

GRATIS

pures Leben

DAS HIT MAGAZIN ■ 02/2024



*Einfach lecker: Mediterranes
Tomaten-Kräuter-Hähnchen
auf Pasta*

LEICHTE GERICHTE

FÜR DEN FRÜHLING

MIT SPARGEL UND ERDBEEREN

**SARDINIENS
JUWEL AM MEER**

TIPPS FÜR URLAUB

IN CAGLIARI

GROSSES SPEZIAL

SO ESSEN
WIR HEUTE:
MEDITERRAN
GENIESSEN

SO SCHMECKT URLAUB

AM MITTELMEER

DIE BESTEN REZEPTE DER MEDITERRANEN KÜCHE

Freixenet

¡CELEBRA LA VIDA!

GROßES
SOMMER-
GEWINNSPIEL
JETZT
TEILNEHMEN!¹

MACH' DEINEN SOMMER FREIXENET!



DEINE CHANCE AUF EXKLUSIVE SOMMERGEWINNE!
Jeden Monat von April bis August*. MACH MIT!



Abbildung ähnlich

HAUPTGEWINN
5 x Luxusreise
in eine spanische
Traum-Finca!¹



5 x hoch-
wertiger
Gasgrill²



5 x stylischer
Handgepäck-
Koffer²



5 x edles
Kristallglas-
Set²

SO GEHT'S:



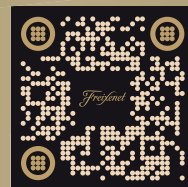
1.

Freixenet
Produkt
kaufen!



2.

Kassenbon hochladen auf
www.freixenet-gewinnspiel.de
oder über QR Code einscannen



3.

Und mit
etwas Glück
gewinnen!

¹Gewinnspiel unter allen teilnehmenden KäuferInnen von Produkten der Marke Freixenet (alle Gebindegrößen) im Aktionszeitraum (01.04.2024 bis 31.08.2024). Veranstalter ist die Freixenet Vinos GmbH, Biebricher Allee 142, 65187 Wiesbaden. Spätmöglicher Upload-Zeitpunkt: 04.09.2024. Teilnahme ab 18 Jahren und bei Wohnsitz in Deutschland. Weitere Informationen zu den möglichen Gewinnen, ausführliche Teilnahmebedingungen und Datenschutzhinweise unter www.freixenet-gewinnspiel.de; ²Verlosungen monatlich; insgesamt fünf Verlosungen von jeweils eines fünftägigen Aufenthalts in einer Finca in Spanien, einem Gasgrill, einem Handgepäckkoffer und einem Kristallglas-Set; ³Abbildungen und Modelle ähnlich.

Liebe Leserinnen & liebe Leser!

Endlich ist er da: der Frühling! Und mit ihm (hoffentlich) besseres Wetter mit Sonnenstrahlen, die einem schon morgens entgegen blinzeln, angenehmen Temperaturen, bei denen wir die dicken Winterjacken im Schrank lassen können und Vogelgezwitscher, das automatisch für gute Laune sorgt. Und natürlich mit kulinarischen Köstlichkeiten, die uns leicht und gesund durch die nächsten Monate dem Sommer entgegentragen. Jetzt ist auch wieder die Zeit der Frühlingstars Erdbeeren und Spargel, auf die wir uns schon so lange getreut haben. Frühlingserwachen – einfach herrlich!

Unsere Foodies haben sich von dieser Stimmung inspirieren lassen und leckere Frühlingköstlichkeiten kreiert – natürlich auch mit feldfrischem Spargel und süßen Erdbeeren aus Deiner Region, die Du jetzt in Deinem HIT-Markt bekommst. Die besten Rezepte findest Du in dieser Ausgabe und natürlich auch online unter www.puresleben-hit.de.

Ein besonderes Highlight dieser Ausgabe ist der dritte Teil unserer großen Ernährungsserie "So essen wir heute". Diesmal steht die mediterrane Ernährung im Fokus. Diese gilt als die gesündeste Ernährungsweise schlechthin. Kein Wunder, besteht sie doch aus bestem Olivenöl, gesundem Fisch und ganz viel Gemüse. puresLeben beantwortet die wichtigsten Fragen zur Mittelmeer-Kost. Dazu präsentieren wir tolle Rezepte wie aus dem letzten Urlaub im Süden.

Wir wünschen einen genussvollen Frühling!

Deine puresLeben-Redaktion

P.S.: Auf unserer Website www.puresleben-hit.de findest Du neben vielen Artikeln und weiteren Rezepten auch zusätzliche Infos, Videos und Bilder zu den Beiträgen dieser Ausgabe. Einfach die QR-Codes auf den folgenden Seiten mit dem Handy scannen – und schon werden die Inhalte angezeigt!

DAS ERWARTET DICH IN DIESER AUSGABE

GESUNDHEIT & BEAUTY

04 Tipps für Entspannung im Alltag

MEIN HIT

08 Food News – Neues bei HIT
10 40 Jahre Alnatura
32 HIT-Buchtipps für den Frühling

LEBEN

12 Spezial: Mediterran genießen
14 Die mediterrane Vielfalt bei HIT

KULINARISCHES

16 Spezial: Mediterran kochen
18 Linsensuppe mit Pesto & Parmesan
19 Tomaten-Gazpacho

20 Tomaten-Kräuter-Hähnchen
21 Hackbällchen-Bowl
22 Camembert-Schinken-Stulle

FRÜHLINGS-GERICHTE

24 Grüner Spargel mit Pistazien-Pesto
28 Nacho-Ceviche mit Erdbeeren
29 Thai-Glasnudelsalat
30 Orangen-Joghurt mit Erdbeeren
31 Erdbeer-Schokokuss-Traum

REISE

30 Cagliari: Sardinien Hauptstadt am Meer

NACHTISCH

35 Kolumne / Impressum

Mehr Themen und Rezepte:
www.puresleben-hit.de



04 Entspannung & Achtsamkeit



12 Spezial: Mediterrane Küche



24 So schmeckt der Frühling



30 Urlaub in Sardinien Hauptstadt



MEHR ENTSPANNUNG & **ACHTSAMKEIT**

10 TIPPS FÜR DEN ALLTAG

INMITTEN DES HEKTISCHEN ALLTAGS IST ES WICHTIG, SICH BEWUSST ZEIT FÜR ENTSPANNUNG UND ACHTSAMKEIT ZU NEHMEN. HIER SIND ZEHN EINFACHE TIPPS, DIE DIR HELFEN, GELASSENHEIT UND WOHLBEFINDEN IN DEINE TÄGLICHEN ROUTINEN ZU INTEGRIEREN.

**WAS BEDEUTET DER
BEGRIFF
ACHTSAMKEIT
EIGENTLICH?**

Achtsamkeit ist ein zentraler Begriff aus der buddhistischen Tradition, der in den vergangenen Jahren auch bei uns große Aufmerksamkeit erhalten hat. Im Kern bedeutet Achtsamkeit, sich bewusst auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren, ohne dabei zu urteilen. Es geht darum, die Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt zu lenken, ohne von vergangenen Erfahrungen oder zukünftigen Sorgen abgelenkt zu werden.

In der Praxis beinhaltet Achtsamkeit das bewusste Wahrnehmen von Gedanken, Gefühlen, Körperempfindungen und der Umgebung. Dies geschieht ohne Wertung oder Bewertung. Achtsamkeit betont die Akzeptanz des momentanen Zustands und die Bereitschaft, die Realität ohne Vorurteile anzunehmen.

Eine der bekanntesten Achtsamkeitspraktiken ist die Meditation. Hierbei kann die Konzentration auf den Atem, auf Körperempfindungen oder auf den gegenwärtigen Augenblick selbst gerichtet werden. Durch regelmäßige Achtsamkeitsübungen wird das Bewusstsein geschärft, Stress kann reduziert werden, und es entsteht eine tiefere Verbindung zum eigenen Erleben.

In der modernen Psychologie wird Achtsamkeit als therapeutisches Werkzeug verwendet, um Menschen dabei zu unterstützen, mit Stress, Angst und anderen emotionalen Herausforderungen umzugehen. Achtsamkeitsbasierte Ansätze wie MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) und MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) haben sich als wirksam in der Förderung von psychischem Wohlbefinden erwiesen.



**ACHTSAMKEIT
AUCH IN DEN 4 WÄNDEN**

Eine ruhige, aufgeräumte Umgebung mit natürlichen Elementen kann uns helfen, Stress zu reduzieren und somit zur mentalen Gesundheit beitragen. Natürliche Elemente wie Pflanzen, Holzmöbel und Naturmaterialien wie Stein oder Leinen helfen, eine natürliche Atmosphäre zu schaffen. Lichtgestaltung ist ebenfalls ein wichtiger Aspekt. Nutze natürliches Licht, indem Du Vorhänge öffnest. Abends sorgt warmes, gedimmtes Licht für Gemütlichkeit. Ordnung schafft Ruhe und Klarheit. Reduziere deshalb Unordnung in Deinen vier Wänden. Duftkerzen, Duftöle, bequeme Kissen und Decken schaffen ebenfalls Wohlbefinden.

**1 MORGENROUTINE MIT
ACHTSAMKEIT STARTEN**

Beginne den Tag mit einer kurzen Achtsamkeitspraxis. Nimm Dir bewusst Zeit für den Morgenkaffee, spüre den Geschmack und rieche das Aroma. Das schafft einen ruhigen Start in den Tag.

**ATEMÜBUNGEN
FÜR ZWISCHENDURCH**

Atme tief ein und aus, wenn der Stress steigt. Kurze Atemübungen können Wunder wirken, um den Geist zu beruhigen und die Konzentration zu fördern.

2

**3 MINI-MEDITATIONEN
IN DEN PAUSEN**

Nutze kurze Pausen während der Arbeit oder im Alltag für kleine Meditationen. Schließe dazu die Augen, konzentriere Dich auf Deinen Atem und lasse den Stress los.

3

**4 ACHTSAMES ESSEN
PRAKTIZIEREN**

Verlangsame beim Essen das Tempo. Genieße bewusst jeden Bissen und schätze die Aromen Deines Essens. Das fördert nicht nur die Entspannung, sondern verhilft auch zu einer gesunden Verdauung.

4

Diese zehn Tipps sind einfache, aber effektive Wege, um Entspannung und Achtsamkeit in Deinen Alltag zu integrieren. Probiere sie aus, welche am besten zu Dir passen, und erlebe, wie kleine Veränderungen eine große Wirkung auf Dein Wohlbefinden haben können.



5

NATURPAUSE EINLEGEN

Gönne Dir regelmäßig eine kurze Auszeit im Freien. Ein Spaziergang im Park oder einfach nur ein paar Minuten im Garten

können erfrischend und revitalisierend sein.

7

ENTSPANNUNG DURCH ÄTHERISCHE ÖLE

Eine wohltuende Aromatherapie kann kleine Wunder bewirken. Verwende beruhigende ätherische Öle wie Lavendel oder

Kamille – beispielsweise durch Diffusoren, Duftkerzen oder ätherische Ölmischungen.

TEEZEREMONIE ALS RITUAL

Gönne Dir bewusst eine Teepause. Wähle beruhigende Kräutertees und nimm Dir Zeit, das warme Getränk in vollen Zügen zu genießen.

9

DIGITALE DETOX-STUNDEN EINFÜHREN

Begrenze die Bildschirmzeit und schaffe digitale Detox-Momente. Setze Dir bewusst eine Stunde am Tag abseits von Handy und Computer, um den Geist zu entlasten. Instagram, Facebook & Co. kommen auch mal ohne Dich zurecht.

6

ACHTSAMKEITS-JOURNAL FÜHREN

Halte Deine Gedanken und Gefühle in einem Achtsamkeits-Journal fest. Schreibe täglich kurz auf, wofür Du heute dankbar warst und reflektiere in Deinem Tagebuch über positive Erlebnisse.

8

ENTSPANNENDES ABENDRITUAL EINFÜHREN

Beende jeden Tag mit einem entspannenden Ritual – sei es durch eine kurze Meditation, ein warmes Bad oder auch das Lesen eines beruhigenden Buchs.

10

Anzeige

PERFEKTER HALT IN JEDER SITUATION

NEU

Jetzt mit **HAPTIQ SYSTEM**

Für Styles, die gut aussehen und sich gut anfühlen.



Nazan Eckes
TV Moderatorin

FOR EVERY YOU.

Schwarzkopf
taft



**UNSERE EMPFEHLUNGEN
FÜR ENTSPANNUNG
UND PFLEGE
IM ALLTAG:**

**REWE DUFTVASE
LILLY VANILLE**



**DOVE BEAUTY BAD
MANDELMILCH
UND HIBISKUS**



**TRUE BY TETESAPT
DUSCHGEL
FEELING HAPPY**

*Bad Heilbrunner
Magen- und Darm Tee
verschafft Linderung bei
Verdauungsbeschwerden.
Kamille, Pfefferminz
und Kümmel fördern die
natürliche Verdauung,
helfen bei Blähungen,
Völlegefühl und wirken
krampflösend.*



**BAD HEILBRUNNER ARZNEITEE
FB MAGEN- UND DARM**

MEIN HIT



FOOD NEWS

**KÖRPERKRAFT PROTEIN
CHIPOTLE CHILI, ROTER LINSENTOPF,
VEGANE BOLOGNESE ODER
KICHERERBSEN CURRY**



NEU!
für Sie entdeckt
HIT

Ob Chili pikant und würzig mit feiner BBQ-Note, roter Linseneintopf mit zartem Hähnchenbrust-Filet, Kichererbsen Curry mit Amaranth und Hanfsamen oder vegane Bolognese mit Erbsenprotein – die neuen Körperkraft Proteinprodukte eignen sich für eine fitness-orientierte Ernährungsweise und sind eine unkomplizierte Mahlzeit für alle, die sich vollwertig ernähren möchten.

Was gibt's Neues bei HIT?

READY TO EAT

Der erste Frucht Porridge, der direkt verzehrt werden kann. Lockere Haferflocken mit Apfelmus und frischen Beeren sind der perfekte Begleiter für alle, die auch unterwegs etwas Gutes löffeln möchten. Und das Beste: Sie sind vegan & glutenfrei.



**ODENWALD FRUCHT-PORRIDGE
HAFER+APFEL ZIMT,
HAFER + APFEL BEEREN
ODER HAFER + APFEL MANGO**



NEU!
für Sie entdeckt
HIT

**HIT BROT
DAS MILDE**

HIT Das Milde ist unser Weizenmischbrot, sorgfältig gebacken mit wertvollem Natursauerteig. Genau richtig für Genießer, die ein Brot mit lockerer Krume schätzen – Scheibe für Scheibe frisch und saftig.

**BIO HIT
AGAVIDICKSAFT**



NEU!
für Sie entdeckt
HIT

Natürlich süßen

Entdecke den neuen BIO HIT Agavendicksaft - die natürliche Alternative zu raffiniertem Zucker! Unser hochwertiger Sirup verleiht Deinen Lieblingsgerichten und Getränken eine köstliche Süße. Genieße bewusst und natürlich!

GESÜNDER LEBEN
10 Anzeichen, dass Du zu viel Zucker isst



Anzeige

Die muuh-Saison ist eröffnet!



Finde 1 von insgesamt 5 „muhenden“ Müllermilch-Flaschen. Der Inhaber des muhenden Deckels gewinnt jeweils 50.000 €, Muhenden Deckel aufbewahren. Bis einschl. 30.06.24 telefonisch unter 0228 29976469 registrieren. Gewinnbestätigung nach Übergabe des unbeschädigten Original-Gewindeckels. Der Gewinner stimmt der Veröffentlichung des Bildmaterials, das ihn während der Preisübergabe abbildet, zu. Teilnahme ab 18 Jahren. Wohnsitz in Deutschland.

Ausgenommen: Mitarbeiter und Angehörige der Molkerei A. Müller GmbH & Co. KG sowie verbundene Unternehmen und mit dem Gewinnspiel betraute Agenturen. Teilnahmebedingungen und weitere Infos unter: www.muellermilch.de

Alles **müller**, oder was?

Pizza meets BREZEL!



Jetzt probieren!

- ☞ ein Genuss für Groß und Klein
- ☞ in je 2 leckeren Sorten
- ☞ backen im Ofen brezelbraun





Die besondere Bio-Qualität

Nur drin, was wirklich nötig ist

100%
Vollkorngetreide



Ohne zugesetzte
Aromastoffe



Sojabohnen aus
Österreich



Bewusstes Süßen nur mit
Fruchtsäften

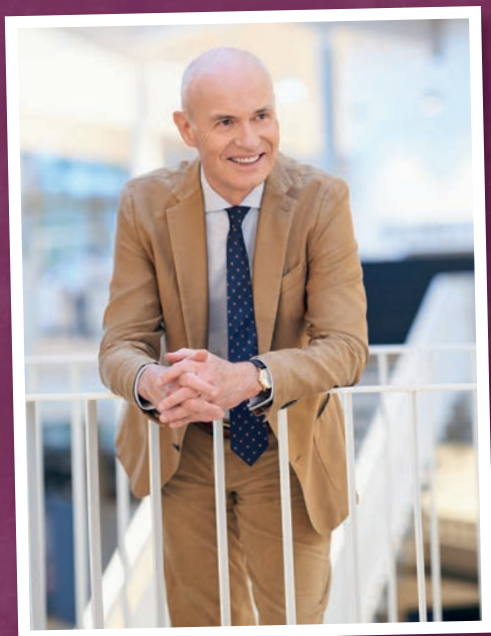
Jeder
Saft ein
Direktsaft



ALNATURA QUALITÄT

Bio-Genuss seit 40 Jahren: Hier schmecke ich, worauf ich Wert lege

**Alnatura steht für Bio-Genuss und sinnvolles Handeln.
Durch und durch. Und das schon seit 40 Jahren.**



» Alnatura – sinnvoll
für Mensch und Erde

Alnatura Gründer Götz E. Rehn

Bei der Entwicklung der Marke vor 40 Jahren hatte Alnatura Gründer Götz E. Rehn eine klare Vision: In der Alnatura Arbeitsgemeinschaft sollte ein „anderes“ Wirtschaften möglich sein, in dem Gewinn nicht Zweck, sondern Ergebnis eines sinnvollen Handelns ist. Ein Handeln, das der Erde nützt und ihr nicht schadet und bei dem der Mensch im Mittelpunkt steht. Kurz: Sinnvoll für Mensch und Erde.

Das bedeutet konkret: Möglichst nachhaltig zu handeln ist wesentlich für das Alnatura Selbstverständnis. Deshalb gibt es von und bei Alnatura ausschließlich Produkte in Bio-Qualität, denn der Bio-Landbau geht sorgsam mit der Erde um. Ihn will Alnatura fördern und zu seiner Verbreitung und Verbesserung beitragen.

Die Menschen, mit denen Alnatura zusammenarbeitet, sind Partner auf Augenhöhe. Dazu zählen auch die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Alnatura Arbeitsgemeinschaft. Ihre gemeinsame Aufgabe und Herzensangelegenheit: den Bio-Bäuerinnen und -Bauern ihre Arbeit zu ermöglichen und eine Brücke zu bauen zwischen den Produzenten und den Kundinnen und Kunden. Deshalb steht Alnatura für faire Preise ein und engagiert sich darüber hinaus mit zahlreichen Initiativen, beispielsweise für mehr Tierwohl oder für ökologische Saatgutprojekte. Seit 2015 unterstützt Alnatura im Rahmen der Alnatura Bio-Bauern-Initiative gemeinsam mit dem NABU landwirtschaftliche Höfe bei der Umstellung auf den Bio-Landbau.

So geht sinnvoller Genuss – in bester Bio-Qualität.
Und das schmeckt man.

*Alnatura & HIT – seit mehr als 20 Jahren
starke Partner für beste Bio-Qualität!*

Bei HIT finden Sie ein riesiges Bio-Sortiment mit mehr als 3.000 Bio-Produkten – unter anderem von der Qualitätsmarke Alnatura. Und das bereits seit mehr als 20 Jahren! Seit 2003 setzt HIT auf die besondere Alnatura Bio-Qualität. Seither wurde das Sortiment kontinuierlich ausgebaut – weil Sie es sich wünschen. So halten wir locker mit jedem Biomarkt mit! Testen Sie uns jetzt und lassen Sie sich von unserem riesigen Bio-Sortiment mit Alnatura und weiteren Marken überzeugen.

ALNATURA

HIT
ECHTE
VIELFALT.

**HIT
WISSEN**

Fett macht fett – dieses Vorurteil trifft bei der mediterranen Ernährung nicht wirklich zu. Im Gegensatz zu vielen Trenddiäten enthält die mediterrane Küche sogar einen höheren Fettanteil – etwa 40 Prozent der täglichen Kalorien sind Fett. Der Unterschied liegt aber in der Fettqualität: Während hierzulande vor allem Omega-6-reiche Fette konsumiert werden, enthält die mediterrane Küche durch Olivenöl, Fisch und Samen ein ausgewogeneres Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fetten. Beide Fettsäuren spielen eine Rolle bei der Regulation von Blutdruck und Entzündungen, wobei ein Übermaß an Omega-6-Fetten die entzündungshemmende Wirkung von Omega-3-Fetten beeinträchtigen kann.



Die pures Leben - Ernährungsserie

GENIESSEN WIE AM MITTELMEER

SO GESUND IST DIE MEDITERRANE ERNÄHRUNG

Sich die kulinarischen Genüsse aus dem Urlaub am Mittelmeer nach Hause holen und dabei auch noch gesund essen? Möglich macht das die mediterrane Ernährung, die als eine der gesündesten und nachhaltigsten der Welt gilt. Sie ist nicht nur eine kulinarische Reise durch den Süden, sondern auch ein Weg zu einem gesünderen Lebensstil. pures Leben verrät, was die Mittelmeer-Kost ausmacht und welche Vorteile sie bietet.

Was genau ist die mediterrane Ernährungsweise?

Die mediterrane Ernährungsweise basiert auf den traditionellen Essgewohnheiten der Länder rund um das Mittelmeer, darunter Griechenland, Italien, Spanien und die südlichen Regionen Frankreichs. Wer bei mediterraner Ernährung jedoch zuerst an Pizza und Pasta vom Italiener denkt, liegt falsch. Die Ernährung zeichnet sich vielmehr durch eine Vielzahl von frischen, saisonalen Lebensmitteln aus, die reich an Nährstoffen, Antioxidantien und Geschmack sind.

Geprägt ist die Mittelmeer-Kost durch reichlich frisches Gemüse, Salate, Obst, gesunde Fette, Nüsse, Samen und Fisch. Gewürzt wird mit reichlich frischen Kräutern, Knoblauch und vielen Gewürzen. Zu den Grundlagen gehören Olivenöl als Hauptfettquelle, Fisch als Proteinquelle, frisches Gemüse und Obst, Vollkornprodukte, Nüsse und Samen und ein mäßiger Konsum von Rotwein.

Ein klarer Vorteil der mediterranen Ernährung: Es gibt keine Regeln, die festhalten, welche der genannten Lebensmittel zu welcher Mahlzeit miteinander kombiniert werden dürfen. Milchprodukte, wie Joghurt oder Käse, sind erlaubt, werden jedoch nur in moderaten Mengen in den Alltag eingebaut. Zuckerreiche Fertigprodukte und rotes Fleisch stehen dagegen nur selten auf dem Speiseplan. Denn: Ein hoher Konsum dieser Lebensmittel hat einen nachweislich negativen Einfluss auf die Gesundheit – insbesondere auf das Herz-Kreislaufsystem.

Warum entscheiden sich Menschen für die mediterrane Ernährung?

Viele Menschen entscheiden sich vor allem wegen der gesundheitlichen Vorteile für die mediterrane Ernährung. Denn sie gilt Fachleuten zufolge als die gesündeste Ernährung der Welt. So steht die Mittelmeer-Kost im Zusammenhang mit einem verringerten Risiko für Herzkrankheiten und anderen ernährungsbedingten Erkrankungen. Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) wirkt die Mittelmeer-Diät im Vergleich zu anderen Ernährungsformen zudem am besten gegen Diabetes Typ 2. Sie stärkt außerdem das Immunsystem, kann Alzheimer verzögern und das Hirn leistungsfähig halten. Andere überzeugt vor allem die Vielfalt der Speisen und der Genuss von schmackhaften Gerichten. Zudem wird sie als nachhaltig und umweltfreundlich angesehen.

Wie lässt sich die mediterrane Ernährung in den Alltag integrieren?

Wer sich für die mediterrane Ernährung entscheidet, kann traditionelle Lebensmittel durch mediterrane Alternativen ersetzen. Statt Butter wird Olivenöl verwendet, Vollkornprodukte sind eine Alternative zu raffiniertem Mehl, und frische Kräuter ersetzen Salz als Würzmittel. Anstelle von rotem Fleisch kommen Geflügel und Fisch auf den Tisch. Weitere Tipps gibt's auf Seite 15.

Weitere Infos zu mediterraner Ernährung unter www.puresleben-hit.de/mediterran



WIE GUT SIND OLIVENÖL, FISCH & GEMÜSE FÜR DIE GESUNDHEIT?

Olivenöl liefert Fettsäuren und Antioxidantien, die entzündungshemmende Eigenschaften haben. Der regelmäßige Verzehr von Olivenöl hilft, den Cholesterinspiegel zu regulieren, das Herz-Kreislauf-System zu stärken und die Hautgesundheit zu fördern. Es wird sowohl zum Kochen als auch als Dressing für Salate verwendet. Fisch, besonders fettreiche Sorten wie Lachs und Sardinen, ist eine hervorragende Proteinquelle und liefert Omega-3-Fettsäuren, die für die Gehirnfunktion und das Herz-Kreislauf-System wichtig sind. Frisches Gemüse, reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen, bildet eine vielfältige Grundlage für mediterrane Gerichte. Die Kombination von Fisch und Gemüse schafft eine ausgewogene Ernährung, die sowohl schmackhaft als auch gesund ist.

WEITERE INFOS
Mediterran essen



MEDITERRANE VIELFALT

BEI HIT



**PRIMOLI
TOSCANA I.G.P.
OLIVENÖL NATIV EXTRA**



**SEEBERGER
MILDE PINIENKERNE**



**DELVERDE BUITONI
SPAGHETTI UND
SPIRALNUDELN
VOLLKORN**



**KATTUS
SCHWARZE
OLIVEN**



GENUSS WIE IM URLAUB AM MITTELMEER

So schmeckt der Süden: Feinstes Antipasti aus dem Mittelmeerraum gibt's bei HIT zum Selberzusammensetzen! Ob feine Oliven aus Griechenland, kleine Kirschkäsecreme gefüllt mit einer Frischkäsecreme, sonnentrocknete Tomaten mit einer speziellen Kräutermischung und verfeinert mit Knoblauch oder auch aromatische gelbe Gemüsekürbisse – wähle jetzt Deine mediterrane Genussvariation an der HIT-Antipasti-Bar.



**HIT GOURMET
BIO OREGANO GERBELT
BIO THYMIAN GERBELT
BIO BIRD EYE CHILIFLOCKEN**



Die HIT-Antipasti-Bar



Unsere Meerbar

FANGFRISCHER FISCHGENUSS.



Bei der riesigen Auswahl an unserer Meerbar kommen Fischliebhaber ins Schwärmen. Viele unserer Fischwaren sind auch mit den Nachhaltigkeits-Siegeln MSC und ASC ausgezeichnet.

**FRISCHE
KRÄUTER
IM TOPF
VERSCH. SORTEN**



Bei HIT gibt es eine reiche Auswahl an mediterranen Lebensmitteln, die Deine Sinne verzaubern. Von besten Olivenöl, über knackfrische Nüsse aus unserer Nussbar bis hin zu duftenden Kräutern bieten wir nur das Beste aus dem Mittelmeerraum. Entdecke unsere große Auswahl an frischem Obst und Gemüse sowie köstliche Käsesorten und fangfrischen Fisch. Tauche ein in die mediterrane Küche und lasse Dich von der echten Vielfalt von HIT inspirieren!

DIE GROSSE NUSS-VIELFALT VON HIT

Ob als Snack oder für besondere Rezepte – wahre Gourmets setzen auf die große Nuss-Vielfalt von HIT. Die gibt's in der Nussbar oder frisch geröstet in ausgewählten Märkten in der markteigenen Nussrösterei.

So einfach stellst Du Deine Ernährung um

Mit der Mittelmeerküche kann wirklich jeder ganz einfach seiner Gesundheit und seinem Wohlbefinden etwas Gutes tun. Die mediterrane Ernährung lässt sich einfach in den Alltag integrieren und alte Essgewohnheiten ablösen. Das Beste: Viele gesundheitsfördernde Bausteine dieser Kost finden sich auch in unseren regionalen Lebensmitteln.

Die mediterrane Kost bietet leckere Alternativen für verarbeitete Lebensmittel und Fertignahrung. Du isst zum Frühstück gerne Aufschnitt? Dieser ist in der Regel hochverarbeitet und mit vielen Zusätzen versehen. Probiere stattdessen doch einmal ein mit Antipasti belegtes Vollkornbrot. Und verwende statt Margarine ein hochwertiges, natives Olivenöl, das Du aufs Brot träufelst. Dazu frische Tomaten



und Kräuter – schon ist das mediterrane Frühstücksbrot fertig. Benutze das gute Olivenöl künftig auch zum Kochen. Eine kleine Maßnahme mit großem Effekt. Auch der Zwischensnack kommt mediterran gesünder daher: Statt zu Kräckern & Co. greife beim Knabbern künftig zu Nüssen.

In der Pfanne oder im Ofen gegrillter Fisch ist eine gute und leckere Alternative zu Steak und Frikadellen. Dazu Gemüse aus dem Ofen – so schmeckt es wie im Urlaub in Italien oder Spanien. Ganz wichtig: Achte darauf, dass Dein Teller mindestens zur Hälfte mit buntem Gemüse gefüllt ist. Natürlich musst Du nicht gleich all' Deine bisherigen Rezepte über Bord werfen. Erhöhe einfach zunächst die Gemüseportion und mache Fleisch und Nudeln zur Beilage.

Würze Deine Speisen statt mit Salz mit vielen frischen Kräutern und erweitere Dein Gewürzregal bei Bedarf.

Die Südländer lieben es, mit Freunden und der Familie in aller Ruhe zu essen. Nimm' auch Du Dir künftig mehr Zeit und zelebriere Deine Mahlzeiten – und pflege dabei ganz nebenbei soziale Kontakte. Eins ist sicher: So schmeckt die mediterrane Küche gleich doppelt so gut!

RINA KOCHT MEDITERRAN KOCHVIDEOS VOM HIT-FOODIE

WWW.PURESLEBEN-HIT.DE/VIDEOS



BUNTES ANTIPASTI AUS DEM OFEN

So schmeckt Urlaub am Mittelmeer! Probiere Rinas buntes Antipasti aus dem Ofen. Mit viel Gemüse und bestem Olivenöl. Schnell zubereitet und einfach köstlich für den mediterranen Abend oder als Grillbeilage.



MEDITERRANE FOCCACCIA MIT ROSMARIN & OLIVEN

Der Hit zu frischem Gemüse oder Fleisch vom Grill: eine luftig lockere Foccacia mit Rosmarin, Olivenöl und Meersalz. Zubereitet mit frischen Tomaten und schwarzen Oliven. Schmeckt frisch gebacken am besten!



MEHR BEI  **YouTube** //

Weitere vom Mittelmeerraum inspirierte Rezepte und andere leckere Gerichte von Rina gibt's auch auf unserem Youtube-Kanal. Jetzt abonnieren!

www.youtube.com/@puresLeben-HIT



URLAUBSFREUDE FÜR ZUHAUSE

JETZT WIRD MEDITERRAN GEKOCHT

URLAUB AM HERD? KEIN PROBLEM MIT DER MITTELMEERKÜCHE. DIE ZUTATEN WIE FRISCHES GEMÜSE, DAZU BESTES OLIVENÖL, FANGFRISCHER FISCH UND BESTE KRÄUTER GIBT'S NATÜRLICH BEI HIT. ALL' DAS MACHT DIE MEDITERRANE KOST SO BESONDERS UND GESUND. NICHT UMSONST SAGT MAN DEN MENSCHEN RUND UMS MITTELMEER NACH, DASS SIE LÄNGER UND GESÜNDER LEBEN.

WIR HABEN LECKERE MITTELMEER-REZEPTE ZUSAMMENGESTELLT. HIER IM MAGAZIN UND UNTER PURESLEBEN-HIT.DE/MEDITERRAN. VIEL SPASS BEIM NACHKOCHEN!

MEDITERRANE LINSENSUPPE MIT PESTO & Parmesan



ALNATURA
GRÜNE LINSEN



ALNATURA
TOMATENSTÜCKE
NATUR



MAGGI GEMÜSE
BOUILLON

SIE BENÖTIGEN FÜR 4 PERSONEN:

250 g grüne Linsen

1 Zwiebel, 2 Karotten

3 Knoblauchzehen,

800 g Tomatenstücke (Dose)

1 Liter Gemüsebrühe

2 EL Olivenöl, 1 EL grünes Pesto

75 g Parmesan

**ca. 15 g frische Petersilie,
gehackt (zum Garnieren)**

**FrISCHE mediterrane Kräuter
(z.B. 2-3 EL Rosmarin,
Thymian und Oregano,
insgesamt 10-15 g, gehackt)**

Cayennepfeffer, Salz

Die Linsen in einem Sieb abspülen und in einem Topf mit der Gemüsebrühe für ca. 25 bis 30 Minuten kochen, bis sie weich sind. Überprüfe die Kochzeit auf der Packungsanleitung, da diese variieren kann.

Die Zwiebel abziehen und hacken. Die Karotten putzen und würfeln. Den Knoblauch abziehen und ebenfalls fein hacken. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, hacken und zur Seite stellen. Den Parmesan reiben.

Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Die gehackte Zwiebel, gewürfelten Karotten und gehackten Knoblauch darin anbraten, bis sie weich und leicht gebräunt sind. Nun die Tomatenstücke hinzufügen und kurz köcheln lassen. Die gekochten Linsen mit der Brühe anschließend ebenfalls hinzugeben und die gehackten, gemischten Kräuter und das grüne Pesto unterrühren. Alles mit Cayennepfeffer und Salz abschmecken.

Zum Schluss drei Viertel des geriebenen Parmesans nach Geschmack über die Suppe streuen und verrühren, bis der Parmesan geschmolzen ist. Die Suppe auf Tellern anrichten und mit der gehackten Petersilie und dem Parmesan garnieren.



SCHON PROBIERT?
Lachs mit Nusskruste
auf Limetten-Pasta

ERFRISCHENDE TOMATEN-GAZPACHO

SIE BENÖTIGEN FÜR 4 PERSONEN:

1 kg Tomaten, 200 g Gurke, 150 g rote Paprika

150 g grüne Paprika, 150 g Zwiebel, 1 Jalapeño

1 Zitrone, 2 Knoblauchzehen,

1 l Tomatensaft, 60 ml Olivenöl extra nativ

50 ml Rotweinessig, 1 TL Zucker

Salz und Pfeffer

frische Basilikumblätter zum Garnieren

Kreuzkümmel, Paprikapulver

Nach Belieben geröstete Brot-Croutons

*Nährwerte pro Portion ca.: Kalorien: 280,4 kcal,
Kohlenhydrate 24,2 g, Eiweiß: 6,6 g, Fett: 16,0 g*

Die Tomaten grob würfeln, ebenso wie die Paprika, Gurke, Jalapeño und Zwiebel. Die Zitrone auspressen und den Saft zur Seite stellen. Die Knoblauchzehen ebenfalls grob hacken. Das Gemüse in einen Mixer geben, den Tomatensaft hinzufügen und alles gut durchmischen.

Das Olivenöl, den Zitronensaft, Rotweinessig und den Zucker hinzufügen und nochmals alles gut mixen.

Die Gazpacho mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Paprikapulver würzen und anschließend mindestens zwei Stunden kaltstellen. Die Gazpacho noch einmal abschmecken. Nach Belieben mit Brot-Croutons, frischem Basilikum garnieren und kalt servieren.



**ALNATURA
TOMATE DIREKTSAFT
MIT MEERSALZ**

**HIT
WISSEN**

**Gazpacho: Spaniens
erfrischende Kultsuppe**

Die kalte Delikatesse aus frischen Tomaten, Gurken, Paprika und Zwiebeln ist perfekt für heiße Tage. Mit einem Hauch von Knoblauch und Olivenöl schmeckt Gazpacho nicht nur nach Urlaub, sondern ist auch reich an Antioxidantien und Vitaminen. Traditionell wird Gazpacho gekühlt und mit geröstetem Brot serviert. Probiere das traditionelle Gericht und erlebe den guten Geschmack Spaniens.

**URLAUB IN SPANIEN
Tipps für Mallorca**



Mit zartem
Hähnchenbrustfilet von
der HIT-Marktheke



RINA LOVES FOOD
Das Rezept-Video



MIT VOLLKORN-PASTA

MEDITERRANES TOMATEN-KRÄUTER-HÄHNCHEN

SIE BENÖTIGEN FÜR 4 PERSONEN:

4 Hähnchenbrustfilets (je ca. 150 g)

400 g Vollkorn-Nudeln (z.B. Penne, Spaghetti etc.)

2 EL Olivenöl, 3 Knoblauchzehen, gehackt

1 rote Zwiebel, gewürfelt, 1 Zucchini, 1 Paprika

200 g Cherrytomaten, halbiert

400 g Tomatstücke aus der Dose

1 TL geräuchertes Paprikapulver

je 1 TL getrockneter Rosmarin, Thymian, Oregano

Chiliflocken, 30 g frische Basilikumblätter

1 Abrieb einer Bio-Zitrone

75 g schwarze Oliven, entkernt und halbiert

30 g Feta, Salz und Pfeffer

Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Ebenso die Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Zucchini und die Paprika ebenfalls waschen und ebenfalls in Würfel schneiden. Die Basilikumblätter waschen, trocken tupfen und fein hacken. Die Oliven halbieren. Den Feta mit den Händen zerbröseln.

Die Hähnchenbrustfilets in dem Olivenöl für 8 bis 10 Minuten braten und zur Seite stellen. Die Zwiebeln und den Knoblauch im Bratenansatz goldbraun anbraten und ebenfalls zur Seite stellen. Im verbleibenden Fett die Zucchini und die Paprika anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Die Tomatenstücke aus der Dose, die Tomatenhälften, die Oliven, drei Viertel von dem gehackten Basilikum und die getrockneten Kräuter hinzugeben und alles für weitere 5 bis 8 Minuten auf mittlerer Stufe köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken und Zitronenabrieb abschmecken.

Die Vollkorn-Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Die angebratenen Hähnchenbrustfilets und die gebratenen Zwiebeln in die Gemüsesauce geben und nochmals alles leicht köcheln lassen, bis das Hähnchen durchgegart ist.

Die Nudeln auf tiefe Teller verteilen, darauf die Hähnchenbrustfilets mit der Gemüsesauce geben und alles mit dem zerbröselten Feta und dem restlichen Basilikum garnieren.

Nährwerte pro Portion ca.: Kalorien: 794,0 kcal, Kohlenhydrate 85,6 g, Eiweiß: 53,5 g, Fett: 24,6 g

Anzeige

ERLEBE MEDITERRANEN GENUSS



ZITRONEN-OLIVEN-

GRIECHISCHER ART

HACKBÄLLCHEN-BOWL

Für die Hackbällchen zunächst die Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Oliven ebenfalls fein hacken. Den Knoblauch pressen. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und hacken. Die Bio-Zitrone heiß abwaschen und abreiben und drei Viertel für die Hackbällchen verwenden, das restliche Viertel zum Garnieren zur Seite stellen. Nun in einer großen Schüssel alle Zutaten für die Hackbällchen miteinander vermengen und zu kleinen Bällchen formen.

Den Ofen auf 220 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Hackbällchen darauf verteilen. Die Bällchen für ca. 20 bis 25 backen, bis sie durchgegart sind und eine goldbraune Kruste haben. Nach 10 Minuten Backzeit die Hackbällchen einmal wenden, so dass sie rundherum gut garen.

Für das Avocado-Tzatziki in der Zwischenzeit den Knoblauch abziehen und mit einer Knoblauchpresse pressen. Den Koriander waschen, trocken tupfen und hacken. Die Salatgurke schälen und mit einer Reibe raspeln. Die Limette auspressen. Die reifen Avocados mit einem Pürierstab pürieren. 3/4 des Korianders zusammen mit den restlichen Zutaten verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Tsatsiki in vier Schalen verteilen und die Hackbällchen darauf verteilen. Mit dem restlichen Koriander, Zitronenzesten und der frischen Petersilie garnieren. Dazu passt frisches Brot, wie Pita oder Fladenbrot.

SIE BENÖTIGEN FÜR 4 PERSONEN:

Für die Hackbällchen:

500 g gemischtes Hackfleisch

1 rote Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 TL Kreuzkümmel

1 TL Paprikapulver (edelsüß)

Zesten von 1 Bio-Zitrone

2 EL schwarze Oliven ohne Kern

10 g frische Petersilie

Salz und Pfeffer aus der Mühle



JA! GESCHWÄRZTE OLIVEN OHNE STEIN

Zutaten für das Avocado-Tzatsiki

2 reife Avocados

250 g griechischer Joghurt (2% Fett)

2 Knoblauchzehen

½ Salatgurke

10 g frischer Koriander

1 Limette

Salz und Pfeffer

**Nährwerte pro Portion
mit Sauce ca.:**

Kalorien: 578,8 kcal,
Kohlenhydrate 9,4 g,
Eiweiß: 26,0 g, Fett: 45,3 g

RINA LOVES FOOD
Das Rezept-Video



CAMEMBERT- SCHINKEN-STULLE

MIT FRISCHEM SPARGEL



SIE BENÖTIGEN FÜR 4 PORTIONEN:

je 6 Stangen grüner und weißer Spargel

4 EL Butter, 1 EL Honig, 1 Bio-Zitrone

0,5 Bund Kerbel

300 g Frischkäse (Doppelrahm)

1 Packung Le Rustique Camembert (250g)

4 Scheiben Schwarzbrot

4 Scheiben Schinken (luftgetrocknet)

Salz und Pfeffer

Nährwerte pro Portion ca.: Kalorien: 580 kcal,
Kohlenhydrate 29,0 g, Eiweiß: 25,0 g, Fett: 42,0 g

1. Spargel waschen, weißen Spargel schälen und jeweils holzige Enden abschneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Spargel darin ca. 5 Minuten rundherum anbraten. Honig in die Pfanne geben, ca. 1 Minute weiter braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen und kurz abkühlen lassen.
2. Inzwischen Zitrone heiß waschen, Schale fein abreiben, die Frucht halbieren und Saft auspressen. Kerbel waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, fein hacken. Frischkäse mit Zitronenschale und Kerbel vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
3. LE RUSTIQUE Camembert in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Spargel schräg in ca. 7 cm lange Stücke schneiden. Schwarzbrot mit Frischkäse bestreichen und mit Schinken, Camembert und Spargel anrichten. Mit übrigem Kerbel garniert servieren.

EIN HERZHAFTES STÜCK FRANKREICH

Einfach, authentisch und echt französisch – so ist LE RUSTIQUE Camembert

LE RUSTIQUE Camembert begeistert jeden Käseliebhaber mit seinem reichhaltigen, würzigen Geschmack und seiner großzügigen, schmelzenden Textur. Der Camembert von LE RUSTIQUE wird in Pacé in der Normandie hergestellt und ist das Ergebnis handwerklichen Könnens unserer Käsemeister. Sie bewahren den Savoir-Faire von Jean Verrier, der den LE RUSTIQUE Camembert 1975 entwickelte.

Sich ein Stück LE RUSTIQUE Camembert zu gönnen ist wie eine kulinarische Frankreichreise – eine kleine aber echte französische Auszeit! Pur auf Brot oder als Zutat in einfachen Rezepten ist der Camembert von LE RUSTIQUE ein wahrer Genuss. Probieren Sie ihn z.B auf einer leckeren Camembert-Schinken-Stulle mit Spargel!





SO SCHMECKT DER FRÜHLING

Sie sind die größten Stars der HIT-Obst- und Gemüseabteilung im Frühling: Spargel und Erdbeeren. Auf ihre Saison haben wir uns schon wieder riesig gefreut. Unsere Foodies haben leckere Rezepte mit Spargel und Erdbeeren kreiert – für den ultimativen Frühlingsgenuss! Los geht's auf Seite 26.

Für alle, die nicht genug bekommen: Auch online gibt es tolle Gerichte mit den beiden Stars – jetzt unter www.puresleben-hit.de/fruehling

WEITERE REZEPTE
Für den Frühling



HIT
WISSEN

Für den perfekten Spargel- und Erdbeer-Genuss

Die traditionelle **Saison für Spargel** beginnt bei uns je nach Wetterlage Anfang bis Mitte Mai und endet nach dem Motto „Kirschen rot, Spargel tot“ Ende Juni. Am besten schmeckt Spargel, wenn er ganz frisch gestochen vom Feld kommt. Und solch' frischen Spargel findest Du jetzt natürlich wieder bei HIT. Bewahre ihn nach dem Einkauf nur so lange wie unbedingt nötig im Gemüsefach des Kühlschranks auf und wickel ihn dafür in ein feuchtes Küchentuch.

Erdbeeren haben bei uns zwischen April und Juni Hochsaison. Frische Erdbeeren aus Deiner Region gibt es jetzt in Deinem HIT! Beim Genuss von Erdbeeren ist es wichtig, reife und frische Früchte zu wählen. Eine reife Erdbeere hat eine gleichmäßige, leuchtend rote Farbe und eine feste Textur. Lagere die Erdbeeren nach dem Einkauf im Kühlschrank, am besten in einer flachen Schicht auf einem Teller oder in einem flachen Behälter, um Druckstellen zu vermeiden. Es ist ratsam, die Erdbeeren vor dem Lagern nicht zu waschen, da Feuchtigkeit ihre Haltbarkeit verkürzen kann. Wasche die Erdbeeren kurz vor dem Verzehr unter kaltem Wasser, um Schmutz oder Rückstände zu entfernen.

So bleiben Erdbeeren
und Spargel nach
dem Einkauf
länger frisch!

MMH...
VOLLER GENUSS,
WENIGER
ZUCKER*



Samt
OHNE ENDE GUT.

*30% WENIGER ZUCKER IM VERGLEICH ZU KONFITÜRE
MIT EINEM ZUCKERGEHALT VON 54 G/100 G

GRÜNER SPARGEL MIT PISTAZIEN-PESTO & COUSCOUS

SIE BENÖTIGEN FÜR 4 PERSONEN:

200 g grüner Spargel

50 g geröstete Pistazien

4 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe, gehackt

50 g frisch geriebener Parmesan

1 Bio-Zitrone

200 g Couscous

250 ml Gemüsebrühe

Salz und Pfeffer

1 Prise Chiliflocken

Frische Petersilie zum Garnieren

TOP TEN
Das sind die zehn
gesündesten Gemüse



Nährwerte pro Portion ca.: Kalorien: 458,1 kcal, Kohlenhydrate 40,7 g, Eiweiß: 13,8 g, Fett: 25,2 g

Zunächst den grünen Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. Nun die Stangen in etwa 5 cm lange Stücke schneiden. Den Spargel mit 1 EL Olivenöl bepinseln. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, grob hacken und zur Seite stellen.

Für das Pesto das restliche Olivenöl in ein hohes Gefäß geben. Die Zitrone heiß abwaschen, abreiben und den Saft und den Abrieb zu dem Olivenöl geben. Den Parmesan reiben und den Knoblauch grob hacken. Knoblauch, Pistazien und Parmesan mit dem Olivenöl mit Hilfe eines Pürierstabs pürieren. Alles mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Je nach gewünschter Textur noch einen Schuss Wasser hinzufügen.

Den Couscous nach Packungsanweisung zubereiten. Jedoch anstelle von Wasser Gemüsebrühe verwenden, um einen intensiveren Geschmack zu erhalten. Den Spargel für ca. 7 Minuten in einer Grillpfanne oder auf dem Grill grillen, bis er zart ist.

Den Couscous gut mit dem Pesto vermengen und auf Tellern anrichten. Zum Schluss nur noch den gegrillten Spargel darüber garnieren und mit Petersilie bestreuen.

TIPP: Anstelle von Couscous kann auch Quinoa, Bulgur, Reis oder Brot serviert werden. Garnelen oder gegrilltes Hähnchen passen ebenfalls hervorragend zu dem gegrillten Spargel.

Anzeige



GEFRIERBEUTEL MADE IN GERMANY KLIMASCHUTZ MADE FOR FUTURE

Alles, was man zum Einfrieren braucht:
PELY® KLIMANEUTRAL Gefrierbeutel sind extrem reißfest, kälte-elastisch und flüssigkeitsdicht dank speziell entwickelter 3-Schicht-Folie – garantiert ohne Zusatz von Weichmachern. Sie halten auch tiefen Temperaturen bis -40 °C stand und schützen das Aroma Eurer Lebensmittel sicher und zuverlässig vor Gefrierbrand.

Wir erfassen die bei Herstellung, Transport, Vertrieb und Entsorgung anfallenden CO₂-Emissionen für die mit unserer Subbrand PELY® KLIMANEUTRAL gekennzeichneten Produkte und kompensieren diese durch finanzielle Unterstützung mehrerer zertifizierter Klimaschutzprojekte.

Weitere Infos auf www.pely.de/klimaneutral



Auch als Vorteilspack in 1, 2 und 4 Liter erhältlich



**TIPIAK COUSCOUS
IM KOCHBEUTEL**



just nuts



Diese und noch viel mehr
MAX - Produkte sind erhältlich
in Ihrem HIT - Markt.

NACHO-CEVICHE

MIT ERDBEEREN & MANGO

soooo
fruchtig...

SIE BENÖTIGEN FÜR 4 PERSONEN:

400 g frischer Lachs

300 g frische Erdbeeren, 1 reife Mango

200 g kleine Tomaten, 1/2 Salatgurke,

1/2 rote Zwiebel, fein gehackt

30 g frischer Koriander, 3 Limetten

2 EL Olivenöl, 1 Avocado

50 g gehackte Mandeln

400 g Tortilla-Chips

Salz, Pfeffer

HIT WISSEN
Was versteht man
unter Ceviche?



Als erstes den Lachs unter Wasser kurz abspülen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Die Lachswürfel in eine große Schüssel geben. Nun die Erdbeeren waschen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Mango schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die rote Zwiebel abziehen, den Koriander waschen, trocken schütteln und beides fein hacken. Die Salatgurke waschen und in Würfel schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Den gehackten Koriander, die Mango, Tomatenhälften, Salatgurke und die fein gehackte Zwiebel ebenfalls in die Schüssel geben. Die Limetten auspressen und den Limettensaft mit den anderen Zutaten vermengen. 2 EL Olivenöl unterheben. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Im Kühlschrank für mindestens 30 Minuten marinieren lassen.

In der Zwischenzeit die reife Avocado in Streifen schneiden. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Nachos in vier tiefe Teller geben und das Ceviche darauf verteilen. Nun nur noch mit den Avocado-Streifen und gerösteten Mandeln garnieren.

Nährwerte pro Portion ca.:

Kalorien: 879,0 kcal,
Kohlenhydrate: 68,5 g,
Eiweiß: 37,0 g, Fett: 48,4 g



CHIO
TORTILLA CHIPS
ORIGINAL SALTED



DR. OETKER
MANDELN GEHACKT

THAI-GLASNUDELSALAT MIT CASHEW-INGWER-DRESSING

SIE BENÖTIGEN FÜR 4 PERSONEN:

200 g Glasnudeln, 1 Salat-Gurke

1 Karotte, 1 rote Paprika

100 g Cashewnüsse, 2 EL Sesam

1 reife Avocado, 2 EL getrocknete Mango

2 Frühlingszwiebeln, 10 g frischer Koriander

10 g Minze für die Garnitur

Nährwerte pro Portion ca.:

Kalorien: 563,4 kcal,
Kohlenhydrate 62,3 g,
Eiweiß: 6,6 g, Fett: 29,9 g

2 Limetten zur Garnitur

Für das Dressing:

3 EL Cashewmus, 2 EL Sojasoße

2 EL Reisessig, 1 EL Sesamöl

1 EL frischer Ingwer, fein gehackt

1 Knoblauchzehe, gepresst

1 EL Honig, Saft von 1 Limette

2 EL Wasser, 1 Chilischote, Salz

Zunächst die Glasnudeln nach Packungsanweisung kochen. Die fertig gekochten Nudeln mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen und mit einer Schere in mundgerechte Stücke schneiden. Die Salatgurke und die Karotte mit einem Julienne-Schneider in Streifen schneiden. Die Paprika waschen und in Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebel putzen und in Ringe schneiden. Die Cashewnüsse grob hacken.

Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Ebenso die gehackten Cashewnüsse rösten und zur Seite stellen. Die getrockneten Mango-Stücke ebenfalls grob hacken. Die Avocado schälen, halbieren und vom Kern lösen und in Streifen schneiden. Den Koriander und die Minze waschen, trocken schütteln, grob hacken und zur Seite stellen.

Für das Dressing die Chili halbieren, entkernen und fein hacken. In einer Schale Erdnussbutter, Sojasauce, Reisessig, Sesamöl, Ingwer, Knoblauch, Honig, Limettensaft und Wasser vermengen. Nach Belieben mit der gehackten Chili würzen.

Alles verrühren, so dass sich die Zutaten gut miteinander vermengen.

In einer großen Schüssel die Glasnudeln vorsichtig mit dem Dressing vermengen. Nun die gehackten Mango-Stücken, Karotte, Paprika, Gurke und Frühlingszwiebeln vermengen. Drei Viertel der gerösteten Cashewnüsse ebenfalls hinzugeben. Alles noch einmal mit Sojasauce, Sesamöl und Salz abschmecken.

Den Salat auf vier Teller verteilen und mit der Avocado, dem Koriander, der Minze, dem gerösteten Sesam, den restlichen gerösteten Cashewnüssen und den Limettenspalten garnieren.



**ALNATURA
CASHEWMUS**



**BAMBOO GARDEN
REISESSIG**



ORANGEN-JOGHURT MIT GERÖSTETEN PISTAZIEN & ERDBEEREN

SIE BENÖTIGEN FÜR 4 PERSONEN:

4 Orangen, geschält & in Scheiben geschnitten

40 g Pistazien

4 EL Honig

2 EL Kokosflocken

150 g frische Erdbeeren

250 g griechischer Joghurt (2% Fett)

4 Zweige frische Minze

Zimt nach Geschmack

Nach Belieben: 2 EL Mandellikör

**Nach Belieben: Süße wie Zucker oder
Zuckerersatz**



**GRECO
GRIECHISCHER
SAHNEJOGHURT 10%**



**BIO HIT DEUTSCHER
HONIG SOMMERBLÜTE**

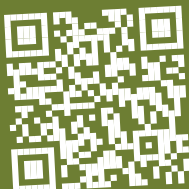
Die Orangen schälen und in Scheiben schneiden. Die Pistazien grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Minze waschen, abtropfen und hacken. Die Erdbeeren ebenfalls waschen und in kleine Würfel schneiden. Drei Viertel der Kokosflocken unter den griechischen Joghurt verrühren. Nach Belieben Mandellikör und Süße unterrühren.

Die Orangenscheiben auf vier Teller verteilen, den griechischen Joghurt darauf portionieren. Die Erdbeerwürfel darüber verteilen. Alles mit den gerösteten Pistazien bestreuen und mit dem Honig beträufeln. Nun alles mit etwas Zimt würzen, mit der gehackten Minze und den Kokosflocken garnieren. Wer möchte kann das Dessert auch noch mit etwas zusätzlichem Mandellikör beträufeln.

Nährwerte pro Portion ca.:

Kalorien: 256,1 kcal,
Kohlenhydrate 37,0 g,
Eiweiß: 6,6 g, Fett: 6,1 g

MEHR REZEPTE ONLINE
Unsere Rezeptsammlung



SCHNELLER

KULINARISCHES

ERDBEER- SCHOKOKUSS-TRAUM



**DICKMANN'S
SCHOKOLADEN-
SCHAUMKÜSSE**

Nährwerte pro Portion ca.:

Kalorien: 558,8 kcal,
Kohlenhydrate 60,3 g,
Eiweiß: 12,5 g, Fett: 29,2 g

Die Schlagsahne zusammen mit 2 EL Puderzucker vermengen und mit einem Handmixer steif schlagen. In eine weitere Schüssel den Magerquark geben und mit 2 EL Puderzucker und dem Vanilleextrakt verrühren. Die Erdbeeren waschen und in Scheiben schneiden.

Die Schokoküsse von den Waffeln lösen und die Creme in einer Schüssel zerdrücken. Die geschlagene Sahne darunterheben. Die Waffeln in grobe Stücke schneiden. Die Löffelbiskuits in einen Gefrierbeutel geben und mit einer Teigrolle darüber rollen, so dass die Löffelbiskuits zerbröseln sind. Vier Gläser bereitstellen und als Basis die zerbröselten Löffelbiskuits und die gehackten Waffelstücke verteilen. Nun die Schokoschaum-Sahne darüber schichten, dann die Erdbeeren und darüber eine Schicht Magerquark.

Diesen Vorgang wiederholen, bis die Gläser fast voll sind. Die letzte Schicht mit der Schokoschaum-Sahne beenden. Zum Schluss die Creme mit den restlichen Erdbeeren, der gehackten Schokolade und mit der frischen Minze garnieren.

SIE BENÖTIGEN FÜR 4 PORTIONEN:

8 Schokoküsse (ca. 220 g)

250 g Erdbeeren

200 ml Schlagsahne, 4 EL Puderzucker

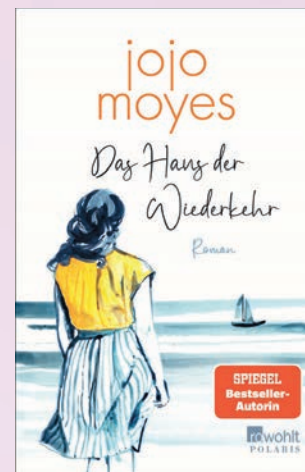
1 TL Vanilleextrakt, 250 g Magerquark

4 Löffelbiskuit

4 TL gehackte Schokolade

frische Minzblätter zur Dekoration

Unsere Toptitel für den Frühling

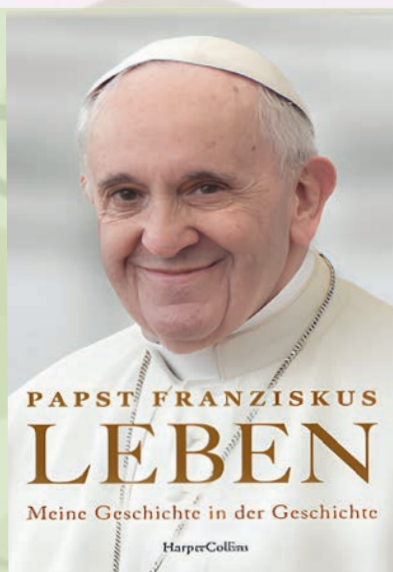


Thriller-Bestseller mit Nervenkitzel

Entdecke die düstere Welt von Jussi Adler-Olsons „Verraten“ und erlebe mit Joy Fieldings „Herzstoß“ Nervenkitzel pur. Zwei packende Krimis, die deine Vorstellungskraft herausfordern und deinen Puls beschleunigen. Ideal für alle, die das Thrillergenre lieben!

Roman-Bestseller, die das Herz berühren

Erlebe intensive Emotionen mit Sebastian Fitzeks „Der erste letzte Tag“ und Jojo Moyes' „Das Haus der Wiederkehr“. Fitzek entführt in eine Welt des Unklärlichen, während Moyes eine bewegende Geschichte über Liebe erzählt. Zwei Romane, die Herzen berühren und pure Lesefreude versprechen!



Tauche ein in Papst Franziskus' „Leben“. Eine inspirierende Reise voller einfacher Botschaften über Liebe, Hoffnung und die Essenz des Lebens. Ein Must-read für tiefere Bedeutung und Inspiration.

Unsere Empfehlung!



Bunter Lesespaß für Kinder



Von liebevoll gestalteten Bilderbüchern für die Kleinsten bis zu spannenden Geschichten zum Vorlesen oder Selbstlesen für ältere Kinder, diese Kinderbücher versprechen jede Menge Freude.

CAGLIARI

SARDINIENS LEBENDIGE HAUPTSTADT AM MEER

In Cagliari pulsiert Sardinien Lebensfreude in allen Facetten: Die charmante Hauptstadt der Insel besticht durch ihre verwinkelten Gassen, beeindruckende Architektur und ihre malerische Lage direkt am Meer. Egal, ob man eine Shoppingtour unternimmt oder sich am traumhaften Strand Poetto entspannt – Cagliari zählt zweifellos zu den schönsten Orten auf Sardinien.



Die Geschichte von Cagliari reicht Jahrtausende zurück. Bereits in der Antike war die Stadt ein bedeutendes Zentrum auf Sardinien, das von verschiedenen Kulturen geprägt wurde. Phönizier, Römer, Byzantiner und Mauren hinterließen alle ihre Spuren, die noch heute in den Ruinen, Denkmälern und archäologischen Stätten der Stadt zu sehen sind. Im Laufe der Jahrhunderte hat sich Cagliari zu einer modernen und lebendigen Stadt entwickelt. Die Altstadt, besonders das Viertel Castello, ist ein lebendiges Geschichtsbuch, das die verschiedenen Epochen der Stadt widerspiegelt. Enge Gassen, mittelalterliche Türme und prachtvolle Paläste zeugen von ihrer reichen Vergangenheit. Doch Cagliari ist mehr als nur Geschichte. Die Stadt hat sich zu einem wichtigen wirtschaftlichen und kulturellen Zentrum entwickelt und ist heute ein beliebtes Ziel für Reisende aus aller Welt. Moderne Architektur, innovative Unternehmen und eine blühende Kunstszene prägen das Stadtbild und verleihen Cagliari eine dynamische Atmosphäre.

EIN FENSTER IN DIE VERGANGENHEIT

Ein paar Schritte vom Altstadtviertel Castello entfernt, in einer Zone, in der sich heute viele Fakultäten befinden, liegt das römische Amphitheater von Cagliari, das vielleicht eindrucksvollste Zeugnis der Römerzeit auf Sardinien. Das römische Amphitheater Romano, das im 2. Jahrhundert nach Christus erbaut wurde, bot einst Platz für 10.000 Zuschauern und war Zentrum für Gladiatorenkämpfe und andere öffentliche

Veranstaltungen. Das größte, römische Bauwerk auf Sardinien ist bis heute sehr gut erhalten. Abends finden in dem alten Theater immer wieder Konzerte und andere kleinere Veranstaltungen statt, tagsüber kann es für drei Euro pro Person besichtigt werden. Eingebettet zwischen den Hügeln von Sant'Elia und Bonaria thront das antike Amphitheater von Cagliari wie ein stummer Zeuge vergangener Zeiten über der Stadt.



Auszeit an Cagliaris Stränden

Nicht nur der Ausblick auf den Hafen ist beeindruckend, sondern auch die Küste von Cagliari ist von atemberaubender Schönheit und bietet eine Vielzahl von Stränden, die zum Entspannen und Sonnenbaden einladen. Poetto, der bekannteste Strand der Stadt, erstreckt sich über mehrere Kilometer entlang der Küste und ist sowohl bei Einheimischen als auch bei Touristen sehr beliebt.



Kultur erleben

Heute ist Cagliari nicht nur ein historisches Zentrum, sondern auch eine moderne Stadt mit einem lebendigen kulturellen Leben. Im Museumskomplex Cittadella dei Musei am Piazza Arsenale in der Altstadt kann man ins Kulturleben der Stadt eintauchen. Das Zentrum umfasst gleich mehrere Museen: das Volkskundemuseum, die Pinakothek, das Museum Siamesischer Kunst und das archäologische Museum. Die Universität von Cagliari zieht Studenten aus ganz Italien und der Welt an, was zu einem lebendigen Nachtleben und einer vielfältigen gastronomischen Szene beiträgt.



Lebendige Geschichte

Idyllisch auf einem Hügel gelegen thront über den Dächern von Cagliari die Altstadt Castello. Umgeben von dicken Stadtmauern erzählt sie Geschichten aus einer früheren Zeit und lädt zum Bummeln durch die gepflasterten Gässchen ein. Die imposante Kathedrale Santa Maria in der Altstadt, deren Bau im 13. Jahrhundert begann und bis ins 17. Jahrhundert dauerte, ist ein herausragendes Beispiel für sardische Romanik. Der barocke Innenraum mit seinem bunten Marmor und den imposanten Deckengemälden bildet einen spannenden Kontrast zu den gotischen Elementen und der 1933 neu errichteten, im ehemaligen pisanischen Stil gebauten Fassade.



HIER BEGINNT DEIN URLAUB!
WWW.PURESLEBEN-HIT.DE/REISE

Du bist noch auf der Suche nach dem passenden Reiseziel für Deinen Sommer- oder Herbst-Urlaub? Online unter www.puresleben-hit.de/reise findest Du jede Menge Reiseberichte, Reportagen und Tipps unserer Redaktion. Ob Mallorca-Urlaub abseits der Massen, ein Sommertrip an die Ostsee, Thailand mal anders, Radfahren an der Mosel, Inselhopping auf Fidschi, Abenteuer in Neuseeland oder eine Reise ins Land der goldenen Pagoden – wir haben die besten Reiseziele selbst besucht und verraten unsere Erfahrungen und Insider-Tipps. Dazu findest Du Tipps & Tricks zur Urlaubsbuchung, wir verraten was unbedingt in die Reiseapotheke sollte und übersetzen für Dich die Sprache der Reisekataloge – für einen Urlaub ohne böse Überraschungen. Durchstöbere jetzt unsere Reise-Rubrik und plane mit uns Deinen nächsten Urlaub!



QR-Code scannen
und Reise-Insidertipps
erhalten!



IMPRESSUM

HERAUSGEBER

HIT Handelsgruppe GmbH & Co. KG
Promenade Ramersdorf 4 | 53227 Bonn
V.i.S.d.P.: Thomas Janke
Tel.: 0228 / 42967-0, E-Mail: kundenmagazin@hit.de

KONZEPTION, REDAKTION UND REALISATION



BIRDY MEDIA
Corporate Publishing | Content | Design | Foto | Film | TV
Höhenweg 1 B | 51702 Bergneustadt
www.birdy.media, redaktion@birdy.media

TEXTREDAKTION / CHEFREDAKTEUR TEXT

Michael Wrobel

ART DIREKTION / CHEFREDAKTEURIN BILD

Katharina Wrobel

REZEPTE

Katharina Wrobel

FOOD-STYLING, FOOD-FOTOGRAFIE, FOOD-VIDEOS

Michael Wrobel, Katharina Wrobel

ANZEIGEN

HIT Handelsgruppe GmbH & Co. KG
Kontakt: Ann-Catherine Lemmer
Tel.: 0228 / 42967-0, E-Mail: kundenmagazin@hit.de

FOTOS UND BILDNACHWEISE

Titel: Birdy Media; Inhalt: Birdy Media (Rezept- und Marktbilder), HIT, Hersteller, Adobe Stock (S. 4/5: Daniel, S. 7: Grady R/peopleimages.com, S. 12/13: yj, S. 14/15: aamulya, S. 16/17: BigDreamStudio, S. 24/15: B.G. Photography, S. 33: Roman Babakin, S. 34: Elisa Locci, murasal), Texturen: Adobe Stock, VecktorStock, shutterstock

DRUCK

Weiss Druck, Monschau

AUFLAGE

250.000 Exemplare

Zurzeit gilt die Anzeigenliste Nr. 1/2024. Alle Rechte vorbehalten. "puresLeben" erscheint alle drei Monate und ist in den HIT-Märkten kostenlos erhältlich. Für unverlangte Manuskripte und Fotos übernehmen wir keine Haftung oder Rücksendeverpflichtung. Dieses Magazin und alle darin enthaltenen Beiträge, Abbildungen, Fotos und Rezepte sind urheberrechtlich geschützt. Mit Ausnahme gesetzlich zugelassener Fälle ist eine Verwertung einschließlich des Nachdrucks, auch auszugsweise, ohne schriftliche Einwilligung der Redaktion nicht gestattet.

FRAGEN ZU
PRODUKTEN, ANGEBOTEN
ODER MÄRKTEN?

HIT-Service-Hotline:
0800 1137378
www.HIT.de

ONLINE-MAGAZIN
www.puresleben-hit.de

YOUTUBE
www.youtube.com/
@puresLeben-HIT



NACHTISCH

KOLUMNE "NACHTISCH"

Sonnenschein & Mückenstiche

Die Natur erwacht, die Vögel singen und die Blumen blühen – und ja, auch die Pollen fliegen. Aber wen interessieren schon die Pollen, wenn man endlich wieder draußen sein kann, ohne fünf Schichten Kleidung zu tragen?

Der Start in den Frühling ist für die einen Grund zur Freude, wenn sich endlich der Wintermantel gegen die Sonnenbrille austauschen lässt. Für die anderen jedoch ist der Beginn auch der Start in eine Zeit des Schreckens. Mit dem warmen Wetter kommen nicht nur die Pollen, sondern auch die gefürchteten Mücken wieder, die bereit sind, jeden Grillabend oder romantischen Abendspaziergang zu terrorisieren.

Doch trotz dieser kleinen Blutsauger lieben wir den Beginn des Frühlings und des Sommers. Die Grillen zirpen wieder, die Bienen summen leise, wenn sie von Blüte zu Blüte schwirren und die Zeit der Gartenpartys, Picknicks im Park und Tage am Strand mit atemberaubenden Sonnenuntergängen beginnt. Nicht zu vergessen die Freuden des Sommerurlaubs – das Gefühl von Sand zwischen den Zehen und das erfrischende Gefühl, wenn man wieder ins kühle Wasser springen kann. Ob im Freibad, im heimischen Garten oder im Süden. Wir genießen die Zeit im Freien und die Sonne auf unseren Gesichtern. Kulinarisch haben wir ab Seite 16 leckere mediterrane und sommerliche Rezepte kreiert. Und auch online findet Ihr eine Menge Inspiration für den perfekten Start in den Sommer. Ob Grill-Tipps, Rezeptvideos, Picknickideen oder leichte Sommerrezepte – bei www.puresleben-hit.de werdet Ihr fündig.



Eure Katharina Wrobel
„puresLeben“-Chefredaktion



PARSA
BEAUTY

Kids



- ♥ STYLING-TOOLS UND HAAR-ACCESSOIRES FÜR KIDS
- ♥ LIEBEVOLLES DESIGN TRIFFT AUF FUNKTIONALITÄT
- ♥ HAARREIFEN OHNE DRUCKPUNKTE

Mit PARSA Beauty Wonderland Safari Abenteuer erleben!

Anzeige



PRODUKTE DES JAHRES 2024



UNSERE PRODUKTE DES JAHRES



Unser Klassiker® des Jahres 2024
»Bienenstich« und unser Brot des Jahres
»White Chocolate Mocha« sorgen für
ganz besondere Genussmomente
und begeistern alle Marzipan-Liebhaber.

AUS LIEBE. SEIT 1806.