

**GRATIS**

# purees Leben

DAS HIT MAGAZIN ■ 02/2026

**HIT**  
ECHTE  
VIELFALT

**JETZT STARTEN  
UND DRANBLEIBEN**

KLEINE STRATEGIEN, DIE DICH  
WIRKLICH IN BEWEGUNG BRINGEN

**FRÜHLING  
AUF REISEN**

GENUSSZIELE QUER  
DURCH EUROPA

Rezeptideen  
für jeden Tag –  
unkompliziert,  
frisch und  
richtig gut

*So schmeckt der Frühling:  
Cremige Spargelsuppe  
mit Basilikum-Pesto*

**FRÜHLINGSKÜCHE,  
DIE GLÜCKLICH MACHT**

# PARSA

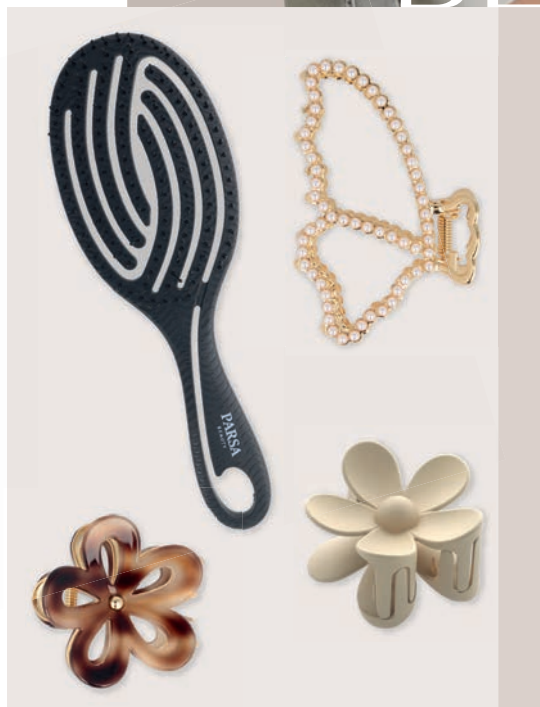
BEAUTY



## BEAUTY MUST-HAVES

MIT PARSA BEAUTY WIRD DEIN STYLING  
ZUR KLEINEN AUSZEIT.

- Dezente Highlights mit stilvoller Wirkung
- Einfache, schnelle Anwendung: perfekt für den Alltag
- Funktionale It-Pieces für einen natürlichen Look



BEAUTY is our  
MISSION

## Liebe Leserinnen & liebe Leser!

Manchmal braucht es nur ein wenig Sonne auf der Haut, den Duft frischer Zutaten oder einen neuen Blickwinkel, um zu spüren: Etwas verändert sich. Der Frühling ist diese besondere Zeit zwischen Aufbruch und Leichtigkeit – eine Einladung, neue Energie zu sammeln, Routinen zu überdenken und sich selbst wieder ein Stück näherzukommen. Genau dieses Gefühl begleitet dich durch diese Ausgabe.

Wenn die Natur erwacht, wächst auch die Sehnsucht nach Balance und Wohlbefinden. Natürliche Impulse für Schönheit und Gesundheit, kleine Rituale für mehr Kraft im Alltag und die Motivation, wieder in Bewegung zu kommen, entstehen jetzt fast wie von selbst. Der Frühling schiebt uns die Chance, den inneren Schweinehund freundlich an die Hand zu nehmen – und Schritt für Schritt neue Gewohnheiten zu entwickeln.

Auch der Genuss verändert sich: Die Küche wird leichter, frischer, saisonaler. Erste Erdbeeren, feiner Spargel und helle Aromen bringen das Lebensgefühl der neuen Jahreszeit auf den Teller. Und vielleicht weckt genau diese Leichtigkeit die Lust auf neue Horizonte – auf Orte, an denen Genuss, Reisen und Lebensfreude miteinander verschmelzen.

Nimm dir Zeit zum Durchatmen, zum Stöbern und zum Träumen – und lass dich von dieser Ausgabe inspirieren.

deine **pures Leben** - Redaktion

### HIGHLIGHTS DIESER AUSGABE:



**04** NATÜRLICH SCHÖN



**16** FRISCHE FRÜHLINGSKÜCHE



**32** GENUSSREISEN DURCH EUROPA

### FOLGT UNS!

 **INSTAGRAM**  
@hitmaerktedeutschland

 **FACEBOOK**  
@hitmaerktedeutschland

 **TIKTOK**  
@hit\_de

 **YOUTUBE**  
@hit\_de

# HÖHER, SCHNELLER, MÜLLERMILCH HIGH PROTEIN!

[www.allesmuelleroderwas.de](http://www.allesmuelleroderwas.de)



Anzeige

Alles  , oder was?

**NATÜRLICH**

**SCHÖN**

**MIT DER KRAFT DER NATUR**

**NATÜRLICHE SCHÖNHEIT KOMMT NIE AUS DER MODE.  
SCHON SEIT JAHRHUNDERTEN SETZEN MENSCHEN AUF DIE KRAFT PFLANZLICHER ZUTATEN –  
UND ENTDECKEN SIE HEUTE NEU FÜR HAUT UND HAARE.**



Superfoods können nicht nur auf dem Teller einiges – sie pflegen auch Haut und Haare ganz natürlich. Besonders Kokos und Avocado sind echte Beauty-Wunder.

Schon Kleopatra setzte auf die Kraft der Natur: Ihr Bad in Eselsmilch ist legendär und sollte die Haut weich und geschmeidig machen. Auch in vielen anderen Kulturen wurden natürliche Schönheitsmittel schon früh geschätzt – und einige davon nutzen wir bis heute.

So wird Kokosöl schon lange eine pflegende und beruhigende Wirkung nachgesagt. Vor allem bei trockener Haut sorgt es für Geschmeidigkeit und unterstützt kleine Heilungsprozesse, etwa bei Rissen, Abschürfungen oder gereizten

Stellen. Dank seiner entzündungshemmenden Eigenschaften kann Kokosöl außerdem helfen, unreine Haut zu beruhigen. Und natürlich verzaubert der zarte Kokosduft sofort – ein bisschen wie ein Kurzurlaub in der Karibik. Kein Wunder also, dass viele naturbasierte Pflegeprodukte auf Kokos setzen.

Genauso beliebt ist ein weiteres Beauty-Talent: die Avocado. Sie schmeckt nicht nur auf Toast, im Salat oder gegrillt, sondern gilt auch in der Naturkosmetik als wahres Multitalent. Schon die Mayas nutzten Avocado als Bestandteil ihrer Schönheitsrituale.

Die darin enthaltenen Antioxidantien wirken wie ein kleiner Anti-Aging-Booster und fördern die Zellregeneration. ►

## INTENSIVE PFLEGE FÜR STREICHELZARTE HAUT



Wenn deine Haut nach Extra-pflege verlangt, versorgt die **Nivea Reichhaltige Body Milk** sie intensiv mit Feuchtigkeit und schützt langanhaltend vor dem Austrocknen. Für spürbar geschmeidige Haut – Tag für Tag.

**NIVEA**  
**REICHHALTIGE**  
**BODY MILK**

400 ml Flasche

# LEIFHEIT

## JETZT KAUFEN. SUPERDUSTER ABSTAUBEN!

1. Kaufen. 2. Bon hochladen. 3. Abstauben!



**GRATIS**  
im Wert von  
20,98 €\*



Aktionszeitraum: 01.03. - 31.05.2026  
Aktionsprodukte: CLEAN TWIST Mop Ergo (Mobile) / CLEAN TWIST Disc Mop Ergo (Mobile) / Profi XL / Pegasus 150 (Black), 160, 180 (Black)



Weitere Infos &  
Teilnahmebedingungen unter:

[www.leifheit-spring.com](http://www.leifheit-spring.com)

Avocadoöl spendet intensiv Feuchtigkeit und sorgt für einen sichtbar frischeren, pralleren Teint. Dank der entzündungshemmenden Wirkung kann es außerdem Rötungen und gereizte Haut beruhigen. Ein weiteres Plus: Das enthaltene Biotin lässt deine Haare glänzen und kräftiger wirken. **Übrigens:** Sowohl Kokos- als auch Avocadoöl ziehen schnell ein, ohne einen unangenehmen Fettfilm zu hinterlassen.

*Dein Plus für  
Gesundheit & Hygiene*



**TETESEPT  
MELATONIN  
INTENS 2,5MG  
30 STK.**  
8,4 g Packung



**DOPPELHERZ AKTIV  
OMEGA-3 1400  
30 KAPSELN**  
59,2 g Packung



**DOPPELHERZ AKTIV  
MAGNESIUM 500  
DEPOT DIRECT**  
20 g Packung



**SAGROTAN 2IN1  
DESINFEKTIONSTÜCHER**  
15 Stk. Packung



**SAGROTAN  
HYGIENESPÜLER FRISCH**  
1500 ml Flasche



## Natürliche Beauty-Rituale: Kleine Anwendungen mit großer Wirkung

Manchmal sind es die einfachen Dinge, die die größte Wirkung haben. Natürliche Öle lassen sich unkompliziert in die tägliche Pflege integrieren – ganz ohne aufwendige Routinen. Kokos- und Avocadoöl sind dabei echte Allrounder, die Haut und Haare auf sanfte Weise verwöhnen und sich perfekt für kleine Beauty-Momente im Alltag eignen.

### SANFT REINIGEN, STATT STARK RUBBELN

Abschminken muss nicht austrocknen. Beim sogenannten Oil Cleansing lösen pflanzliche Öle Make-up besonders schonend und helfen gleichzeitig, die Haut geschmeidig zu halten. Ein paar Tropfen auf ein Wattepad geben, sanft über das Gesicht streichen und anschließend mit lauwarmem Wasser sowie einem milden Reinigungsprodukt abnehmen.

### EXTRA-PFLEGE FÜR TROCKENE SPITZEN

Nach kalten Monaten brauchen Haare oft neue Energie. Eine kleine Menge Öl in die Haarspitzen einmassieren, kurz einwirken lassen und ausspülen – das sorgt für Glanz und ein gepflegtes Gefühl, ohne zu beschweren.

### ÜBER NACHT REGENERIEREN

Wenn die Haut Ruhe bekommt, kann sie sich besonders gut erneuern. Als Hand- oder Nagelpflege über Nacht angewendet, schenken natürliche Öle intensive Feuchtigkeit und machen selbst raue Stellen wieder weich.

### QUALITÄT MACHT DEN UNTERSCHIED

Damit die Pflege ihr volles Potenzial entfalten kann, lohnt sich ein Blick auf die Inhaltsstoffe. Kaltgepresste, na-

tive Öle enthalten besonders viele wertvolle Bestandteile und kommen meist ohne unnötige Zusätze aus.

Natürliche Beauty-Rituale müssen nicht kompliziert sein – oft reichen kleine, bewusste Anwendungen, um Haut und Haaren eine Extraportion Aufmerksamkeit zu schenken und das eigene Wohlbefinden zu stärken.



Anzeige



# NIMM DIR MAL FREI!



\* Laktose &lt; 0,1g/100g.

# BESIEG

## DEINEN INNEREN

# SCHWEINEHUND

**RAUS AUS DEN PUSCHEN, REIN IN DIE SPORTSCHUHE –  
MIT UNSEREN TIPPS SCHAFFEN ES AUCH  
SPORTMUFFEL ENDLICH IN BEWEGUNG.**

### MEHR BEWEGUNG, WENIGER AUSREDEN?

Es gibt da jemanden, der dich immer wieder ausbremst. Der behauptet, du wärst nicht fit genug, um überhaupt mit Sport anzufangen. Der dir einredet, die Couch sei viel gemütlicher als ein Spaziergang oder eine kleine Joggingrunde. Und der dir ständig zuflüstert, dass du sowieso keine Zeit findest, um dich zu bewegen. Wir kennen ihn alle: den berühmten inneren Schweinehund.

Die gute Nachricht? Du besiegst ihn längst – jeden Tag. Bei der Gartenarbeit, beim Stadtbummel, beim Putzen, beim Tanzen oder wenn du schnell zur Bahn sprintest. Dein Schweinehund hat sich dabei noch nie beschwert. Also ist es gar nicht so schwer, diese alltäglichen Bewegungen einfach ein kleines bisschen zu erweitern. Schritt für Schritt.

### SETZ DIR REALISTISCHE ZIELE!

Nichts ist frustrierender, als sich zu viel vorzunehmen und dann zu scheitern. Vor allem, wenn man gerade erst anfängt.

Viele glauben, sie müssten von null direkt auf Marathon-Level wechseln – aber das schafft fast niemand.

### DESHALB: FANG KLEIN AN

- Lass zwei Mal pro Woche das Auto stehen und fahr mit dem Fahrrad zur Arbeit.
- Geh in der Mittagspause mit deinen Kollegen eine Runde spazieren.
- Schreib dir zu Beginn der Woche zwei bis drei kleine Aktivitäten auf, die du schaffen willst.

Wenn das gut klappt, kannst du langsam steigern: Zwei Joggingeinheiten à 30 Minuten, ein fester Schwimmabend oder ein Workout zuhause. Du wirst sehen: Mit jedem kleinen Erfolg wächst dein Selbstvertrauen.

### SEI NICHT ZU STRENG MIT DIR!

Es wird Tage geben, da meldet sich der Schweinehund wieder lauter. Und weißt du was? Das ist total normal. Jeder hat mal einen Durchhänger. ▶

CURAPROX

NEU  
BEI HIT

- Zahnbürste CS 5460 -

Sanft zu  
Zahn und  
Zahnfleisch

[www.curaprox.com](http://www.curaprox.com)

- Bis zu 10 x mehr Borsten als herkömmliche Zahnbürsten
- Unglaublich wirksam, sanft zum Zahnfleisch
- Achtkantgriff für den richtigen Putzwinkel
- Hergestellt in der Schweiz, geliebt rund um die Welt

**KEINE AUSREDEN  
FÜR DEINE FÜSSE**

Blasen stoppen dich? Mit Compeed Blasenpflastern schützt du empfindliche Stellen sofort, reduziert Reibung und bleibst schmerzfrei in Bewegung - perfekt, um den inneren Schweinehund zu besiegen.



**COMPEED  
BLASENPFLASTER  
MEDIUM**

6 Stk. Packung

SWISS PREMIUM ORAL CARE 

## LEBEN

**Denk dann daran:** Niemand kommt mit einem Sixpack auf die Welt. Und allein, dass du überhaupt angefangen hast, macht dich schon stärker als alle Couch-Potatoes da draußen.

**Also:** Hake den unmotivierten Tag ab, gönn dir Ruhe – und starte morgen mit frischem Elan.

## TIPP!

Du magst keine festen Vorgaben? Dann bist du wahrscheinlich eher der „Einzelkämpfer“. Probier Workouts zuhause, Fitness-Apps oder kurze Trainingseinheiten, die du flexibel in deinen Alltag packen kannst.

## SCHWIMMEN OHNE SCHWEISS?

Aqua-Fitness ist perfekt, wenn du deine Gelenke schonen möchtest und es nicht magst, beim Sport komplett zu überhitzen. Und falls du Angst vor Blicken hast: Kuscheligen Bademantel überwerfen – und erst direkt vorm Wasser ausziehen.

## TEAM-ENERGIE GESUCHT?

Zumba, Walkinggruppen, Lauftreffs oder Kursangebote im Studio geben dir Gemeinschafts-Feeling und pushen dich zusätzlich.

## Der Frische-Kick für deinen Neustart



**NIVEA MEN  
SPORT 24H  
FRESH EFFECT 3IN1**  
250 ml Flasche



**REXONA  
DEO-SPRAY  
MEN SPORT**  
150 ml Dose



**FOAMIE 2IN1  
FESTES DUSCHGEL  
KOKOS**  
80 g Packung



**HIDROFUGAL  
ROLL-ON KLASSIK**  
50 ml



**VEET  
HAARENTFERNUNGS-  
CREME SILK&FRESH**  
100 ml Packung



**GARNIER  
HYDRA BOMB  
TUCHMASKE  
GRANATAPFEL**  
28 Stk. Packung

## Pflege, die dich nach dem Training strahlen lässt



**SYOSS  
SHAMPOO  
INTENSE CURLS**  
440 ml Flasche



**SYOSS  
TIEFENSÜHLUNG  
INTENSE CURLS**  
250 ml Tube



**GLISS  
TOTAL REPAIR  
EXPRESS-  
REPAIR-SPÜHLUNG**  
200 ml Flasche



**PANTENE PRO V  
KERATIN HAARMASKE  
REPAIR & CARE**  
300 ml Dose

**BATISTE  
TROCKEN-SHAMPOO  
BLUSH**  
200 ml Dose



**BEBE  
5IN1 PFLEGENDE  
REINIGUNGSTÜCHER**  
25 Stk. Packung



**FIT BLEIBEN,  
BESSER REGENERIEREN**

Die richtige Kombination aus Flüssigkeit, Elektrolyten und proteinreichem Snack unterstützt dich rund um dein Training – für mehr Energie, bessere Regeneration und einen starken Neustart.



**GEROLSTEINER  
MINERALWASSER**  
6 x 1,5 l | PET EW



**POWERADE**  
0,5 l | PET EW



**ESN DESIGNER  
PROTEIN BAR  
FUDGE BROWNIE**  
45 g Riegel

**K**nackiges Gemüse, sonnenge-reifte Früchte und echte Vielfalt: In der Obst- und Gemüseabtei-lung bei HIT beginnt Genuss schon beim Einkauf. Täglich treffen frische Produkte aus kontrolliertem Anbau ein – geliefert von ausgewählten Land-wirten und Produzenten, die Qualität und Sorgfalt in den Mittelpunkt stellen.

Ein besonderer Fokus liegt dabei auf Obst und Gemüse aus Deutschland sowie aus regionalem Anbau. Achte einfach auf die entsprechenden Kennzeichnungen am Regal – sie zeigen dir auf einen Blick, wel-che Produkte aus deiner Nähe stammen. Ergänzt wird das Sortiment durch ausge-wählte Spezialitäten aus internationalen Anbaugebieten. So findest du bei HIT je-derzeit eine abwechslungsreiche Auswahl für deine Küche.

**NÄHE IST FRISCHE –  
LOKALE PRODUKTE BEI HIT**

Manchmal liegt das Beste ganz nah. Deshalb setzt HIT bewusst auf regio-nale Partnerschaften mit landwirt-schaftlichen Betrieben rund um die Märkte. Kurze Transportwege sor-gen für Frische, reduzieren die Um-weltbelastung und unterstützen gleichzeitig heimische Erzeuger.

Viele Obst- und Gemüsesor-ten gelangen direkt vom Feld oder Baum zu dir –

**GENUSSREIF**

# FRISCH VOM FELD

## IN UNSERE MÄRKTE

**ER IST EINES DER HERZSTÜCKE EINES JEDEN HIT-MARKTES: UNSER GROSSER MARKTPLATZ FÜR OBST UND GEMÜSE. DIREKT AM MARKTEINGANG ERWARTET DICH EINE RIESIGE AUSWAHL MIT MEHR ALS 500 ERNTEFRISCHEN PRODUKTEN AUS DEM GARTEN EDEN. VON LOKALEN BAUERN, IN BESTER BIO-QUALITÄT, IN PREMIUMQUALITÄT ODER AUCH EXKLUSIV NUR BEI UNS – DAS IST BESTES OBST UND GEMÜSE VON HIT!**

frisch geerntet und voller Aroma. Ein Beispiel sind unsere Kartoffeln, die wir von Juni bis Anfang Januar von lokalen Produzenten beziehen. Sie zeigen, wie viel Geschmack in sorgfältig angebauten regionalen Produkten steckt.

Du möchtest saisonal und bewusst kochen? Unser Saisonkalender hilft dir dabei, immer genau das auszuwählen, was gerade wächst und besonders gut schmeckt.

### BIO-QUALITÄT MIT VERANTWORTUNG

Bio steht bei HIT für mehr als ein Label. Mit unserer Marke BIO HIT verbinden wir nachhaltigen Anbau, verantwortungsbewusste Landwirtschaft und höchste Qualitätsansprüche. Das Bio-Obst und -Gemüse wird regelmäßig kontrolliert und entspricht den strengen Vorgaben der EU-Öko-Verordnung.

Viele unserer Partner kennen wir persönlich – und wissen, wie achtsam sie mit Boden, Pflanzen und Ressourcen umgehen. Das Ergebnis ist eine Bio-Auswahl mit bis zu 100 Sorten, darunter viele regionale Produkte, die mit natürlichem Geschmack überzeugen. Orientierung geben dir die bekann-

ten Siegel: das grüne EU-Bio-Logo, das deutsche sechseckige Bio-Zeichen sowie Labels von Anbauverbänden wie Naturland, deren Richtlinien oft über die EU-Standards hinausgehen.

### WENN GESCHMACK IM MITTELPUNKT STEHT

Manchmal darf es einfach etwas Besonderes sein. Unter der Marke „Gourmet HIT“ findest du ausgewählte Obst- und Gemüsesorten aus renommierten Anbaugebieten weltweit – sorgfältig ausgewählt nach höchsten Qualitätskriterien.

Von aromatischen Cherry- und Partytomaten über saftige Wassermelonen bis hin zu sonnengereiften Aprikosen oder Zitrusfrüchten: Entscheidend ist der perfekte Reifegrad. Denn erst wenn Frische, Süße und Aroma harmonisch zusammenspielen, entsteht ein echtes Geschmackserlebnis.

### EXKLUSIV NUR BEI HIT

Langjährige Partnerschaften mit ausgewählten Vertragslandwirten ermöglichen es uns, besondere Produkte exklusiv anzubieten. So ist beispielsweise die Amalfi-Zitrone ein echtes Highlight in der Obst- und Gemüseabteilung von HIT: Sie stammt aus der traditionsreichen Küstenregion rund um Amalfi. Dank

des milden Klimas und der intensiven Sonneneinstrahlung in Süditalien entwickelt sie ein besonders aromatisches, fein ausgewogenes Geschmacksprofil. Das Besondere: Die Schale ist unbehandelt und kann problemlos mitverwendet werden – ideal für die kreative Küche. Auch Pfirsiche und Aprikosen von der Domaine Bayard in Südfrankreich stehen für besondere Sorgfalt: Die Bäume werden bis zu acht Mal abgeerntet, damit ausschließlich perfekt gereifte Früchte ihren Weg in unsere Märkte finden. So entsteht Genuss, den man bei jedem Bissen schmeckt.





# FOOD NEWS

Was sind die Food-Trends 2026?  
Und was gibt's Neues bei HIT?



## FERMENTIERTE FOODS: SAUER LIEGT VOLL IM TREND

Kimchi, Kombucha und Co. erobern zunehmend die Supermarktregale. Fermentierte Lebensmittel gelten als spannend für die Darmgesundheit – und sorgen gleichzeitig für intensive Aromen. Besonders beliebt: leicht säuerliche Gemüsevarianten oder Drinks mit natürlicher Kohlensäure. Für Neugierige gilt: einfach ausprobieren und kleine Mengen testen – oft reichen schon wenige Löffel als geschmackliches Upgrade für bekannte Gerichte.

## DESSERT-TRÄUME ZUM TRINKEN

Ob **Churros**, **Pecan Pie** oder **Pink Donut** – die neuen Limited-Sorten von **Müllermilch** bringen beliebte Dessert-klassiker ins Glas. Cremig, süß und voller Geschmack sorgen sie für besondere Genussmomente zwischendurch und machen jede Pause ein bisschen außergewöhnlicher. Perfekt für alle, die Lust auf etwas Neues haben.

Jetzt neu im HIT-Kühlregal.



**NEU!**  
für Sie entdeckt  
HIT

## Süße Pause mit Crunch-Faktor

Das ist *Snack-Genuss auf einem neuen Level!* **Chiquita Banana Choc Style & Cookies** verbindet fruchtige Banane mit einer schokoladigen Hülle und knusprigen Cookie-Stückchen. Perfekt für alle, die sich einen kleinen Genussmoment zwischendurch gönnen möchten. Praktisch für unterwegs, ideal als Snack nach dem Sport oder als süße Belohnung.



**NEU!**  
für Sie entdeckt  
HIT



**NEU!**  
für Sie entdeckt  
HIT

## Fruchtig löffeln, glücklich sein

Die **Dr. Oetker Löffelglück Rote Grütze** verbindet fruchtige Beeren mit angenehm süßer Frische – perfekt als schneller Dessertmoment oder kleine Auszeit zwischendurch. Einfach öffnen, löffeln und genießen.

## Protein ist das neue Sattmacher-Geheimnis

Eiweiß bleibt 2026 auf Erfolgskurs – allerdings ohne Fitness-Zwang. Statt Hardcore-Shakes landen jetzt proteinreiche Alltagsprodukte im Einkaufswagen: cremige Joghurts, Hülsenfrucht-Pasta oder Brot mit extra Körner-Power. Der Vorteil: Sie machen lange satt und lassen sich ganz unkompliziert in die tägliche Ernährung integrieren. Wer beim Einkauf genauer hinschaut, entdeckt immer mehr Produkte mit natürlichem Eiweiß – ideal für alle, die bewusst essen möchten, ohne viel Aufwand.



Macht satt und ist  
obendrein gesund:  
Leckere Pasta aus  
Hülsenfrüchten.



**NEU!**  
für Sie entdeckt  
HIT

*Plant-Based Genuss mit Extra-Geschmack*

Banana Chocolate, Coffee Caramel oder Passionsfrucht – die neuen **Alpro Meal To Go Drinks** verbinden pflanzliche Zutaten mit vollmundigen Aromen. Cremig, modern und ideal für alle, die bewussten Genuss unkompliziert in ihren Alltag integrieren möchten.

**EISKALT & EXTRA SAUER**

Die **Hitschies Saure Drachenzungen Ice Cream** bringt den Kult-Snack jetzt ins Gefrierfach: fruchtig-sauer, intensiv im Geschmack und wahlweise in Blau oder bunt gemischt. Knallig, verspielt und garantiert nichts für langweilige Eis-Momente.



**NEU!**  
für Sie entdeckt  
HIT



**NEU!**  
für Sie entdeckt  
HIT

**CREMIG TRIFFT CRUNCH**

Ob Crunch Choco oder Crunch Erdbeere – die neuen **Cremissimo** Sorten verbinden zartschmelzendes Eis mit knusprigen Crunch-Stückchen. Cremig, intensiv im Geschmack und mit extra Biss für besondere Genussmomente.

Jetzt neu im HIT-Eisfach!

*Extra crunchy!*

**PLANT BASED FÜR 100 % GESCHMACK  
KEIN MUH, KEIN OINK – NUR WOW**

Mit **lecker-is-lecker** schmeckt pflanzlich endlich so, wie es soll: herzhaft, ehrlich und voller Geschmack. Selbst überzeugte Fleischfans werden überrascht sein. Klingt gewagt? Dann probier's aus – es lohnt sich. Jetzt neu bei HIT!



**NEU!**  
für Sie entdeckt  
HIT

**Der Glitzer Aperitivo**

by *Bill Kaulitz*



Deine Chance auf ein exklusives Meet & Greet



Jetzt scannen!



GLITTER SPRITZ  
*Aperitivo*

FRISCHE IDEEN MIT SPARGEL, ERDBEEREN & CO.

# FRÜHLING

## AUF DEM TELLER

SPARGEL, ERDBEEREN UND FRISCHE KRÄUTER BRINGEN JETZT NEUE ENERGIE IN DIE KÜCHE. WENN DIE TAGE HELLER WERDEN, WÄCHST DIE LUST AUF LEICHTE GERICHTE, DIE SCHNELL GEMACHT SIND UND TROTZDEM RICHTIG GUT SCHMECKEN. OB CREMIGES RISOTTO, UNKOMPLIZIERTE PASTA, FRISCHE SALATE ODER EIN SÜSSER ABSCHLUSS IM GLAS – MIT SAISONALEN ZUTATEN ENTSTEHEN VIELSEITIGE IDEEN FÜR JEDEN TAG. UNSERE REZEPTE ZEIGEN, WIE EINFACH FRÜHLINGSKÜCHE SEIN KANN: AROMATISCH, ABWECHSLUNGSREICH UND GENAU RICHTIG FÜR DIESE ZEIT. LOS GEHT'S AUF SEITE 18!

## Jetzt erntefrisch genießen: Spargel und Erdbeeren aus Deiner Region

Wenn draußen die ersten Felder geerntet werden, ist klar: Die Spargel- und Erdbeerzeit hat begonnen. Und genau dann spielt Regionalität ihre größte Stärke aus. Denn je kürzer der Weg, desto frischer der Geschmack.

Bei HIT kommen Spargel und Erdbeeren direkt aus dem landwirtschaftlichen Umfeld der Märkte – oft nur wenige Kilometer entfernt geerntet und schon kurz darauf im Regal. Das sorgt nicht nur für intensives Aroma und beste Qualität, sondern schont auch die Umwelt durch kurze Transportwege.

Gleichzeitig unterstützt Du mit jedem Einkauf die Betriebe #aus Deiner Region – und bekommst Produkte, die wirklich zur Saison passen. Frischer geht es kaum!



Anzeige

**Bonduelle**

**Neues Design**  
**GLEICHE TOPQUALITÄT!**



**Entdecke unser Sortiment im neuen Look –**

klar, modern und mit starkem Auftritt. Die bewährte Qualität bleibt unverändert: ohne Gentechnik und ohne Konservierungsstoffe. Viele unserer Produkte kommen ganz ohne Zuckerzusatz aus und bestehen zu 100 % aus natürlichen Zutaten.

# FRÜHLINGS-PASTA

## MIT ERDBEEREN, SPARGEL & LIMETTE

SPARGEL UND ERDBEEREN SIND EIN ECHTES DREAMTEAM – IN DIESER SCHNELLEN PENNE VEREINEN SIE SICH ZU EINEM HARMONISCHEN FRÜHLINGSGERICHT. LEICHT, AROMATISCH UND GENAU DAS RICHTIGE, WENN ES UNKOMPLIZIERT, ABER BESONDERS SEIN SOLL.

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

250 g weißer Spargel

250 g grüner Spargel

100 g Erdbeeren

400 g Penne

1 Knoblauchzehe, 1 Bio-Limette

½ Bund Petersilie, 100 g Parmesan

50 g Frischkäse mit Skyr

2 EL Butter

Salz, Zucker, Chiliflocken

frisch gemahlener Pfeffer

**Nährwerte pro Person:** Kalorien: 570 kcal,  
Kohlenhydrate 78 g, Eiweiß: 22 g, Fett: 16 g

Für die Pasta den Knoblauch schälen und pressen. Die Limette heiß abwaschen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken, anschließend den Parmesan reiben. Den weißen Spargel komplett schälen. Sowohl beim weißen als auch beim grünen Spargel die holzigen Enden entfernen und die Stangen in mundgerechte Stücke schneiden. Die Erdbeeren waschen, putzen und ebenfalls klein schneiden.

Die Penne in reichlich Salzwasser nach Packungsangabe al dente kochen. In einer großen Pfanne die Butter zerlassen und den Knoblauch zusammen mit Spargel, Limettenabrieb und -saft etwa drei Minuten anbraten. Die abgessene Pasta und die Erdbeeren hinzugeben und kurz mitbraten. Den Frischkäse einrühren, bis eine leichte Cremigkeit entsteht, und alles mit Salz, Pfeffer, einer kleinen Prise Zucker und etwas Chili abschmecken. Zum Schluss Parmesan und Petersilie unterheben und die Pasta sofort servieren.



**ALNATURA  
PENNE RIGATE ODER  
DINKEL PENNE**  
500 g Packung



**GIOVANNI FERRARI  
PARMIGIANO  
REGGIANO**  
150 g Packung



KULINARISCHES



Erdbeer  
Liebe



Anzeige

## WARUM ROTE BETE PERFEKT INS RISOTTO PASST

Rote Bete bringt nicht nur ihre intensive Farbe ins Gericht, sondern auch eine spannende Kombination aus erdig-süßem Aroma und feiner Frische. Sie ist reich an Folsäure, Kalium und sekundären Pflanzenstoffen und passt hervorragend zu cremigen Risotti, weil ihre natürliche Süße einen schönen Kontrast zu salzigen Komponenten wie Feta bildet. Besonders gut harmonisiert sie mit fruchtigen Noten – etwa Erdbeeren –, die ihre leichte Erdigkeit ausbalancieren.

**Tipp:** Vorgegarte Rote Bete spart Zeit und sorgt gleichzeitig für eine intensive Farbe im Risotto.

# Pely®

Made in Germany



## Pely Power hält & hilft

Die besten Müllbeutel sind diejenigen, über die man sich keine Gedanken machen muß.

Pely® Beutel haben Power: Sie sind garantiert reißfest, tropf- und auslaufsicher. Power, auf die man zählen kann!

Aber Pely® Power steht nicht nur für beste Qualität, sondern auch für innovative Produkte, die das Leben täglich einfacher und sicherer machen – passend für jede Anforderung.

Und für den Standort Deutschland – Pely Power ist **Made in Germany**.

Pely Power  
hält & hilft

MÜLLBEUTEL MADE IN GERMANY

# ROTE BEETE RISOTTO

## MIT ERDBEEREN UND FETA

**DIESES RISOTTO IST EIN FRÜHLINGSFRISCHES HIGHLIGHT: SÜSSLICHE ROTE BETE, ZITRUSNOTEN UND EIN HAUCH ERDBEERE MACHEN ES AROMATISCH UND LEICHT. DER CREMIGE REIS TRIFFT AUF SALZIGEN FETA – BESONDERS, OHNE VIEL AUFWAND.**

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

**500 g Rote Bete, 1 Zwiebel**

**1 Knoblauchzehe, 3 EL Olivenöl**

**2 EL Butter, 1 Bio-Zitrone, 1 Bio-Orange**

**350 g Risotto-Reis, 80 ml Orangensaft**

**3 EL Zitronensaft**

**100 ml Weißwein, ca. 1 Liter**

**Gemüsebrühe, 2 EL Erdbeermarmelade**

**100 g Feta, Salz, Pfeffer aus der Mühle**

**Chiliflocken, 2 Zweige Minze**

*Nährwerte pro Portion ca.: Kalorien: 515 kcal,  
Kohlenhydrate 73 g, Eiweiß: 12 g, Fett: 17 g*

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Rote Bete schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden – am besten mit Einweghandschuhen arbeiten. Zitrone und Orange heiß abwaschen, die Schalen fein abreiben und die Früchte auspressen. Einen kleinen Teil des Abriebs für später beiseitelegen. Die Minze waschen, trocken schütteln und ebenfalls zur Seite legen.

Olivenöl und einen Esslöffel Butter in einem großen Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch sowie den Großteil des Zitrusabriebs darin anschwitzen. Den Risottoreis dazugeben und kurz mitrösten, bis er leicht glasig wird. Weißwein, Orangensaft und Zitronensaft angießen und die Rote-Bete-Würfel unterrühren. Alles bei mittlerer Hitze köcheln lassen und den Reis nach und nach mit heißer Gemüsebrühe aufgießen, sodass er immer leicht bedeckt ist. Das Risotto etwa 15–20 Minuten unter Rühren garen, bis der Reis cremig ist, aber noch Biss hat.

Zum Schluss die restliche Butter und die Erdbeermarmelade unterrühren und das Risotto mit Salz, Pfeffer und etwas Chili abschmecken. Den Feta grob zerbröseln und unterheben. Das Risotto auf Tellern anrichten, mit dem restlichen Zitrusabrieb und Minzblättchen garnieren und sofort servieren.

Anzeige

**HOLT EUCH  
SOMMER AUF  
DEN TISCH!**



**JETZT 500 GRIECHISCHE  
TELLER-SETS ZU GEWINNEN!**

Aktionszeitraum: 01.04. – 31.07.2026

Weitere Infos, Teilnahmebedingungen und leckere Rezepte unter [www.patros.de](http://www.patros.de)



# BIRNEN CARPACCIO

## MIT RUCOLA, SERRANO & WALNÜSSEN

**SÜSSE BIRNE, WÜRZIGER SERRANO, KAREMELLISIERTE WALNÜSSE UND EIN HAUCH BALSAMICO – DIESES CARPACCIO IST EINE ELEGANTE VORSPEISE, DIE IN WENIGEN MINUTEN BEEINDRUCKEND AUF DEM TELLER LIEGT.**

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

**2 reife Birnen, 100 g Rucola**

**100 g Serrano-Schinken, 8 Walnushälften**

**1 EL Honig, 80 g Parmesan**

**40 ml dunkler Balsamico, frisches Basilikum**

**Salz, Pfeffer, Chiliflocken**

**Nährwerte pro Portion ca.:** Kalorien: 255 kcal,  
Kohlenhydrate 16 g, Eiweiß: 14 g, Fett: 15 g

Den Balsamico in einem kleinen Topf kurz einkochen, bis er leicht sirupartig wird. Den Parmesan fein reiben. Die Birnen waschen, entkernen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Anschließend die Scheiben abwechselnd mit Serrano-Schinken fächerförmig auf Tellern auslegen.

Die Walnüsse in einer kleinen Pfanne mit dem Honig erhitzen und unter Rühren karamellisieren. Die warmen Nüsse über das Carpaccio streuen. Anschließend etwas von der eingekochten Balsamico-Creme über die Birnen träufeln.

Zum Schluss mit Rucola, Basilikum, Parmesan sowie Salz, Pfeffer und einer Prise Chiliflocken garnieren und sofort servieren.



# FRÜHLINGS-TARTELETTES

## mit Spargel & Ziegenkäse



**ZIGELI**  
**10 KLEINE**  
**ZIEGENFRISCH-**  
**KÄSE-TALER**  
 2x100 g Packung



**TANTE FANNY**  
**FRISCHER**  
**BLÄTTERTEIG**  
 300 g Packung

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

**300 g Blätterteig**

**8 Stangen grüner Spargel**

**200 g Ziegenkäserolle**

**4 EL Honig, 2 Eigelb, 2 EL Sahne**

**2 TL getrockneter Thymian**

**Olivenöl, grobes Meersalz, Pfeffer**

**Nährwerte pro Portion (2 Stück) ca.:**

Kalorien: 370 kcal, Kohlenhydrate 28 g, Eiweiß: 10 g, Fett: 23 g

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Den Spargel waschen, die holzigen Enden entfernen und die Stangen in 2-3 cm große Stücke schneiden. Die Ziegenkäserolle in 8 Scheiben schneiden.

Den Blätterteig ausrollen und in 8 Quadrate schneiden. Diese auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Eigelb und Sahne in einer kleinen Schale verquirlen und die Teigquadrate damit bestreichen. Je eine Scheibe Ziegenkäse in die Mitte setzen und die Spargelstücke darauf verteilen. Die Teigränder leicht einschlagen. Mit grobem Meersalz, Pfeffer und etwas Honig würzen.

Im vorgeheizten Ofen 25-30 Minuten goldbraun backen. Anschließend die warmen Tartelettes mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Thymian bestreuen.

# MEPAL



Certified  
**B**  
Corporation

**Enjoy  
homemade  
on the go.**

## Meal prep mit Mepal

Habe alles vorbereitet - Für unterwegs, für den spontanen Besuch oder wenn Dir nach einem langen Arbeitstag die Energie zum Kochen fehlt.

Anzeige



**CREMIG & FRISCH**  
DIESE SPARGELSUPPE IST EIN KLEINES  
FRÜHLINGS-HIGHLIGHT UND KOMBINIERT FEINE  
CREMIGKEIT MIT DER AROMATISCHEN FRISCHE  
EINES SELBSTGEMACHTEN BASILIKUM-PESTOS.  
DER WEISSE SPARGEL BILDET DIE BASIS, DAS  
PESTO SETZT EINEN HERRLICH WÜRZIGEN  
AKZENT – PERFEKT ALS LEICHTE VORSPEISE  
ODER ELEGANTES MITTAGESSEN.

# CREMIGE SPARGELSUPPE MIT BASILIKUM-PESTO

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

1 kg weißer Spargel, 50 g Butter

50 g Weizenmehl, 200 g Schlagsahne

2 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zucker

2 EL Olivenöl zum Garnieren

## Für das Pesto:

40 g Basilikum, 1 Knoblauchzehe,

Saft von 1/2 Zitrone, 20 g Pinienkerne,

50 ml Olivenöl, 30 g geriebener Parmesan

Salz, Pfeffer.

**Nährwerte pro Stück ca.:** Kalorien: 320 kcal,  
Kohlenhydrate 15 g, Eiweiß: 6 g, Fett: 25 g

Den Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden und die Stangen vollständig schälen. Anschließend in Stücke schneiden. Die Spargelstücke in 1,25 Litern Wasser mit etwas Salz und einer Prise Zucker zum Kochen bringen und etwa 20 Minuten garen. Sobald der Spargel weich ist, abgießen und das Spargelwasser auffangen.

Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl einrühren und kurz anschwitzen. Unter ständigem Rühren nach und nach das Spargelwasser einarbeiten, sodass eine glatte Basis entsteht. Anschließend die Sahne zugießen, aufkochen und etwa 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Die gekochten Spargelstücke hinzufügen und die Suppe fein pürieren.

Für das Pesto die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Knoblauch pressen. Basilikumblätter, Olivenöl, Zitronensaft, Parmesan und Pinienkerne mit einem Stabmixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die heiße Suppe anrichten und mit einem Klecks Pesto sowie etwas Olivenöl garnieren.



DE CECCO  
NATIVES OLIVENÖL  
EXTRA CLASSICO  
500 ml Flasche

## TIPP!

Mit gerösteten Pinienkernen oder Mandeln bekommt die Suppe Extra-Knusper.

erfrischend  
anders!

# PASTA PRIMAVERA

## MIT ORANGE UND KRÄUTERN

KEINE LUST, LANGE IN DER KÜCHE ZU BRUTZELN? DANN PASST UNSERE FRÜHLINGS-PASTA PERFEKT! DIE IST RUCKZUCK FERTIG UND LECKER-LEICHT – MIT FRISCHEN KRÄUTERN UND GANZ VIEL MMMMMH!

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

**500 g Pasta (z.B. Tagliatelle o. Spaghetti)**

**40 g frischer Basilikum, 40 g frische Minze**

**80 g gemahlene Mandeln, 2 Knoblauchzehen**

**1 Bio-Orange (Abrieb + ca. 6 EL Saft)**

**80 ml Olivenöl, 50 g Parmesan, Salz, Pfeffer**

**Nährwerte pro Portion ca.:** Kalorien: 690 kcal,  
Kohlenhydrate 85 g, Eiweiß: 18 g, Fett: 29 g

Zunächst den Basilikum und die Minze waschen. Die unbehandelte Bio-Orange heiß abwaschen, die Schale abreiben und anschließend den Saft auspressen (ca. 6 EL). Den Knoblauch pressen und mit den Kräutern, dem Orangensaft, dem Orangenabrieb und den gemahlenden Mandeln in ein hohes Gefäß geben. Die Zutaten mit einem Pürierstab pürieren und nach und nach das Olivenöl hinzugeben. Die Pesto anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken und zur Seite stellen.

Die Pasta nach Packungsanweisung zubereiten und in der Zwischenzeit den Parmesan reiben. Die Pesto nun im Topf mit den heißen Nudeln vermengen und in tiefen Tellern mit frischem Parmesan anrichten.

### TIPP!

Anstatt Mandeln können auch andere Nüsse verwendet werden. Und wer mag, genießt die Pesto-Pasta mit gegrillten Garnelen.



**HIT BIO  
DINKEL SPIRELLI  
ODER SPAGHETTI**  
500 g Packung



# GLASNUDELSALAT

## MIT CREVETTEN & LIMETTE

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

**250 g Glasnudeln, 30 g frischer Ingwer**

**500 g Crevetten (Kühlung), 7 EL Erdnussöl**

**6 EL dunkle Sojasauce, 1 TL brauner Zucker**

**1 Bio-Limette (Saft + Abrieb), 1 EL Sesamöl**

**1 kleine rote Chilischote, 350 g Möhren**

**1 große Salatgurke, 3 Frühlingszwiebeln**

**frischer Koriander**

*Nährwerte pro Person ca.: Kalorien: 530 kcal,  
Kohlenhydrate 50 g, Eiweiß: 24 g, Fett: 26 g*

Die Glasnudeln nach Packungsanweisung zubereiten, abgießen und in eine große Schüssel geben. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Crevetten in einer Pfanne mit 2 EL Erdnussöl etwa zwei Minuten anbraten, dann den Ingwer hinzufügen und kurz mitrösten. Beiseite stellen und etwas abkühlen lassen.

Die Chilischote waschen, halbieren, entkernen und fein hacken. Mit 3 EL Sojasauce, dem Saft und Abrieb der Limette sowie dem braunen Zucker verrühren und die Crevetten darin marinieren. Für das Dressing restliche Sojasauce (3 EL), Sesamöl und 5 EL Erdnussöl gut verrühren.

Die Möhren schälen und grob raspeln. Die Gurke schälen, längs halbieren und in feine Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden. Gemüse und Glasnudeln zusammen mit dem Dressing vermengen und anschließend die marinierten Crevetten unterheben. Den Koriander grob hacken, über den Salat streuen und alles kurz ziehen lassen, bevor du nach Geschmack mit etwas Sojasauce nachwürzt.

# ERDBEERE TRIFFT RUCOLA

## MIT CREMIGEM ZIEGENKÄSE

*sooo fruchtig*

FRUCHTIGE ERDBEEREN, PFEFFRIGER RUCOLA, CREMIGER ZIEGENKÄSE UND EIN SÜSS-SÄUERLICHES BALSAMICO-DRESSING – DIESER SALAT IST SCHNELL GEMACHT UND BRINGT VIEL FRISCHE AUF DEN TISCH. PERFEKT FÜR WÄRMERE TAGE ODER ALS LEICHTES MITTAGESSEN.

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

150 g Rucola

300 g Erdbeeren

200 g Ziegenfrischkäse

100 g Walnüsse

### Für das Dressing

3 EL Olivenöl

3 EL Balsamico-Essig

1 TL mittelscharfer Senf

1 EL Honig

Salz, Pfeffer, Chiliflocken

Die Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie leicht duften. Die Erdbeeren waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Für das Dressing Olivenöl, Balsamico, Senf und Honig miteinander verrühren und mit Salz, Pfeffer und etwas Chili abschmecken. Wer ein milderes Dressing bevorzugt, rührt einen kleinen Schuss Wasser unter.

Den Rucola auf vier Schalen oder Tellern verteilen. Den Ziegenfrischkäse mit den Händen zerbröseln und über den Salat geben. Anschließend die Erdbeeren und die gerösteten Walnüsse darauf verteilen und alles mit dem Dressing beträufeln.

### TIPP!

Die Erdbeeren erst kurz vor dem Servieren unterheben – so bleiben sie schön saftig.

Nährwerte pro Portion ca.: Kalorien: 415 kcal, Kohlenhydrate 17 g, Eiweiß: 12 g, Fett: 33 g



# RISOTTO AL LIMONE

## MIT SPARGEL & TOMATEN

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

**1 kg weißer Spargel, 360 g Risottoreis**

**2 große Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen**

**1,2 l Gemüsebrühe, 100 g Parmesan**

**200 ml trockener Weißwein, 4 EL Butter**

**200 g Kirschtomaten, 5 Zweige Thymian**

**1 Bio-Limette (Abrieb), 1 TL Zucker**

**Salz, Pfeffer, Chiliflocken**

**Nährwerte pro Portion ca.:** Kalorien: 585 kcal,  
Kohlenhydrate 67 g, Eiweiß: 18 g, Fett: 22 g

Die Zwiebeln und den Knoblauch fein würfeln. In einem großen Topf 2 EL Butter schmelzen und die Zwiebeln zusammen mit dem Risottoreis glasig anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen, etwas Gemüsebrühe zugießen und alles bei mittlerer Hitze offen köcheln lassen. Immer wieder Brühe nachgießen, bis der Reis cremig und al dente ist (ca. 25 Minuten).

Während das Risotto gart, den Spargel schälen, die holzigen Enden entfernen und die Stangen in Stücke schneiden. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. In einer Pfanne die übrige Butter erhitzen, Spargel und Tomaten zusammen mit dem Zucker etwa fünf Minuten anbraten. Den Limettenabrieb hinzufügen und kurz mitrösten. Den Parmesan reiben und die Thymianblättchen abzupfen.

Spargel, Tomaten, Parmesan und Thymian unter das Risotto heben und alles mit Salz, Pfeffer und etwas Chili abschmecken. Sofort servieren, solange das Risotto schön cremig ist.

# CHEESECAKE IM GLAS

# ERDBEER-TRAUM

*Einfach  
köstlich!*

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

**4 Löffelbiskuits, 500 g Erdbeeren**

**6 EL brauner Zucker, 150 g Frischkäse**

**1 Bio-Zitrone (Abrieb + Saft)**

**450 g Naturjoghurt, 50 g weiße Schokolade**

**4 EL gehackte Mandeln**

**Mark einer Vanilleschote**

**frische Minze zum Garnieren**

### Nährwerte pro Portion ca.:

Kalorien: 430 kcal, Kohlenhydrate: 51 g,  
Eiweiß: 12 g, Fett: 18 g

Die Löffelbiskuits in einen Gefrierbeutel geben und mit einer Teigrolle fein zerbröseln. Die Zitrone heiß abwaschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Erdbeeren waschen und 10 Stück für die Deko beiseitelegen. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen.

Die restlichen Erdbeeren klein würfeln und mit 3 EL Zucker und 3 EL Wasser in einem kleinen Topf etwa fünf Minuten zu einem Kompott einkochen. Abkühlen lassen.

Frischkäse und Joghurt mit Zitronensaft und Abrieb glatt rühren. Das Vanillemark und die übrigen 3 EL Zucker unterrühren. Die weiße Schokolade grob raspeln.

Nun die Gläser schichten: Zuerst die Biskuitbrösel einfüllen, dann die Cheesecake-Creme und anschließend das Erdbeerkompott. Mit Mandeln und weißer Schokolade bestreuen und mit Minze sowie den zurückgelegten Erdbeeren garnieren.

## TIPP!

Die Mandeln erst kurz vor dem Servieren über die Gläser streuen – so bleiben sie schön knusprig.



**MILKA  
SCHOKOLADE  
WEISS**  
90 g Tafel



**ANDECHSER  
BIO JOGHURT MILD  
MIT 0,1% FETT**  
500 g Becher



**ARLA  
SKYR NATUR**  
450 g Becher



**TIPICO  
LÖFFELBISKUITS  
50% FRISCHEI**  
350 g Packung



# WAFFEL-LIEBE

## MIT ERDBEEREN UND CRUNCH

**ZUTATEN FÜR 8 WAFFELN:****125 g Margarine, 50 g Zucker****1 Päckchen Vanillezucker, 3 Eier (M)****250 g Weizenmehl, 1 TL Backpulver****200 ml fettarme Milch, 100 g gehackte Mandeln****40 g Zucker (für die Mandeln)****250 g frische Erdbeeren, 1 EL Zucker****125 ml Schlagsahne****Zimt, Puderzucker****etwas Kokosöl, Backpapier**

Das Waffeleisen vorheizen und leicht mit Kokosöl einfetten. Margarine, Zucker und Vanillezucker cremig rühren, dann die Eier einzeln unterheben. Mehl und Backpulver mischen und abwechselnd mit der Milch zu einem glatten Teig verrühren.

Pro Waffel etwa drei Esslöffel Teig ins Eisen geben und goldbraun ausbacken. Für die karamellisierten Mandeln 40 g Zucker in einer Pfanne schmelzen, die gehackten Mandeln einrühren und auf Backpapier abkühlen lassen.

Die Erdbeeren waschen und vierteln. Die Sahne mit einem EL Zucker steif schlagen und mit etwas Zimt verfeinern. Die warmen Waffeln mit Zimtsahne, Erdbeeren, Mandeln und etwas Puderzucker servieren.

**Nährwerte pro Waffel ca.:**

Kalorien: 310 kcal,  
Kohlenhydrate 38 g, Eiweiß: 6 g, Fett: 15 g

# GENUSSREISEN DURCH EUROPA

*Wo Frühling nach Urlaub schmeckt*

**DIE TISCHE SIND GEDECKT, DIE TERRASSEN WARTEN AUF IHRE GÄSTE – UND EUROPAS GENUSSZIELE STARTEN IN IHRE SCHÖNSTE SAISON. JETZT IST DIE ZEIT, IN DER REISEN ENTSCHEUNIGT, BEGEGNUNGEN INTENSIVER WERDEN UND DER FRÜHLING NACH AUFBRUCH SCHMECKT.**

**D**er Frühling ist mehr als nur eine Jahreszeit – er ist ein Versprechen. Die Tage werden länger, die Luft wärmer, und überall erwacht das Leben neu. Während der große Sommersturm noch auf sich warten lässt, öffnen Restaurants ihre Terrassen, Wochenmärkte füllen sich mit frischen Produkten, und ganze Regionen scheinen in ein sanftes Licht getaucht. Genau jetzt beginnt die perfekte Zeit für Genussreisen: ent-

spannter, authentischer und oft intensiver als in der Hochsaison. Denn eine Reise durch Europas kulinarische Landschaften bedeutet weit mehr als gutes Essen. Es geht um Begegnungen, um regionale Traditionen – und darum, das Lebensgefühl eines Ortes wirklich zu erleben. Von sonnigen Küsten bis zu blühenden Berglandschaften: Wir nehmen dich mit zu ausgewählten Genusszielen in Europa, die im Frühling ihre besondere Stärke entfalten.

## ITALIEN

## Zitronenduft an der Amalfiküste

Der erste Espresso auf einer sonnigen Terrasse, darunter das glitzernde Meer – an der Amalfiküste beginnt der Frühling mit dem Duft reifer Zitronen. In Orten wie Amalfi oder Ravello lässt sich jetzt noch entspannt durch enge Gassen schlendern, während Bougainvillea blüht und kleine Cafés ihre Stühle nach draußen stellen. Auf den Speisekarten stehen leichte Gerichte wie Pasta al Limone, frischer Fisch oder Salate mit regionalem Olivenöl. Früh am Morgen gehört die Küste den Einheimischen: Fischer kehren in die Häfen zurück, Händler bauen ihre Marktstände auf und Bäckereien füllen die Luft mit warmen Düften.

Wer sich Zeit nimmt, entdeckt die Region abseits der Postkartenperspektiven – etwa bei einem Spaziergang durch Zitronenhaine oder entlang alter Treppenwege zwischen den Dörfern. Ein später Lunch mit Blick auf das Meer wird schnell zum Höhepunkt des Tages, bevor die Abendsonne die Küste in warmes Licht taucht. Und doch verändert sich das Lebensgefühl nur wenige Stunden weiter westlich bereits spürbar.



## Gut geplant unterwegs

## Warum jetzt reisen?

Der Frühling gilt in vielen Regionen Europas als ideale Reisezeit: milde Temperaturen, weniger Besucher als im Sommer und eine besonders entspannte Atmosphäre machen Städte, Küsten und Landschaften jetzt intensiver erlebbar.

## Zeit statt Programm

Genussreisen leben vom Entdecken. Statt einen engen Plan zu verfolgen, lohnt es sich, Pausen einzuplanen: ein Cafébesuch, ein Spaziergang oder ein spontaner Marktbesuch gehören oft zu den schönsten Momenten.

## Nachhaltig unterwegs

Viele europäische Ziele lassen sich gut mit Bahn oder Bus erreichen. Vor Ort sind Spaziergänge, Fahrradtouren oder lokale Verkehrsmittel eine entspannte Alternative zum Mietwagen.



## FRANKREICH

## Wochenmärkte und Lebensart in der Provence

Der Klang klappernder Marktstände, der Duft frischer Kräuter und das warme Frühlinglicht prägen diese Jahreszeit in der Provence. Rund um Aix-en-Provence oder Avignon verwandeln sich Plätze am Morgen in lebendige Märkte voller Käse, Oliven, aromatischer Tomaten und erster Erdbeeren. Ein Bummel zwischen den Ständen wird schnell zum kulinarischen Streifzug, bei dem man neue Aromen entdeckt und regionale Spezialitäten probiert. Danach locken kleine Cafés oder schattige Plätze im Grünen zu einem Picknick mit frischem Baguette, Tapenade und einem Glas Rosé.

Anders als im Hochsommer bleibt das Tempo ruhig – genug Zeit, um durch Altstadtgassen zu schlendern oder einfach das Treiben zu beobachten. Auch kleine Produzenten öffnen jetzt ihre Höfe, bieten Verkostungen an und erzählen von traditionellen Herstellungsverfahren. Genau diese Mischung aus Genuss und Gelassenheit macht den Frühling hier besonders reizvoll. Von hier aus führt die kulinarische Reise weiter an eine ganz andere Küste Europas. ▶



## SPANIEN

### Pintxos und Atlantikluft im Baskenland

Stehend an der Bar, ein Teller Pintxos in der Hand und das Stimmengewirr der Gäste im Hintergrund – so beginnt ein Abend in San Sebastián. In den Bars der Altstadt reihen sich kleine Häppchen von klassisch bis kreativ dicht an dicht auf der Theke: marinierter Fisch, würzige Tortilla oder moderne Interpretationen regionaler Küche.

Der Frühling bringt klare Atlantikluft und eine entspannte Atmosphäre, die ideal ist für Spaziergänge entlang der Promenade oder durch die Markthalle Mercado de la Bretxa. Tagsüber laden Cafés zu langen Pausen ein, während Surfer die ersten Wellen des Jahres nutzen und Spaziergänger die Aussicht auf die Bucht genießen. Kulinarisch steht Qualität im Mittelpunkt, oft mit überraschend einfachen Zutaten, die perfekt kombiniert werden. Ein Glas Txakoli-Wein und der Blick aufs Meer machen den Genuss komplett – und zeigen, wie vielseitig Spaniens Küche abseits der bekannten Klassiker sein kann. Und während die Wellen am Atlantik ausrollen, wartet im Süden bereits eine andere Form mediterraner Gelassenheit.



## GRIECHENLAND

### Inselküche vor der Hochsaison

Weißer Häuser im Sonnenlicht, Tische mit Blick aufs Meer und das Klappern von Geschirr aus der ersten geöffneten Taverne – im Frühling zeigt sich Griechenland besonders ruhig und authentisch. Tavernen öffnen ihre Terrassen, Fischer bringen frischen Fang an Land, und die Küche konzentriert sich auf Olivenöl, Kräuter und einfache Gerichte mit intensiven Aromen. Auf Kreta laden kleine Tavernen rund um Chania zu regionalen Spezialitäten ein, während auf Naxos lokale Produkte wie Käse und Kartoffeln die Speisekarten prägen. Ein Mittagessen mit Meze, frischem Salat und einem Glas Weißwein wird schnell zum Sinnbild mediterraner Lebensfreude. Doch Europas Genusslandschaften enden nicht am Meer – sie führen auch in die klare Bergluft.

*So schmeckt Europa  
authentisch –  
kleine kulinarische  
Insider-Momente*

## ÖSTERREICH & SÜDTIROL

### Frühling zwischen Bergen und Genusskultur

Wenn die ersten Almwiesen blühen und die Sonne wieder auf den Terrassen steht, beginnt im Alpenraum die genussvollste Zeit des Jahres. In Südtirol trifft alpine Tradition auf italienische Leichtigkeit: Knödelgerichte, regionale Weine und leichte Frühlingsküche mit frischem Gemüse stehen nebeneinander auf den Speisekarten. Entlang der Südtiroler Weinstraße öffnen kleine Betriebe ihre Höfe für Verkostungen, während Wanderwege durch blühende Täler führen. Nach einer Tour locken Gasthäuser mit Panoramablick, hausgemachten Spezialitäten und einer Atmosphäre, die bodenständig und stilvoll wirkt. Der Wechsel aus Bewegung und Genuss prägt die Region – ein Gefühl von frischer Energie, das perfekt zum Frühling passt und die Reise durch Europas kulinarische Landschaften ruhig ausklingen lässt.



## GENUSS-GUIDE

### Bestellen wie Locals

**Wer bestellt wie Einheimische, erlebt nicht nur besseres Essen, sondern auch das Tempo und die Kultur eines Ortes – und genau darin liegt der eigentliche Luxus des Reisens.**

#### Italien – Amalfiküste

Nicht die große Abendkarte verrät die besten Gerichte, sondern der kurze Satz des Kellners: „Heute frisch.“ Frage nach dem Tagesgericht und vertraue der Empfehlung – oft sind es einfache Kombinationen aus Fisch, Zitrone und regionalem Gemüse, die den wahren Geschmack der Küste zeigen.

#### Frankreich – Provence

Der Markt ist hier mehr als ein Einkaufsort – er ist Treffpunkt und Inspiration zugleich. Beobachte, was Einheimische kaufen, und nimm genau das für ein spontanes Picknick mit: Käse, Baguette, Oliven und saisonale Früchte.

#### Spanien – Baskenland

In Pintxos-Bars wird nicht lange überlegt: Teller nehmen, auswählen, genießen. Wer stehen bleibt statt sich zu setzen, taucht schneller ins Geschehen ein – ein Glas Txakoli in der Hand gehört fast dazu.

#### Griechenland

Meze sind kein Vorspeisenkonzept, sondern ein Lebensgefühl. Mehrere kleine Teller bestellen, teilen und langsam essen – so entsteht die entspannte Dynamik, die griechische Tavernen ausmacht.

#### Südtirol & Alpenraum

Viele Gäste bestellen Klassiker, Locals fragen nach Saison. Spargel, frische Kräuter oder regionale Weine stehen oft nur auf der Tageskarte. Ein kurzer Blick oder eine Nachfrage lohnen sich.



## KOLUMNE "NACHTISCH"

### Picknick im Kopf

Der Frühling hat eine besondere Eigenschaft: Er passiert plötzlich. Eben noch Wintermodus, schwere Jacken, schnelle Wege von drinnen nach drinnen – und auf einmal bleibst du stehen, weil die Sonne warm genug ist, um kurz die Augen zu schließen. Der Moment dauert vielleicht nur Sekunden, doch etwas hat sich verändert.

Mit den ersten warmen Tagen kommt diese leise Sehnsucht nach draußen. Nach weniger Plan und mehr Gefühl. Nach spontanen Ideen statt durchgetakteten Abläufen. Und während wir vielleicht noch auf das erste echte Picknick im Park warten, beginnt ein anderes längst vorher – im Kopf.

Plötzlich wirken kleine Dinge größer: ein Kaffee auf der Bank statt am Schreibtisch, ein Umweg durch den Park, frische Erdbeeren im Einkaufskorb, obwohl sie gar nicht auf der Liste standen. Der Frühling erinnert uns daran, dass Genuss selten kompliziert ist. Er entsteht nicht durch große Veränderungen, sondern durch kleine Entscheidungen im richtigen Moment.

Vielleicht ist das der eigentliche Trick dieser Jahreszeit: Sie verlangt nicht, dass wir alles neu machen. Nur, dass wir wieder anfangen, kleine Momente zu bemerken. Denn manchmal ist der kürzeste Weg zum Frühling nicht der in den Park – sondern der zurück zur eigenen Leichtigkeit.



Euer *Michael Wrobel*  
„puresLeben“-Chefredaktion

## IMPRESSUM

### HERAUSGEBER

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

### KONZEPTION, REDAKTION & REALISATION

BIRDY MEDIA  
Content für Marken und Medien  
www.birdy.media  
redaktion@birdy.media

### TEXTREDAKTION / CHEFREDAKTEUR TEXT

Michael Wrobel

### ART DIREKTION / CHEFREDAKTEURIN BILD

Katharina Wrobel

### REZEPTE

Katharina Wrobel

### FOOD-STYLING, FOTOGRAFIE & VIDEOS

Michael Wrobel, Katharina Wrobel

### ANZEIGEN

HIT Handelsgruppe GmbH & Co. KG  
Kontakt: Madlen Haberecht  
Tel.: 0228 / 42967-0  
E-Mail: kundenmagazin@hit.de

### DRUCK

Weiss Druck, Monschau

### AUFLAGE

250.000 Exemplare

### FOTOS / BILDNACHWEISE

Titel: Birdy Media; Inhalt: Birdy Media (Rezept- und Marktbilder), HIT, Hersteller, Adobe Stock (S. 4/5/11: Rido, S. 7: Prostockstudio, S. 8/9: ViDi Studio, S. 12/13: adri, S. 14: Yvonne Bogdanski, S. 16/17: beats, S. 32: Freesurf, S. 33: Aleh Varanishcha, Elena, S. 34: Fotokon, slobodan, S. 35: grafikplusfoto, Praewphan), Texturen: Adobe Stock, VecktorStock, shutterstock



Zurzeit gilt die Anzeigenliste Nr. 1/2026. 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.

 **INSTAGRAM**  
@hitmaerktedeutschland

 **FACEBOOK**  
@hitmaerktedeutschland

 **YOUTUBE**  
@HIT\_de

 **TIKTOK**  
@HIT\_de

**NEU**  
JETZT PROBIEREN

**Ben's**  
Original™

**NUDELN WIE VOM  
FOODTRUCK**  
**SCHNELL, ASIATISCH,  
LECKER**

