

**GRATIS**

# pures Leben

DAS HIT MAGAZIN ■ 02/2025



## FRÜHJAHRSPUTZ FÜR KÖRPER UND GEIST

DETOX FÜR DIE SEELE INKLUSIVE

## SINGAPURS HOTSPOTS

ERLEBEN WIE EIN  
INSTAGRAMMER

*Schneckt nach Frühling:  
Quiche Primavera mit  
grünem Spargel*

# FRÜHLING AUF DEM TELLER

LEICHTE REZEPTE ZUM GENIESSEN





# PARSA

BEAUTY

## BLOOMY SUMMER

MIT PARSA BEAUTY REISEZEIT BLÜHEND SCHÖN  
IN DEN SOMMER STARTEN!

- Stylish Beauty-Accessoires für unvergessliche Sommermomente
- Smarte Beauty-Helfer für entspannte Urlaubstage
- Für einen gepflegten und strahlenden Look



## Liebe Leserinnen & liebe Leser!

Endlich! Die Tage werden länger, die Sonne zeigt sich öfter – Zeit für einen echten Neustart! Der Frühling ist nicht nur die perfekte Gelegenheit, den Winterblues abzuschütteln, sondern auch, Körper, Geist und Zuhause auf Vordermann zu bringen.

In dieser Ausgabe dreht sich alles um Leichtigkeit: Wir haben köstliche Frühlingsrezepte für Euch zusammengestellt, die nicht nur frisch und gesund sind, sondern auch richtig Lust auf die neue Saison machen. Außerdem verraten wir, wie Ihr mit einfachen Tipps den ultimativen „Frühjahrsputz“ für Euch selbst und Euer Zuhause hinkommt – Detox für die Seele inklusive!

Für alle, die künftig keine HIT-News, Food-Videos mit unserem Foodie Rina und Tipps für den Koch-Alltag verpassen wollen, empfehlen wir unsere neuen Social-Media-Kanäle bei Instagram und Facebook. Mehr dazu lest Ihr auf Seite 11.

Lasst Euch inspirieren und genießt den Frühling in vollen Zügen!

*Eure* **pures Leben** - Redaktion

P.S.: Auf unserer Website [www.puresleben-hit.de](http://www.puresleben-hit.de) findet Ihr neben vielen weiteren Rezepten und Inspirationen auch zusätzliche Infos und Videos zu den Beiträgen dieser Ausgabe. Einfach die QR-Codes auf den folgenden Seiten mit dem Handy scannen – und schon werden die Inhalte angezeigt!

### FOLGT UNS!



INSTAGRAM

[instagram.com/hitmaerktedeutschland](https://www.instagram.com/hitmaerktedeutschland)



FACEBOOK

[facebook.com/hitmaerktedeutschland](https://www.facebook.com/hitmaerktedeutschland)

### HIGHLIGHTS DIESER AUSGABE:



**04** FRÜHJAHRSPUTZ FÜR DICH



**16** GENUSSVOLLER FRÜHLING



**30** URLAUBEN WIE EIN INSTAGRAMMER

ANZEIGE

## GOOD SUMMER VIBES

Ob leichter Sneaker-Style, sportlicher Retro-Look, elegant und ultra-transparent oder perfekt in Shape –  
**die neuesten Socken- und Strumpfhosen-Trends für den Sommer sind da.**

Für alle und alles. Von NUR DIE –  
Deutschlands Nr. 1 Marke\*  
für Strumpfhosen und Strümpfe.  
**Hier in deinem HIT-Markt!**



...trag' ich gern!

[nurdie.de](http://nurdie.de)



\*GfK Consumer Panel Textil MAT November 2024



# FRÜHJAHRSPUTZ FÜR KÖRPER & SEELE

**Nicht nur unser Zuhause verdient im Frühling einen Neuanfang – auch Körper und Geist profitieren von einer kleinen Detox-Kur. Ob bewusste Ernährung, mehr Bewegung oder mentale Auszeiten: Mit einfachen Routinen und neuen Impulsen fühlst Du Dich vitaler, ausgeglichener und voller Energie. Entdecke unsere zehn Tipps für Deinen ganz persönlichen Neustart im Frühling!**





## SAUERSTOFF TANKEN

Die trockene Heizungsluft, die wir im Winter allzu oft einatmen mussten, hat den Lungen zugesetzt. Deshalb sollten sie jetzt ordentlich durchgelüftet werden. Das geht am besten Draußen. Wie wäre es mit Gartenarbeit? Pflanze frische Frühlingsblumen – und lege Dich dabei richtig ins Zeug. Denn mit tiefer Atmung kommt frische Luft bis in die Lungen-spitzen. Reichlich Sauerstoff spült neue Energie in den Körper – und diese wirst Du auch spüren.

## DEN KOPF FREI MACHEN

Betätigungen im Freien sorgen auch für einen mentalen Frühjahrsputz. Wenn Du im Garten Schaufel und Harke schwingst, Keimlinge einsetzt und Pflanzen hegst, lässt der normale Alltag sich ganz wunderbar ausblenden. Da dreht sich nicht nur das Gedankenkarussell langsamer, sondern auch das Nervensystem fährt runter und entspannt sich. Schlechte Gedanken haben da kaum noch eine Chance, Dir den Tag zu vermiesen.

## GUTES AUS DER HEIMAT

Nach dem Winter ist es besonders wichtig, leere Reserven wieder aufzufüllen. Dabei helfen die kleinen Kraftpakete aus der Obst- und Gemüseabteilung. Greif jetzt vor allem zu regionalen und saisonalen Obst- und Gemüsesorten – auch wenn die exotischen Sorten verführerisch aussehen. Gutes aus der Heimat hat nicht nur den besseren Geschmack, sondern liefert verlässlich wichtige Vitamine und Mineralstoffe, die Du jetzt nach der dunklen Jahreszeit so dringend benötigst.

**ICH BIN VON HIER!**  
LOKALE PRODUKTE BEI HIT.

HIT schwört auf das Prinzip „Nähe ist Frische“ und damit auf Obst und Gemüse aus der Region. Landwirte in der Nähe Eures HIT-Marktes ackern für Euch – für bestes Obst und Gemüse aus der Nachbarschaft.



Scann mich für mehr Infos!



*Für alle, die sich bewusster ernähren wollen, gibt's die große Bio-Vielfalt von HIT. Wir haben mehr als 3.000 Bio-Artikel im Sortiment und nehmen es damit mit führenden Biomärkten auf.*

## ENERGIE DURCH YOGA

Sauerstoff für den Körper, Meditation für die Seele – viele schwören da auf Yoga. Denn durch die spezielle Atmung bei den Yoga-Übungen werden die Zellen mit Sauerstoff versorgt und werden dadurch leistungsfähiger und gesünder. Durch die Meditation kommst Du zurück zu Deiner inneren Mitte. Die Übungen stärken und dehnen zudem den Körper. Und das Beste: Yoga ist für jeden geeignet, es gibt keine Altersbeschränkung, da es sehr gelenkschonend ist.

## ALLTAGSFIT STATT STUDIO

Wer seinen Körper mit etwas mehr Bewegung wieder in Schwung bringen will, muss nicht unbedingt ins Fitnessstudio. Nutz doch besser Alltagssituationen, um Dich mehr zu bewegen. Fahr jetzt im Frühling beispielsweise mal häufiger mit dem Fahrrad statt mit dem Auto zur Arbeit, nimm die Treppe statt den Aufzug, hilf Freunden beim Umzug oder führe den Hund des Nachbarn Gassi, wenn Du keinen eigenen hast. Auch so tust Du Deinem Körper mit etwas mehr Bewegung Gutes – und das ohne teure Fitnessstudiogebühren.

## DIE HAUT ATMEN LASSEN

Sorge für eine gute Durchblutung und -atmung Deiner Haut. Denn unsere Haut ist das größte Ausscheidungsorgan, das Du zu Höchstleistungen animieren solltest. Wer eine robuste Haut hat, kann zu Trockenbürsten greifen, bei empfindlicher Haut helfen Peelings. Misch dazu beispielsweise Olivenöl mit Zucker oder gib zum Kaffeesatz vom Frühstück etwas Kokosöl hinzu – und reibe Dich damit unter der Dusche ab. Bei HIT findest Du natürlich auch professionelle Peeling-Mittel, mit denen Du für eine gute Durchblutung Deiner Haut sorgen kannst. ►

## EXTRA VITAMIN KICK

Nach dem Winter sehnt sich unser Körper nach Vitaminen, um wieder richtig in Schwung zu kommen. Frisch gemixte Smoothies punkten mit wichtigen Nährstoffen, fruchtigem Geschmack und wenigen Kalorien – und sind damit der ideale Energiekick im Frühling.

Wer jedoch keine Zeit und Lust hat, Früchte zu pürieren und sich so einen Smoothie selbst zu machen, für den ist die HIT-Smoothiebar genau das Richtige! Hier werden gesunde und leckere Smoothies ganz frisch im Markt vor Ort gemixt – und das nur aus den besten Zutaten! Probier beispielsweise unseren "Red Dream" aus Orangen- und Apfelsaft, Äpfeln, Birnen, Roter Beete, Bananen und Limettensaft.

Die HIT-Smoothiebar findest Du in vielen HIT-Märkten.





## SCHARF ESSEN Hilft

Nach dem Winter ist unser Immunsystem durch viele Erkältungskeime ganz besonders gefordert. Unterstütze Dein Abwehrzentrum durch gesunde Scharfstoffe. Dazu zählen etwa Senfölglykoside, die wiederum beispielsweise unter anderem in Rettich, Radieschen, Kresse und Kohl stecken. Sie stärken nicht nur das Immunsystem, sondern wirken auch positiv auf die Darmflora. Setze diese Lebensmittel deshalb jetzt nach Möglichkeit einmal täglich auf den Speiseplan.

## LICHT MACHT GUTE LAUNE

Damit sich unser Körper vom Winter- auf den Frühlingsmodus umstellen kann, braucht er jetzt vor allem Tageslicht. Plane deshalb jetzt wieder tägliche Spaziergänge und Aktivitäten draußen ein. Und das möglichst zur Mittagszeit, damit Du möglichst viel Licht bekommst. Das Licht wird über Rezeptoren in den Augen aufgenommen und bremst dabei die Ausschüttung des Hormons Melatonin. Und das wirst Du ganz schnell durch bessere Stimmung und mehr Energie spüren.

## REICHLICH TRINKEN

Unser Körper ist ständig damit beschäftigt, Giftstoffe aus dem Körper zu transportieren. Und manchmal wird es einfach zu viel für ihn: Gewichtszunahme, Spannkraftverlust, Verdauungsstörungen oder ein schlechtes Hautbild – so signalisiert uns unser Körper, dass er reif für einen Frühjahrsputz ist. Schon das tägliche Glas Wasser nach dem Aufstehen regt die Verdauung an. Trinke deshalb stets ausreichend, damit das Blut und die Lymphe flüssig bleiben und die Stoffwechselprodukte an die Orte ihrer Entgiftung gelangen und abgebaut werden.

## AB IN DIE SAUNA

Apropos Stoffwechselprodukte: Durch Schwitzen in der Sauna werden Poren geöffnet und der Ausscheidungsprozess zusätzlich angeregt. Die anschließende kalte Dusche dabei nicht vergessen!

*Unsere Empfehlungen für mehr Wohlbefinden!*



**DH AKTIV  
MAGNESIUM  
500 DEPOT  
DIRECT**



**NIVEA  
RECHTHALTIGE  
BODY MILK**



**SEBAMED  
VITAL  
DUSCH-  
UND SCHAUM  
BAD**



**NIVEA VISAGE  
TÄGLICHES  
WASCH-  
PEELING**



**NIVEA SUN  
SPRAY LSF  
50+**



**INNOCENT  
SMOOTHIES**

**STRESS IM JOB, ÄRGER MIT DER FAMILIE  
ODER EINFACH ZU VIEL ZU TUN?  
REGELMÄSSIGES MEDITIEREN KANN  
DAZU BEITRAGEN, DASS WIR IN  
STRESSSITUATIONEN GELASSENER  
BLEIBEN. UND SO GEHT'S:**

**SCHRITT 1:** Nimm eine entspannte Haltung im Sitzen oder im Liegen ein und hole tief Luft. Halte Deinen Atem einen Augenblick an, dann lasse ihn langsam wieder ausströmen. Wiederhole dies einige Male: einatmen, kurz anhalten, ausatmen.

**SCHRITT 2:** Begib Dich nun im Geiste in eine zu erwartende Situation wie ein bevorstehendes Meeting oder denke an eine zurückliegende, vergleichbare Situation. Lasse Dich aber nicht in die aufkommenden Emotionen hineinziehen, sondern bleibe nur Beobachter. Nimm die Gefühle wahr, die aufsteigen, und benenne diese. Ärger, Angst, verlitzter Stolz, Demütigung,... Versuche, die Gefühle nur zu betrachten. Woher kommen sie? Durch wen werden sie ausgelöst?

**SCHRITT 3:** Mache Dir bewusst, dass Du eigentlich stark genug bist, auf die Stresssituation nicht oder anders als bisher reagieren zu können. Wenn in Deiner Szene etwas geschieht, dass Dir zusetzt, nimm in Deiner Vorstellung einen tiefen Atemzug, reagiere aber nicht emotional. Gib weder nach, noch zeige Widerstand. Du nimmst einfach nur zur Kenntnis, was geschieht.

**SCHRITT 4:** Versuche nun, verschiedene Erwidern und Reaktionen auf Deine Szene zu visualisieren. Könnten diese die Situation verbessern? Falls nicht, spiele andere Lösungen durch. Du weißt: Mental ist alles möglich. Ziel ist dabei nicht das taktische Durchdenken verschiedener Szenarien, sondern die Erweiterung des eigenen emotionalen Spielraums.

**SCHRITT 5:** Hole nun – in der Wirklichkeit – erneut tief Luft. Atme langsam aus und beende die Meditation.



# COOL BLEIBEN IN STRESSSITUATIONEN DURCH MEDITATION

Wenn Du unsere Übung  
regelmäßig praktizierst,  
wirst Du künftig in  
schwierigen Stresssituationen  
weniger impulsiv reagieren und  
bist nicht gleich auf der Palme.  
Du wirst es in Zukunft  
schaffen, eine Auseinander-  
setzung entspannter und  
gelassener zu führen.



A woman with brown hair tied back, wearing white headphones and a black and white striped t-shirt, is smiling and looking down at a long-handled cleaning brush. The brush has a white, textured head and a black handle. The background is a blurred indoor setting with green plants and warm lighting.

## **PUTZEN MIT SYSTEM UND MUSIK**

**Damit Dir beim Putzen  
nicht der Schwung aus-  
geht: Setze Dir Zeitlimits  
pro Raum und gönne Dir  
kleine Pausen. Mit Musik  
oder Podcasts vergeht  
die Zeit schneller und  
die Motivation bleibt  
hoch!**



# GLANZ FÜR DEIN ZUHAUSE

## 5 TIPPS FÜR DEN FRÜHJAHRSPUTZ

### ERSTELLE EINEN PLAN UND GEHE STRUKTURIERT VOR

Bevor es losgeht, lohnt es sich, eine Checkliste zu schreiben. So behältst Du den Überblick und kannst Raum für Raum effizient reinigen. Priorisiere die wichtigsten Aufgaben und setze dir realistische Ziele. Ein gut durchdachter Plan spart Zeit und verhindert, dass Du Aufgaben übersiehst.

### HALTE DIE RICHTIGEN REINIGUNGSMITTEL BEREIT

Nichts ist frustrierender, als mittendrin festzustellen, dass das passende Reinigungsmittel fehlt. Ein gut ausgestatteter Putzschrank mit umweltfreundlichen Reinigern, Mikrofasertüchern, einem Staubsauger mit passenden Aufsätzen und einem Wischmopp erleichtert dir die Arbeit enorm.

### MIT SYSTEM: VON OBEN NACH UNTEN, VON INNEN NACH AUSSEN

Beim Putzen gilt: Zuerst Staubwischen, dann Saugen und Wischen. Beginne immer oben, also z. B. bei Regalen und Lampen, damit der Schmutz nicht auf bereits gereinigte Flächen fällt. Arbeite Dich systematisch von einem Raum in den nächsten vor und vergiss dabei nicht versteckte Ecken wie Heizkörper, Fensterrahmen und Türgriffe.

### MISTE AUS UND SCHAFFE ORDNUNG

Ein aufgeräumtes Zuhause fühlt sich sofort sauberer an. Nutze den Frühjahrsputz, um dich von ungenutzten Dingen zu trennen. Kleidung, die du seit Jahren nicht getragen hast, oder ungenutzte Küchenutensilien kannst du spenden oder verkaufen. Weniger Ballast bedeutet weniger Staub und mehr Platz.

### PRAKTISCHE HELFER FÜR JEDEN BEREICH

Erleichtere Dir die Arbeit mit cleveren Haushaltshelfern. Staubwedel mit Teleskopstiel für schwer erreichbare Stellen, Dampfreiniger für hygienische Sauberkeit oder smarte Saugroboter, die dir das Staubsaugen abnehmen. Fettlöser sorgen für eine gründliche Reinigung von Herd und Oberflächen, Kalkentferner hilft gegen hartnäckige Ablagerungen.

**MIT DEN RICHTIGEN REINIGUNGSMITTELN WIRD AUCH DER UNGELIEBTE FRÜHJAHRSPUTZ ZUM KINDERSPIEL. MIT DIESEN HELFERN AUS DEINEM HIT WIRD DEIN ZUHAUSE GANZ SCHNELL FRÜHLINGSFRISCH.**



**FROSCH  
WC REINIGER,  
ZITRONE**



**WC FRISCH  
BLAU KRAFT AKTIV**



**FEBREZE BAD  
LUFTFRISCHER  
APRILFRISCH**



**BREF  
POWER REINIGER  
KALK & SCHMUTZ**



**LEIMER**

Für ein  
herzhaft-  
rustikales  
Geschmacks-  
erlebnis!



*Ja, bei Leimer da bleivi mer.*



www.leimer.de

## RINA LOVES FOOD

### KOCHVIDEOS VOM HIT-FOODIE

WWW.PURESLEBEN-HIT.DE/VIDEOS



Online geht Euer HIT-Magazin puresLeben in die Verlängerung. Unter [www.puresleben-hit.de](http://www.puresleben-hit.de) findet Ihr unter anderem jede Menge Rezept-Videos mit unserem Foodie Rina. Lust beispielsweise auf leichte und proteinreiche Gerichte? Dann entdeckt jetzt Rinas Hüttenkäse-Rezepte:



### MEDITERRANE HIGH PROTEIN HÜTTENKÄSE-PIZZA

Hüttenkäse ist voll im Trend – und das zurecht. Der körnige Frischkäse liefert viel Eiweiß, wenig Fett und passt immer: im Salat, als Brotaufstrich oder süß mit Früchten. Perfekt für alle, die sich bewusst ernähren wollen, ohne auf Genuss zu verzichten. Auch als Pizzateig macht Hüttenkäse eine super Figur. Unser HIT-Foodie Rina zeigt Euch, wie es geht.



Scann mich!  
Zum Rezept

### SCHNELL FERTIG: HÜTTENKÄSE-SALAT MIT RÄUCHERLACHS

Dieser Salat ist wirklich in nur einer Minute gemacht: Rinas Hüttenkäse-Salat mit geräuchertem Lachs. Perfekt für die schnelle Mittagspause oder als leichtes Abendessen – dieser Salat ist voller Proteine und gesunder Zutaten! Auch lecker als Brotaufstrich auf frischem Weißbrot.



Scann mich!  
Zum Rezept



### MEHR BEI YouTube

Weitere Low-Carb-Rezepte und andere leckere Gerichte von unserem Foodie Rina gibt's auch auf unserem Youtube-Kanal. Jetzt abonnieren!

[www.youtube.com/@puresLeben-HIT](http://www.youtube.com/@puresLeben-HIT)







**JETZT  
FOLGEN!**

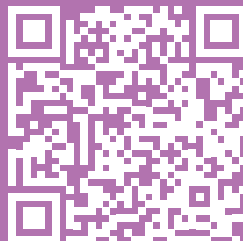
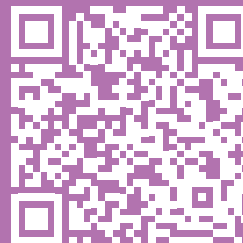
**HIT**  
ECHTE  
VIELFALT.

# SOCIAL MEDIA MIT MEHR GENUSS!

**NEUER LOOK, FRISCHER CONTENT,  
MEHR INSPIRATIONEN.**

Ab sofort präsentieren sich die gemeinsamen Auftritte von HIT und pures Leben bei Facebook und Instagram neu. Mit jeder Menge Rezepten, Food-Videos mit unserem Foodie Rina, Tipps für Deinen Koch-Alltag, Angeboten und mehr. Folge uns jetzt bei Social Media und verpasse nichts mehr. Einfach die QR-Codes scannen und unseren Facebook- und Instagram-Kanälen folgen!

**@hitmaerktedeutschland**





# FOOD NEWS

## MEHR BEI INSTA!

Lust auf mehr HIT-Neuheiten? Folgt unserem Foodie Rina jetzt bei Instagram. Sie guckt regelmäßig für Euch ins HIT-Regal und stellt ihre Lieblingsprodukte vor!



Scann mich!

Jetzt folgen: @hitmaerktedeutschland

**NEU!**  
für Sie entdeckt  
HIT



**ALPRO SOYA  
LEMON-  
CHEESECAKE**

## SAG CHEEEEEEESE!

Die gewohnte Cremigkeit der Alpro-Joghurtalternativen trifft auf Lemon-Cheesecake Geschmack. Von Natur aus fettarm und arm an gesättigten Fettsäuren. Mit Calcium und den Vitaminen B2, B12, D2.

*Was sind die  
Food-Trends 2025?  
Und was gibt's  
Neues bei HIT?*



**NEU!**  
für Sie entdeckt  
HIT

**DR. OETKER  
LA MIA FAMILIA  
TOMATE & PAPRIKA  
ODER VIER KÄSE**

Gemeinsam genießen: Die Dr. Oetker La Mia Familia ist der perfekte Pizza Snack, um mit Familie und Freunden köstliche Momente zu teilen.



**NEU!**  
für Sie entdeckt  
HIT

**FRANUI  
SCHOKO  
HIMBEEREN  
DUNKEL/HELL**

*Noch nie war  
ein Biss so perfekt*

So habt Ihr Himbeeren noch nie gegessen: Probiert jetzt die Frozen Himbeeren aus Patagonien, umhüllt von zwei Schichten köstlicher Schokolade. Gibt's mit Milkschokolade oder dunkler Schokolade. Jetzt probieren!

## CRUNCH IT!

Unser HIT BIO-Erdnussmus besteht aus 100% natürlichen Zutaten. Genieße die natürliche Proteinquelle für Deinen Muskelaufbau. Perfekt als Aufstrich oder in herzhaften Gerichten wie würzigem Curry. Entweder cremig-fein oder mit knackigen Erdnuss-Stückchen - wie liebst Du es?



**NEU!**  
für Sie entdeckt  
HIT

**HIT BIO ERDNUSSMUS  
CREAMY  
ODER CRUNCHY**

## NATÜRLICHE STRESSKILLER



Adaptogene sind Pflanzenstoffe, die dem Körper helfen, sich besser an Stresssituationen anzupassen. Gerade in unserer hektischen Zeit sind sie ein wertvoller Begleiter. Besonders gefragt sind 2025 Ashwagandha, das beim Stressabbau hilft und die Schlafqualität verbessert, sowie Reishi-Pilze, die das Immunsystem stärken und entzündungshemmend wirken. Diese Superfoods finden sich immer häufiger in Smoothie-Pulvern, Nahrungsergänzungsmitteln oder als Tee. Ihr positiver Effekt auf den Körper macht sie zu echten Must-haves in einer ausgewogenen Ernährung. **Was sonst noch 2025 in Sachen Food angesagt ist, lest Ihr online unter [www.puresleben-hit.de/foodtrends2025](http://www.puresleben-hit.de/foodtrends2025)**




**Alnavit**  
 25 Jahre

*Genuss,*  
 der in  
*mein* Leben  
 passt.

## Alnavit feiert 25 Jahre!

Ob glutenfrei, laktosefrei oder vegan: Alnavit hilft dir, ganz nach deinen Vorstellungen zu genießen – mit Bio-Lebensmitteln, die in dein Leben passen. Alnavit steht für kurze Zutatenlisten und besten Geschmack.





## Perfekt für Brunch & Party: Der HIT-Plattenservice

Die leckeren Frischeplatten von der HIT-Markttheke ergänzen perfekt Deinen Brunch, Deine Party oder Dein Frühstück! Das Beste: Du hast kaum Arbeit. Einfach an der Markttheke bestellen. Und während Du im Markt weiter einkaufst, bereitet unser Team die Platten vor – beispielsweise mit Rambol Walnusstorte, Tête de Moine, Manchego Añejo, Beemster Ziegenkäse und Tessiner Senfsauce Rote Feige. Gibt es natürlich auch mit feinen Wurst- und Schinken-Spezialitäten oder frisch von unserer Fischtheke. Wir kreieren unsere Platten immer so, wie Du es wünschst.





# HAUSGEMACHT



## ALLES KÄSE BEI HIT!

**SIE GEHÖRT ZU DEN HERZSTÜCKEN EINES JEDEN HIT-MARKTES: DIE MARKTHEKE, AN DER WIR AUCH DAS HERZ EINES JEDEN KÄSELIEBHABERS HÖHER SCHLAGEN LASSEN. DENN WIR BIETEN ECHTE VIELFALT MIT MEHR ALS 300 KÄSE-SORTEN AUS ALLER WELT. NEBEN VIELEN REGIONALEN UND INTERNATIONALEN SPEZIALITÄTEN GIBT ES AN DER GROSSEN HIT-KÄSETHEKE AUCH FEINSTE FRISCHKÄSE-VARIANTEN AUS EIGENER HERSTELLUNG – HAUSGEMACHT FÜR DEN BESTEN KÄSEGENUSS!**

MEHR ONLINE  
Die HIT-Markttheke



Scann mich!

Wenn es um besten Käse geht, führt für Genießer kein Weg an der HIT-Markttheke vorbei. Ob die riesige Auswahl an Schweizer Spezialitäten, italienischer Parmeggiano Reggiano, Löffelgorgonzola, besonders aromatischer Comté aus Frankreich oder bis zu neun Monate gereifter Manchego aus Spanien – wir haben sie alle! Exklusiv vom Venloer Wochenmarkt beziehen wir für unsere Käsetheke zudem besten Gouda von der Familienmanufaktur Sijaak Tebben. Oder wie wäre es mit Heublumen Rebell oder Vorarlberger Bergkäse aus Österreich? Aus der Schweiz finden Premium-Käse wie Gruyère AOP, Jakobskäse und Tête de Moine den Weg in unsere Käsetheke.

Viele Käsesorten und Spezialitäten servieren wir in bester Bio-Qualität, aus Heumilch sowie laktose- und glutenfrei. Ergänzt wird das Käseangebot an der Bedientheke um regionale Spezialitäten. Ein Highlight sind unsere Rohmilchkäse sowie feinste Käsesorten aus Büffelmilch – für echte Käsekenner mit intensivem Geschmack. Bei uns findet garantiert jeder seinen Lieblingskäse.

Bei HIT steht Qualität dabei stets an erster Stelle. So beziehen wir viele Produkte direkt von traditionellen Käsereien, kleinen Manufakturen oder renommierten Herstellern. Zudem veredeln wir unsere Weichkäse auch zu eigenen Kreationen – hausgemacht für Sie!

### Täglich frisch zubereitet: unsere hausgemachten Käse-Spezialitäten

Bei unseren hausgemachten Frischkäsevariationen und veganen Cremes setzen wir nur auf frische Zutaten und: echte Handarbeit! Denn unsere Frischkäsekreationen sind mehr als nur Aufstriche – sie sind wahre Geschmackserlebnisse aus eigener Herstellung. Probiert beispielsweise unsere klassischen Frischkäse wie den Kräutertraum, unsere Lauchtorte oder unsere Kräuterfrischkäse mit frischem Schnittlauch, Petersilie, Dill und Knoblauch. Der mediterrane Frischkäse wird von unseren Mitarbeitern mit getrockneten Tomaten, Oliven, Basilikum und Oregano verfeinert. Wer es pikanter mag, sollte bei den Varianten mit Chili, Pfeffer oder feinen Gewürzmischungen für besondere Schärfe zugreifen. Oder wie wäre es mit einem nussigen Frischkäse mit Walnüssen, Cashews oder Mandeln für eine besondere Textur? Süß kommen die Varianten mit Honig, Feigen oder Datteln daher – ideal als Dessert oder für Käseplatten. Bei all' diesen Köstlichkeiten setzen wir auf die Handwerkskunst unseres Käsereiteams, das täglich frisch diese und weitere hausgemachten Köstlichkeiten vor Ort im Markt zubereitet und herstellt.

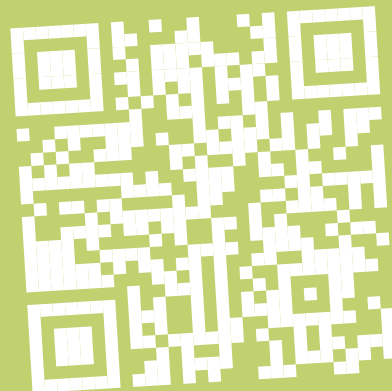


# LEICHT, *BUNT,* LECKER

DIE BESTEN  
FRÜHLINGSREZEPTE  
ZUM GENIEßEN



WEITERE REZEPTE  
Frühlings-Genüsse



Scann mich!





**AUS DEM  
AIRFRYER**

Weitere  
Airfryer-Rezepte



Scann mich!



# AIRFRYER BROT NESTER MIT EI UND KÄSE

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

4 große Scheiben Sandwichbrot (ohne Rinde)

4 Eier

4 Scheiben Frühstücksbacon

50 g geriebener Käse (z. B. Cheddar oder Gouda)

20 g Butter (geschmolzen)

Salz und Pfeffer nach Geschmack

**Nährwerte pro Portion ca.:** Kalorien: 362 kcal,  
Kohlenhydrate 16 g, Eiweiß: 21 g, Fett: 24 g

## TIPP!

Ihr könnt die Brot-Nester auch im Backofen zubereiten. Statt Ramekins könnt ihr auch Muffinformen verwenden. Schmeckt auch mit Veggie-Bacon.

**Du suchst nach einem herzhaften Snack für den Osterbrunch oder einem schnellen, aber raffinierten Frühstück? Diese knusprigen Airfryer-Brot-Nester mit Ei, Bacon und Käse sind einfach gemacht und schmecken einfach wunderbar! Jetzt ausprobieren!**

4 hitzebeständige kleine Förmchen (z. B. Ramekins) leicht einfetten. Die Sandwichbrotscheiben mit einem Nudelholz oder Glas flach drücken, dann in die Förmchen legen und am Rand vorsichtig andrücken, sodass kleine "Nester" entstehen. Eine Scheibe Frühstücksbacon in jedes Förmchen legen, sodass sie sich an die Brotform anschmiegt. Die geschmolzene Butter gleichmäßig über die Brotscheiben streichen, um ihnen eine goldbraune Knusprigkeit zu verleihen.

Je ein Ei vorsichtig in die Mitte der Brot-Nester aufschlagen, den Bacon leicht andrücken, mit geriebenem Käse bestreuen und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Förmchen in den Airfryer stellen und bei 180 Grad für etwa 8–10 Minuten backen, bis das Eiweiß gestockt ist, während das Eigelb noch leicht flüssig bleibt. Der Bacon wird dabei knusprig. Nach dem Backen die Nester vorsichtig aus den Förmchen lösen und sofort servieren.

## GEKOCHTE EIER AUS DEM AIRFRYER?

**Eier könnt Ihr nicht nur im Kochtopf oder mit einem Eierkocher kochen, sondern auch ganz einfach und schnell im Airfryer. Perfekt für größere Mengen, wenn Besuch kommt. So geht's:**

Die Eier direkt in den Korb des Airfryers legen, ohne sie vorher anzupieksen. Bei 170 °C für die gewünschte Zeit garen:

**Weich (flüssiges Eigelb):** ca. 9 Minuten

**Wachweich (cremiges Eigelb):** ca. 11 Minuten

**Hart (festes Eigelb):** ca. 14 Minuten

Die Eier nach der Garzeit sofort in eine Schüssel mit eiskaltem Wasser legen und 3–5 Minuten abkühlen lassen. So garen sie nicht weiter nach. Die Garzeiten können je nach Airfryer etwas variieren.



**MEGGLE  
FEINE BUTTER**



**FINELLO  
GRATINKÄSE**



**HIT  
VOLLKORN-  
SANDWICH**

**EIER  
FÜR MEHR  
TIERSCHUTZ  
M-L 10ER**









# SPIEGELEI SCHOKO-MUFFINS



VITA RAPSÖL



PHILADELPHIA NATUR

**Nährwerte  
pro Muffin ca.:**  
Kalorien: 470 kcal,  
Kohlenhydrate 52,9 g,  
Eiweiß: 7 g, Fett: 25,9 g

## ZUTATEN FÜR 12 MUFFINS:

### FÜR DEN TEIG:

**300 g Mehl**

**240 g Zucker**

**200 g Zartbitterschokolade**

**4 EL Backkakao**

**1 TL Natron**

**2 TL Backpulver**

**2 Eier**

**360 ml Milch**

**140 ml Sonnenblumenöl**

### FÜR DAS TOPPING:

**1 Vanilleschote, 100 g Sahne**

**150 g Frischkäse**

**1 Päckchen Vanillezucker**

**1 Päckchen Sahnesteif**

**1 Dose halbe Pfirsiche**

**Muffinförmchen**

Mehl, Zucker, Kakao, Natron und Backpulver in einer Schüssel vermengen. Die Schokolade fein hacken und unter die Mehlmischung rühren. Das Ei verquirlen, dann unter Rühren die Milch und das Öl dazugeben. Jetzt die flüssigen Zutaten mit den trockenen Zutaten zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig in Muffinförmchen füllen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad für etwa 20 Minuten backen.

Während die Muffins backen, die Sahne mit Sahnesteif und Vanillezucker steifschlagen. Die Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark auskratzen und unter die Sahne rühren. Den Frischkäse vorsichtig unterheben, bis eine cremige Masse entsteht.

Die Muffins vollständig auskühlen lassen. Die Pfirsiche abtropfen lassen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Dann die Frischkäsecreme auf die Muffins streichen und je eine halbe Pfirsichhälfte mittig daraufsetzen.

## TIPP!

Wenn Du es extra schokoladig magst, kannst Du noch kleine Schokostückchen in den Teig geben.

AURORA HELLES  
VOLLKORNMEHLALNATURA  
ROHROHRZUCKER



# EIER-LACHS-CANAPÉS

## Nährwerte pro Portion ca.:

Kalorien: 199 kcal,  
Kohlenhydrate 16,9 g,  
Eiweiß: 12,4 g,  
Fett: 8,8 g

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

**8 runde Pumpernickelscheiben**

**1/2 Bio-Zitrone, 100 g Räucherlachs**

**2 EL Frischkäse, 1 EL Dijonsenf**

**1 TL Meerrettich, 1 TL Honig**

**1/2 Bund Dill, 2 Eier (L)**

**Pfeffer, Salz**

Die Eier in einem Eierkocher oder Topf hart kochen, abschrecken und abkühlen lassen.

Den Dill hacken und mit Senf und Honig verrühren. Frischkäse und Meerrettich miteinander vermengen und mit Salz abschmecken.

Die Pumpernickel-Scheiben mit der Meerrettich-Frischkäse-Creme bestreichen. Die Zitrone abreiben und auspressen. Den Lachs fein hacken und mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und Zitronensaft vermengen.

Die hartgekochten Eier pellen und vierteln. Den Lachs auf die Pumpernickel-Taler setzen. Anschließend die Eierstücke darauflegen, mit der Honig-Senf-Sauce beträufeln und mit einem Dillzweig garnieren.



**MOWI FJORD  
RÄUCHERLACHS**



**PHILADELPHIA  
NATUR**



# VERSTECKTE EIER IM GLAS

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

**4 Eier, 1 Salatgurke**

**2 Tomaten, 1 Frühlingszwiebel**

**2 Stiele Dill, 1 TL Olivenöl**

**Tabasco, Salz, Pfeffer**

**Nährwerte pro Scheibe (ca. 10 Scheiben):** Kalorien: 146 kcal,  
Kohlenhydrate 6,6 g, Eiweiß: 10,4 g, Fett: 9,2 g

Gurke und Tomaten waschen. Tomaten halbieren, das Fruchtfleisch keilförmig herausschneiden, von der Schale lösen und würfeln. Gurke ebenfalls klein würfeln. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

Tomaten, Gurke und Zwiebel in einer Schüssel vermengen. Dill waschen, trocken tupfen und  $\frac{3}{4}$  davon grob hacken. Mit Öl unter das Gemüse mischen und mit Salz, Pfeffer und Tabasco abschmecken.

Eier mittelweich kochen, abschrecken und pellen. Die Tomaten-Salsa auf 4 Gläser verteilen und je ein Ei daraufsetzen. Das Ei oben vorsichtig einschneiden, sodass das Eigelb sichtbar wird. Mit Salz und restlichen Dillspitzen garnieren.





## SO BLEIBT OSTERBROT LÄNGER FRISCH

*Osterbrot ist ein köstlicher Genuss, doch oft wird es nach ein paar Tagen trocken. Bewahre das Osterbrot deshalb in einem sauberen Baumwolltuch oder einer Papiertüte auf. So bleibt die Kruste knusprig und das Innere saftig. Lagere das Osterbrot zudem bei Zimmertemperatur, aber nicht im Kühlschrank – dort trocknet es schneller aus.*



# OSTER-BROT

## MIT ROSINEN UND MANDELN

### ZUTATEN FÜR 10 SCHEIBEN:

**500 g Mehl**

**1 Päckchen Trockenhefe**

**65 g Zucker, 50 g Butter**

**260 ml Milch, 1 Ei**

**1 TL Salz, 130 g Rosinen**

**50 g Mandeln, gehackt**

**Butter zum Einfetten der Form**

**1 Eigelb zum Bestreichen des Stutens**

**etwas Mehl für die Hände**

#### Nährwerte pro Portion ca.:

Kalorien: 345 kcal, Kohlenhydrate 56,3 g,  
Eiweiß: 8,7 g, Fett: 9,6 g

Das Mehl in eine große Schüssel sieben. Hefe, Zucker und Salz dazugeben und gut vermengen. Die Milch leicht erwärmen (nicht kochen) und zusammen mit der weichen Butter und dem Ei zur Mehlmischung geben. Alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Nun die gehackten Mandeln unterkneten, den Teig zu einer Kugel formen, mit einem sauberen Küchentuch abdecken und an einem warmen Ort etwa 45 Minuten gehen lassen.

Eine Kastenform einfetten. Mit bemehlten Händen die Rosinen in den Teig einarbeiten, dann den Teig in die vorbereitete Form geben. Mit einem scharfen Messer die Oberfläche etwa 1 cm tief quer einschneiden und nochmals ca. 30 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Das Eigelb mit 1 EL Wasser verquirlen und die Oberfläche des Stutens damit bestreichen. Den Teig auf mittlerer Schiene für 25–30 Minuten backen. Nach etwa 15 Minuten eventuell mit Alufolie abdecken, damit die Kruste nicht zu dunkel wird.

Den fertigen Rosinenstuten aus dem Ofen nehmen und etwa 15–20 Minuten in der Form abkühlen lassen. Anschließend aus der Form stürzen und vollständig auskühlen lassen.

### TIPP!

Frisch schmeckt er am besten, aber auch  
getoastet mit Butter einfach unschlagbar.

**BÄRENMARKE  
FRISCHE  
SCHLAGSAHNE  
32% FETT**



**DR. OETKER  
MANDELN,  
GEHACKT**



**RUF BIO  
HEFE**



**ALNATURA  
ROHRZUCKER**



**DR. OETKER  
HEFE 4ER**



**MEGGLE  
FEINE BUTTER**



**AURORA HELLES  
VOLLKORNMEHL**



### OSTERTIPP!

Weitere Oster-Süßigkeiten  
gibt's in Deinem HIT-Markt!

**LINDT  
GOLDHASE**

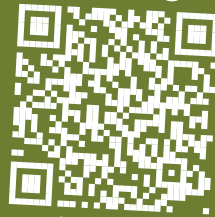


**KINKARTZ  
WAFFELEIER  
ZARTBITTER**





12 Lieblingsrezepte  
der Redaktion  
mit Spargel



Scann mich!



# QUICHE PRIMAVERA

## MIT GRÜNEM SPARGEL

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

150 g Mehl, 130 g Butter

1 Ei, 1 TL Salz

500 g grünen Spargel

1 Frühlingszwiebel, 100 g Crème Fraîche

2 Eier

1 EL Mehl

8 Kirschtomaten

nach Belieben:  
gehackter frischer Rosmarin,  
Thymian, Oregano, Salz, Pfeffer

### Nährwerte pro Portion ca.:

Kalorien: 489 kcal,  
Kohlenhydrate: 34,4 g,  
Eiweiß: 9,3 g  
Fett: 35,9 g

Mehl, Butter, ein Ei und Salz in eine Rührschüssel geben und zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und für 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

In einem großen Topf Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen. Währenddessen den Spargel waschen, die Enden großzügig abschneiden und die Stangen halbieren. Den Spargel für 10–15 Minuten im kochenden Wasser garen, dann abgießen und abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden, die Kirschtomaten waschen und halbieren.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Crème Fraîche mit den Eiern und einem Esslöffel Mehl verrühren, mit Salz, Pfeffer und den frischen sowie getrockneten Kräutern abschmecken. Eine Tarte-Form (ca. 28 cm Durchmesser) einfetten, den Teig ausrollen und die Form damit auslegen, dabei einen Rand hochziehen. Die Frühlingszwiebeln auf dem Teig verteilen, den Spargel darauf legen und die Kirschtomaten darübergeben. Zum Schluss die Eier-Crème darüber gießen.

Die Quiche für etwa 40 Minuten im Ofen goldbraun backen.

### TIPP!

Füge etwas geriebenen Parmesan oder Gruyère in die Eier-Crème oder direkt auf den Teigboden, bevor die Füllung draufkommt. Das gibt eine würzige Note.

HIT  
WISSEN

### GRÜNEN SPARGEL RICHTIG ZUBEREITEN

Grüner Spargel – aromatisch, knackig und voller Nährstoffe! Im Gegensatz zu weißem Spargel muss er nicht geschält werden und ist schnell zubereitet. Kurz blanchiert oder angebraten bringt er frische Frühlingsaromen in Deine Quiche.



AURORA HELLES  
VOLLKORNMEHL



MEGGLE  
FEINE BUTTER



EIER  
FÜR MEHR  
TIERSCHUTZ  
M-L 10ER



# ZWIEBELCREMESUPPE MIT RÄUCHERLACHS



**MOWI FJORD  
RÄUCHERLACHS**

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

**3 Zwiebeln, 1 Kartoffel**

**1 Möhre, 1 Knoblauchzehe**

**1 EL Sonnenblumenöl**

**100 ml Weißwein (trocken)**

**800 ml Gemüsebrühe, 1/2 l Milch**

**100 g Schmelzkäse, 100 g Crème Frâiche**

**2 Scheiben Räucherlachs, 2 Zweige Dill**

**Salz, Pfeffer, Zucker, Paprikapulver**

Die Zwiebeln abziehen. Die Möhre und die Kartoffel schälen. Zwiebeln, Möhre und Kartoffel in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Das Gemüse in Öl anschwitzen und eine Prise Zucker hinzugeben. Mit Wein ablöschen und 2-3 Minuten köcheln lassen. Die Gemüsebrühe und die Milch hinzugeben, aufkochen lassen und für weitere 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Die Suppe mit einem Pürierstab pürieren, durch ein Sieb passieren und anschließend den Schmelzkäse und die Crème Frâiche unterrühren. Alles noch einmal aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Den Lachs in feine Streifen schneiden. Den Dill waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Suppe in tiefen Tellern anrichten und mit Lachsstreifen und Dill garnieren. Vor dem Servieren noch einmal mit frisch gemahlenen Pfeffer würzen.

### Nährwerte pro Portion ca.:

Kalorien: 362 kcal, Kohlenhydrate: 23,9 g,  
Eiweiß: 12,4 g, Fett: 22,7 g



# LAMM-ZITRONEN-PASTA

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

**500 g Lammlachse (ausgelöster Lammrücken)**

**500 g Tagliatelle oder Spaghetti**

**2 Knoblauchzehen**

**120 g frischer Parmesan**

**2 Bio-Zitronen**

**11 EL Olivenöl**

**40 g Basilikum**

**Salz**

**Pfeffer**



**BARILLA INTEGRALE SPAGHETTI**



**ALNATURA VOLLKORN SPAGHETTI**



**HIT BIO OLIVENÖL  
IN DER  
BÜGELFLASCHE**

**Nährwerte pro Portion:**  
Kalorien: 1.220 kcal,  
Kohlenhydrate 94,5 g,  
Eiweiß: 52,2 g, Fett: 72,0 g

Das Fleisch abtrocknen und in mundgerechte Stücke schneiden. 3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch für ca. 2-4 Minuten pro Seite braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Die Knoblauchzehen abziehen und mit einer Knoblauchpresse pressen. Die Zitronen mit heißem Wasser waschen und die Schale abreiben. Die Zitronen auspressen und den Abrieb und den Saft zur Seite stellen. Den Parmesan reiben. Den Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. 4 Basilikumblätter zur Seite legen. Die restlichen Basilikumblätter fein hacken.

Die Pasta nach Packungsanweisung in Salzwasser garen.

8 EL Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und den Knoblauch anschwitzen. Mit Zitronensaft ablöschen und den gehackten Basilikum, den Zitronenabrieb und 100 g des geriebenen Parmesans hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und gut verrühren.

Die Nudeln abgießen, abtropfen lassen und zu der Zitronensauce geben. Alles gut vermengen und die Nudeln zusammen mit dem Lammragout in tiefen Tellern anrichten. Nun nur noch den restlichen Parmesan darüber streuen und mit Basilikum garnieren.





# EI AUS DEM OFEN MIT SPARGEL UND SPECK

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

**250 g grünen Spargel**

**2 Schalotten**

**125 g Kräuterfrischkäse**

**100 g Bergkäse**

**4 Eier**

**1 EL Pflanzenöl**

**4 EL Speck-Würfel**

**Pfeffer, Salz**

**Butter zum Einfetten**



**HIT BIO OLIVENÖL  
IN DER  
BÜGELFLASCHE**

### Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 365 kcal,  
Kohlenhydrate: 7,2 g,  
Eiweiß: 19,7 g, Fett: 29,4 g

Den Spargel waschen, die Spargelenden abschneiden und den Spargel für ca. 8-10 Minuten in Salzwasser garen. Den gegarten Spargel in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und zusammen mit den Speckwürfeln für ca. 2 Minuten anbraten. Den Spargel hinzugeben und für weitere 2 Minuten hinzugeben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und zur Seite stellen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen und 4 kleine ofenfeste Formen mit Butter einfetten. Die Schalotten-Spargel-Mischung gleichmäßig in die Formen verteilen. Den Kräuterfrischkäse mit den Käsewürfeln vermengen und ebenfalls auf die Förmchen verteilen.

Zum Schluss die Eier aufschlagen und je ein Ei in jede Form gleiten lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einem heißen Wasserbad im Ofen auf mittlerer Schiene ca. 15 Minuten backen lassen. **TIPP:** Vegetarier können die Speckwürfel durch Räuchertofu ersetzen.



# FRÜHLINGSSALAT MIT CAMEMBERT



## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

**50 g Haselnusskerne (gehackt)**

**2 Stiele Zitronenthymian, 1 Bio-Zitrone**

**1 EL Honig, 5 EL Haselnussöl**

**1 Glas Artischockenherz (280 ml)**

**1 Salatgurke, 250 g Möhren**

**3 Lauchzwiebeln, 300 g Friséesalat**

**Salz und Pfeffer**

**1 Packung Le Rustique Camembert**

**Nährwerte pro Portion ca.:** Kalorien: 320 kcal, Kohlenhydrate: 19 g, Eiweiß: 18 g, Fett: 21 g

1. Für den Frühlingssalat: Gehackte Haselnusskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Thymian waschen und fein hacken. Zitrone heiß waschen, Schale fein abreiben, Frucht halbieren und Saft auspressen. Thymian, Zitronensaft, -schale, Honig, Salz und Pfeffer verrühren, Öl langsam unterschlagen.
2. Artischocken abgießen, abtropfen lassen und halbieren. Gurke waschen, putzen und in dünne Scheiben (à ca. 0,3 cm) schneiden bzw. hobeln. Möhren waschen, putzen, schälen und grob raspeln. Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Salat waschen, putzen und in kleine Stücke zupfen.
3. Gemüse, Artischocken und Salat vermengen, Vinaigrette zugeben und untermischen. Le Rustique Camembert in Würfel (à ca. 1 x 1 cm) schneiden und auf dem Salat verteilen. Mit gerösteten Haselnüssen garnieren. Dazu passt geröstetes Baguette. Wir wünschen guten Appetit!

## 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 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 im bunten Frühlingssalat!





# SINGAPUR

## ERLEBEN WIE EIN INSTAGRAMMER

OB DIE LEBHAFTEN FOOD-MÄRKTE, BEEINDRUCKENDEN BAUWERKE, FASZINIERENDEN EVENTS ODER DIE MULTIKULTURELLE BEVÖLKERUNG – SINGAPUR BEGEISTERT MIT SEINER PULSIERENDEN ART JEDEN BESUCHER UND IST GLEICHZEITIG EIN PARADIES FÜR INSTAGRAMMER. WIR ZEIGEN DIE SCHÖNSTEN SPOTS, WO MAN DAS SMARTPHONE UNBEDINGT ZÜCKEN MUSS.

Das Hotel Marina Bay Sands wird abends bei einer spektakulären Licht- und Laser-Show erleuchtet.





**F**ür viele gilt Singapur als klassische Zwischenstopp-Destination. Auf dem Weg etwa nach Südostasien, Australien oder Neuseeland wird der Stadtstaat gerne genutzt, um den Langstreckenflug zu unterbrechen. Zugegeben, der Flughafen Changi gehört zu einem der modernsten, doch Singapur bietet einfach zu viel, als den Stopover lediglich am Airport zu verbringen. Es lohnt sich also allemal, ein bis zwei Tage in der Löwenstadt zu bleiben und dort einen Kurzurlaub zu verbringen. Wer dann durch die Metropole zieht, sollte auf jeden Fall sein Smartphone nicht vergessen. Denn die Stadt wimmelt nur so von unzähligen Spots, bei denen das Herz eines jeden Instagrammers vor Begeisterung nur so hüpf. "pures Leben" hat einige dieser Orte besucht und stellt sie vor.



Show all comments (102)  
5 Hours Ago



Show all comments (102)  
5 Hours Ago



## AUSGIEBIG SCHLEMMEN IN SINGAPURS FOOD-MÄRKTEN

Dass in Singapur das Thema Essen besonders wichtig ist, zeigt schon die Tatsache, dass man sich in dem Stadtstaat morgens nicht mit "Guten Morgen" begrüßt, sondern sein Gegenüber mit "Schon gefrühstückt?" höflich anspricht. Entsprechend hoch ist das kulinarische Angebot. Neben unzähligen Restaurants weiß Singapur mit einer Vielzahl von Food-Märkten zu begeistern. Und hier wimmelt es nur so von Instagram-Motiven. Ob die ausgefallenen Gerichte, die von den drei großen Bevölkerungsgruppen der Stadt (Chinesen, Malaien und Inder) geprägt sind, das farbenfrohe Gemüseangebot oder die mitunter abenteuerlich wirkenden Marktstände – ein Besuch in den Food-Hallen ist ein absolutes Muss. Probieren sollte man dabei unbedingt Chicken Rice. Das Nationalgericht der Chinesen ist so beliebt wie bei uns die Bratwurst. Der Stand "Tian Tian Hainaneses" im Maxwell Food Centre hat es sogar in den Michelin Guide geschafft – und das mit dem so einfachen Gericht Chicken Rice. Wegen der Auszeichnung muss man hier jedoch zur Mittagszeit mitunter bis zu zwei Stunden auf sein Essen warten. Noch länger fällt die Wartezeit am Stand von Chan Hon Meng ("Hawker Chan") im Chinatown Foodcenter aus. Der Chinese wurde als erster Streetfood-Händler überhaupt mit einem Michelin-Stern ausgezeichnet. Seine kantonesischen Hühnchen in Sojasauce und sein Barbecue-Schweinefleisch sind seither der absolute Renner. Weil die Gerichte aber oft bereits am späteren Mittag ausverkauft sind, sollte man sich frühzeitig in die Schlange vor dem Stand einreihen. Und es lohnt sich: Denn nirgends woanders bekommt man Sterne-Küche für unter zwei Dollar angeboten.

## SINGAPURS IKONISCHES WAHRZEICHEN ERLEBEN

Der Merlion Park ist eine der bekanntesten Sehenswürdigkeiten Singapurs und ein beliebter Fotospot für Touristen und Instagrammer. Die ikonische Merlion-Statue – eine Mischung aus Löwe und Fisch – symbolisiert die Wurzeln der Stadt als Fischerdorf sowie ihren Namen „Löwenstadt“ (Singha bedeutet Löwe auf Sanskrit). Die 8,6 Meter hohe Statue spuckt eine Wasserfontäne in die Marina Bay und bietet eine spektakuläre Kulisse für Fotos. Besonders beeindruckend ist der Blick auf das Marina Bay Sands Hotel und die Skyline von Singapur, die vor allem bei Sonnenaufgang oder nachts mit der beleuchteten Stadt magische Aufnahmen ermöglichen. Rund um den Park gibt es Spazierwege entlang der Uferpromenade, die zu weiteren Attraktionen wie dem Esplanade-Theater und der Helix Bridge führen. Für Fotografen und Social-Media-Fans ist der Merlion Park ein absolutes Must-See, um ein klassisches Singapur-Foto einzufangen!



## FRÜHSTÜCKEN WIE DIE EINWANDERER

Ein Muss beim Besuch in Singapur ist es, einmal so wie die Einheimischen zu frühstücken. Und das geht am besten mit Kaya Toast. Der Snack geht auf die hainanesischen Einwanderer zurück. Die Begeisterung für Kaya Toast in Singapur erwachte jedoch erst nach dem Jahr 2000 so richtig zum Leben, als zwei Coffeeshop-Betreiber das traditionelle Frühstück wiederentdeckten und es in ihren Geschäften anboten. Über Holzkohle gegrillte oder getoastete Brotscheiben werden mit Butterflocken und einem großzügigen Kaya-Aufstrich, einer traditionellen Konfitüre aus Kokosnuss und Eiern, bestrichen. Dazu werden zwei weichgekochte Eier und etwas dunkle Sojasauce und weißer Pfeffer serviert. Der Mix aus pikanten Eiern und dem süßen Kaya-Toast ist einfach köstlich. Genießen lässt sich dieses Frühstück, das viele auch abends essen, beispielsweise bei Toast Box. Einige Singapurer meinen, dass die Coffeeshop-Kette das beste Kaya-Toast der Stadt anbietet.



♥ 275 likes

Show all comments (102)  
5 Hours Ago

## LEUCHTENDE ORCHIDEEN ERKLIMMEN

Neun bis 16 Etagen hohe Superbäume, die wie große Orchideen aussehen und die abends mit einer riesigen Licht- und Musikshow illuminiert werden – die Supertrees in den Gardens by the Bay direkt neben dem Marina Reservoir sind ein äußerst beliebtes Fotomotiv. Kein Wunder, denn die riesigen Supertrees sind wirklich ein Must-See in Singapur. Jeden Abend zieht es hunderte Besucher in die Gartenanlage, um das Lichtspektakel zu bewundern. Die mehrfach preisgekrönte gartenbauliche Attraktion erstreckt sich über 101 Hektar künstlich aufgeschüttetem Land. Von der Uferpromenade aus bietet sich ein malerischer Blick auf die Skyline der Stadt.



♥ 275 likes

Show all comments (102)  
5 Hours Ago

## DER STADT AUF'S DACH STEIGEN

Den spektakulärsten Blick über die Stadt hat man zweifelsohne vom Dach des Hotels Marina Bay Sands. Die drei 55-stöckigen Hoteltürme tragen auf 191 Meter Höhe einen 340 Meter langen Dachgarten. Teil der größten öffentlichen Auslegerplattform ist ein 146 Meter langer Infinity Pool. Der ist zwar nur für Hotelgäste, doch der Blick auf die Skyline der Stadt lässt sich auch von der Aussichtsplattform bestaunen. Noch besser: Einfach die Bar besuchen und die Aussicht bei einem Cocktail genießen – und sich so den Eintrittspreis sparen.





## 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  
www.birdy.media, redaktion@birdy.media

### TEXTREDAKTION / CHEFREDAKTEUR TEXT

Michael Wrobel

### ART DIREKTION / CHEFREDAKTEURIN BILD

Katharina Wrobel

### REZEPTE

Katharina Wrobel

### FOOD-STYLING, FOOD-FOTOGRAPHIE, FOOD-VIDEOS

Michael Wrobel, Katharina Wrobel

### ANZEIGEN

HIT Handelsgruppe GmbH & Co. KG  
Kontakt: Madlen Haberecht  
Tel.: 0228 / 42967-0, E-Mail: kundenmagazin@hit.de  
**Mediadaten:** www.puresleben-hit.de/werbung

### FOTOS UND BILDNACHWEISE

Titel: Birdy Media; Inhalt: Birdy Media (Rezept- und Marktbilder), HIT, Hersteller, Adobe Stock (S. 4: rh2010, S. 7: contrastwerkstatt, S. 8/9: Alliance, S. 12: dyla, S. 16/17: fotoart111, S. 21: Halfpoint, S. 33: etfalls), Texturen: Adobe Stock, VecktorStock, shutterstock

### DRUCK

Weiss Druck, Monschau

### AUFLAGE

250.000 Exemplare

### ONLINE-MAGAZIN

www.puresleben-hit.de

**Realisation und Redaktion:** Birdy Media



### INSTAGRAM

instagram.com/hitmaerktedeutschland



### FACEBOOK

facebook.com/hitmaerktedeutschland



### YOUTUBE

youtube.com/@puresLeben-HIT

Zurzeit gilt die Anzeigenliste Nr. 1/2025. Alle Rechte vorbehalten. "pures Leben" 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.

### Werben Sie bei HIT puresLeben – Print & Online!

Profitieren Sie von der doppelten Kraft von Print & Online: Das HIT-Magazin puresLeben erscheint als gedrucktes Magazin sowie attraktives Online-Magazin mit einer stetig wachsenden Userschaft. Platzieren Sie Ihr Unternehmen und Ihre Produkte im attraktiven Umfeld unserer hochwertigen Inhalte. Nutzen Sie beide Kanäle für Ihre Kommunikation mit Ihrer Zielgruppe. Erweitern Sie Ihre Print-Kampagne um eine Online-Begleitung und stellen Sie potenziellen Kunden weitere Inhalte im Web zur Verfügung. Wir bieten genau für diese Kommunikation vielfältige Pakete und gewähren attraktive Rabatte. Mehr unter [www.puresleben-hit.de/werbung](http://www.puresleben-hit.de/werbung)

## KOLUMNE "NACHTISCH"

# Frühling, Flirt & frische Zutaten

Jedes Jahr das Gleiche: Sobald die ersten Sonnenstrahlen durch das Fenster blinzeln, erwachen nicht nur die Blumen, sondern auch die Menschen aus ihrem Winterschlaf. Plötzlich joggt der Nachbar in viel zu knappen Shorts durch den Park, die Cafés quellen über vor sonnenhungrigen Cappuccino-Schlürfern, und irgendjemand in der Umgebung hat garantiert beschlossen, eine Diät zu starten.

Der Frühling bringt eben nicht nur Frühlingsgefühle, sondern auch eine ganz spezielle kulinarische Metamorphose mit sich. Während wir im Winter noch hemmungslos Raclette, Braten und üppige Desserts in uns hineingeschaufelt haben, sind jetzt auf einmal „leicht & frisch“ die neuen Zauberworte. Plötzlich schwärmen alle von grünem Spargel, Radieschen und Bärlauch, als wären sie gerade von einer Detox-Mission aus dem Kloster zurückgekehrt.

Aber seien wir ehrlich: Der Umstieg fällt schwer. Nach Monaten des Wohlfühl-Winterschlemmens erscheint ein Salatblatt als Hauptmahlzeit doch etwas... gewagt. Doch keine Sorge – Frühling heißt nicht, dass wir uns nur noch von Kresse und Luft ernähren müssen. Die gute Nachricht: Auch leichte Frühlingsgerichte können glücklich machen! Frischer Zitronenrisotto, knackige Gemüsepflanzen und saftige Erdbeeren mit einem Hauch Mascarpone sind quasi die offizielle Frühlings-Glücksformel.

Und wenn all das nicht reicht, um die Frühlingsgefühle so richtig aufblühen zu lassen, hilft immer noch ein gutes Glas Rosé. Schließlich hat der Frühling auch eine zweite große Stärke: Er ist die perfekte Ausrede für den ersten lauen Abend auf der Terrasse – und für den zweiten, dritten und vierten auch.

Prost auf den Frühling!

Euer *Michael Wrobel*  
„puresLeben“-Chefredaktion

## Tägliche Gaumenfreuden: Unsere Rezepte-Vielfalt

Ob ausgefallene Burger wie vom Foodtruck, kreative Frühstücksideen, köstliche Pasta-Gerichte, knackige Salate zur Sommerzeit, Deftiges für die Grillparty oder himmlische Süßspeisen und festliche Menüs zu Feiertagen – bei puresLeben dreht sich das ganze Jahr alles um den Genuss und leckeres Essen. Von einfach bis raffiniert, von international inspiriert bis vegetarisch: Tauche ein in die Welt des Genusses mit den Rezepten von HIT pures Leben. Durchsuche einfach unsere umfangreiche Datenbank nach Zutaten, Gerichten oder Stichwörtern und lasse Dich von unseren Rezeptwelten inspirieren!

Jetzt entdecken unter  
[www.puresleben-hit.de/rezepte](http://www.puresleben-hit.de/rezepte)



FRAGEN ZU  
PRODUKTEN, ANGEBOTEN  
ODER MÄRKTEN?

HIT-Service-Hotline:  
0800 1137378  
[www.HIT.de](http://www.HIT.de)







# Bleib cool

Mit Persil wird deine Wäsche strahlend sauber, auch bei niedrigen Temperaturen. So sparst du Energie und Kosten.

WEIL ES  
EINEN  
UNTERSCHIED  
MACHT

Henkel



Weitere Informationen zur Nachhaltigkeitskampagne von Henkel findest du hier:  
[weileseinenunterschiedmacht.de](http://weileseinenunterschiedmacht.de)

