MEHR REZEPTE, FOOD-VIDEOS & RATGEBER GIBT'S ONLINE UNTER WWW.PURESLEBEN-HIT.DE

GRATIS

# puresLeben

DAS HIT MAGAZIN ▪ 04/2023

HIT ECHTE VIELFALT.

## Balsam für Körper & Geist

TIPPS FÜR DIE WINTERPFLEGE

## SO VEGAN IST LECKER

NEUE VEGAN-REZEPTE FÜR ALLE GENIESSER

PLUS: ERNÄHRUNGSTIPPS

Festlich-köstlich: Entenbrust mit Granatapfel-Glasur an Kürbis-Püree und karamellisierten Karotten

# DAS BESTE KOMMT ZUM SCHLUSS

KÖSTLICHE REZEPT-IDEEN FÜR HERBST UND WINTER

Anzeige

S-O-S®

# Die Erste-Hilfe Marke

Jetzt aus-probieren!

Die effektive Tiefenwärme dieses Wärme-Pflasters dauert 12 Stunden an. Nachdem der Schmerz gelindert ist, kann die Wirkung weitere 12 Stunden anhalten – für insgesamt bis zu 24 Stunden Schmerzlinderung.

Biozidprodukte vorsichtig verwenden. Vor Gebrauch stets Etikett und Produktinformation lesen.

Medizinprodukte

Biozide

# Liebe Leserinnen & liebe Leser!

Die Blätter verfärben sich, die Tage werden kürzer, und in der Luft liegt eine erfrischende Kühle – der goldene Herbst hat Einzug gehalten. Mit dieser Ausgabe von "puresLeben" möchten wir Sie auf eine Reise durch die Jahreszeiten mitnehmen, von den wunderschönen Herbsttagen bis zur besinnlichen Weihnachtszeit. Lassen Sie sich von herzhaften Herbstrezepten und festlichen Weihnachtsleckereien verführen. Denn der Herbst und die Weihnachtszeit sind in jeder Hinsicht ein Fest für die Sinne. Die Zeit zwischen Herbst und Weihnachten bietet zudem die perfekte Gelegenheit, um zur Ruhe zu kommen und sich selbst zu verwöhnen. Wir haben die passenden Tipps dafür.

Die bevorstehenden Festtage sind ein Höhepunkt des Jahres. Damit Sie diese Zeit in vollen Zügen genießen können, haben wir Tipps für ein gelungenes Fest für Sie vorbereitet. Schaffen Sie unvergessliche Momente und erleben Sie die Magie der Feiertage.

Ein besonderes Highlight dieser Ausgabe ist unser Vegan-Special. Tauchen Sie ein in die Welt der pflanzlichen Genüsse und erfahren Sie im ersten Teil unserer Ernährungsserie "So essen wir heute", wie vielfältig und köstlich veganes Essen sein kann. Unsere Rezepte und Einblicke werden selbst Nicht-Veganer begeistern. Wir wünschen eine genussvolle und besinnliche Zeit vom Herbst bis zur Weihnachtszeit und freuen uns, Sie auf unserer Reise durch die Jahreszeiten zu begleiten.

Ihre **pures Leben**-Redaktion

## DAS ERWARTET SIE IN DIESER AUSGABE


### GESUNDHEIT & BEAUTY

**04** Winterpflege: Zeit für mich

### LEBEN

**06** Tipps für die perfekte Winterparty
**10** Vegan genießen
**14** Eine Portion Protein, bitte!
**15** Food-News
**30** Das pure Leben

### MEIN HIT

**12** Die große Vegan-Vielfalt bei HIT

### KULINARISCHES

**16** **Spezial: So lecker ist vegan**
**16** Apfel-Süßkartoffel-Suppe
**17** Pasta in cremiger Erdnusssauce
**18** Kichererbsen-Nussbraten
**20** Lebkuchen-Panna-Cotta
**21** Schoko-Pistazien-Törtchen

**22** **Leckere Festtags- und Winterrezepte**
**24** Entenbrust mit Granatapfel-Glasur
**26** Käsefondue-Burger
**28** Burrata-Salat

### REISE

**32** Citytrip nach Lodz

### NACHTISCH

**35** Kolumne / Impressum


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

**04** PFLEGE IM WINTER

**06** DIE PERFEKTE WINTERPARTY

**10** SPEZIAL: VEGAN GENIESSEN

**22** SCHLEMMEN IM WINTER

# BALSAM FÜR KÖRPER & GEIST

**KALT, TROCKEN, DUNKEL – DER WINTER STELLT UNSER WOHLBEFINDEN VOR ECHTE HERAUSFORDERUNGEN! ENTDECKEN SIE TIPPS UND PRODUKTE FÜR DIE PERFEKTE WINTERPFLEGE UND WIE SIE AUCH MENTAL GUT DURCH DIE DUNKLE JAHREZEIT KOMMEN.**

## 5 TIPPS FÜR GEPFLEGTE WINTERHAUT

**1. Feuchtigkeit:** Nutzen Sie reichhaltige, milde Cremes, um die Haut vor Kälte und Trockenheit zu schützen. **2. Schonende Reinigung:** Vermeiden Sie heißes Wasser und aggressive Reinigungsmittel, um die Haut nicht auszutrocknen. **3. Winter-Handschuhe**: Tragen Sie Handschuhe, um Ihre Hände vor Kälte zu schützen und cremen Sie sie regelmäßig ein. **4. Lippenpflege:** Verwenden Sie einen Lippenbalsam mit LSF, um spröde Lippen zu verhindern **5. Viel trinken:** Trinken Sie ausreichend Wasser, um die Haut von innen zu hydratisieren.

## TIPP! WOHLFÜHLTIPPS IM WINTER ZEIT FÜR MICH

In der dunklen Jahreszeit ist es wichtig, dem Körper etwas Gutes zu tun und entspannte Momente zu genießen. So hat der Winterstress keine Chance:

**Gemütlichkeit:** Kuschelabende mit Kerzenlicht und heißem, leckerem Tee. **Entspannung:** Verwöhnen Sie sich mit warmen, duftenden Aroma-Bädern. **Lesen:** Nehmen Sie sich Zeit für ein gutes Buch oder Hörbücher. **Wellness:** Genießen Sie Gesichtsmasken und Hautöle für Zuhause. **Bewegung:** Packen Sie sich warm ein und machen Sie einen Spaziergang. Das macht den Kopf frei. **Soulfood:** Kochen Sie winterliche, warme Köstlichkeiten. **Sport:** Finden Sie innere Ruhe mit Yoga, Herausforderung im Fitnessstudio oder Spaß beim Tanzen. **Seien Sie kreativ:** Probieren Sie neue Hobbys aus wie Malen oder Stricken. **Ab aufs Sofa:** Ob Musik hören, Filme und Serienabende – ein gemütlicher Abend auf der Couch entspannt. **Gemeinschaft:** Spieleabende mit Freunden machen nicht nur Spaß, sondern heben auch die Stimmung und das Wohlbefinden.

**Im Winter benötigt das Haar besondere Pflege, da die trockene Luft und die Kälte es strapazieren können. Verwenden Sie ein feuchtigkeitsspendendes Shampoo und eine reichhaltige Spülung, um trockenes Haar zu verhindern. Tragen Sie zudem bei kaltem Wetter eine Kopfbedeckung, um das Haar vor Kälte und Wind zu schützen. Vermeiden Sie zudem übermäßiges Styling und Hitze, um weitere Haarschäden zu minimieren. Auf der rechten Seite stellen wir Produkt-Linien vor, mit denen Sie nicht nur im Winter Ihr Haar gut pflegen.**

**ELVITAL BOND REPAIR SHAMPOO**

*200 ml Flasche*
*je 5,95 Euro*
*(1 l = 39,67 Euro)*

**ELVITAL BOND REPAIR SPÜLUNG**

*150 ml Flasche*
*je 5,95 Euro*
*(1 l = 39,67 Euro)*

## PFLEGE & STÄRKE

### *FÜR GESCHÄDIGTES HAAR*

Inspiriert von Salonhaarpflege sind das L'Oréal Elvital Bond Repair Shampoo und die Bond Repair Spülung eine Haarpflege für geschädigtes Haar. Frei von Sulfaten wird das Haar tiefenwirksam gereinigt und baut die Haare von innen auf.

## NICHT NUR IM WINTER

### *DIE RICHTIGE PFLEGE*

Das Garnier Wahre Schätze Ausgleichende Shampoo eignet sich für die Reinigung von schnell fettender Kopfhaut und Haarlängen, die zu Trockenheit neigen. Unreinheiten an der Kopfhaut werden magnetisch angezogen. Mit dem feuchtigkeitsspendenden Shampoo werden die Haarlängen bis zu 72 Stunden hydratisiert. Dafür ist die Formel mit Aktivkohle und Schwarzkümmelöl angereichert – für ein rundum natürliches Haargefühl.

**Inspiriert von der Salon Haarpflege**

Auf molekularer Ebene gibt es Millionen von Haarbrücken im Haar, welche die Struktur und Stärke des Haares bestimmen. Wenn diese durch Bürsten, Bleachen, Hitze und Colorieren brechen, wird das Haar kraftlos und geschädigt. Die Garnier-Formel mit Zitronensäure geht unter die Haaroberfläche in das Innere des Haares, den Kortex, um dort gebrochene Haarbrücken wieder aufzubauen.

*Das Haar ist stärker und sichtbar gesünder!*

**WAHRE SCHÄTZE SHAMPOO AKTIVKOHLE**

**WAHRE SCHÄTZE SHAMPOO AKTIVKOHLE**

*250 ml Flasche*
*je 2,55 Euro*
*(1 l = 10,20 Euro)*

Anzeige

# JETZT WIRD GEFEIERT!

## Dos and Don'ts für Ihre Winterparty

**DIE KALTE JAHRESZEIT IST DA, UND MIT IHR DIE PERFEKTE GELEGENHEIT, GEMEINSAM MIT FREUNDEN ODER DER FAMILIE ZU FEIERN! EGAL, OB GLÜHWEINABEND, EIN LECKERER FONDUE- ODER RACLETTE-ABEND, DIE WEIHNACHTS- ODER SILVESTERPARTY – WIR HABEN EIN PAAR TIPPS ZUSAMMENGESTELLT, WIE SIE IHRE FEIER STRESSFREIER GESTALTEN.**

## ZEITMANAGEMENT UND PLANUNG

Beginnen Sie rechtzeitig mit der Planung, um genügend Zeit für Vorbereitungen zu haben. Last-Minute-Partys können stressig sein und die Teilnehmerzahl begrenzen. Setzen Sie sich nicht zu stark unter Druck, aber planen Sie trotzdem sorgfältig, um ein reibungsloses Fest zu gewährleisten. Zu viel Planung und Perfektionismus kann zu Stress führen. Entspannen Sie sich und genießen Sie die Party! Sonst ist Stress programmiert.

## GÄSTELISTE

Ob bei einem gemütlichen Raclette- oder Fondueabend in kleiner Runde oder der Glühweinparty – stellen Sie sicher, dass die Gästeliste gut durchdacht ist und die Gäste harmonieren.

## MOTTO

Ein festgelegtes Thema kann die Party interessanter gestalten und die Planung vereinfachen. So können Sie passend dekorieren und auch die Gäste können sich im Vorfeld darauf vorbereiten, was sie erwartet.

## EINLADUNGEN

Ob digital, per Telefon oder per Post – versenden Sie Einladungen frühzeitig, um sicherzustellen, dass Ihre Freunde Zeit haben, zu kommen.

## MUSIKAUSWAHL

Wählen Sie Musik, die zur Stimmung und zum Anlass der Party passt. Achten Sie aber darauf, dass die Musik nicht zu laut ist, um angeregte Gespräche zu ermöglichen. Die Musik sollte auch nicht die Nachbarn stören, insbesondere nachts.

## KULINARISCHES

Bereiten Sie eine Auswahl an Snacks und Gerichten vor, die den Geschmack Ihrer Gäste treffen. Vermeiden Sie zu aufwendiges Essen. Komplizierte Gerichte können Sie als Gastgeber zu sehr in Anspruch nehmen. Bieten Sie eine Auswahl an alkoholischen und alkoholfreien Getränken an. Zwingen Sie niemanden, Alkohol zu trinken, wenn er oder sie nicht möchte. Wie wäre es mit einer DIY-Getränkestation? Dies ermöglicht es den Gästen, ihre eigenen Drinks zu mixen. Gerade bei einer großen Party vereinfacht das die Organisation.

## ATMOSPHÄRE UND SITZGELEGENHEITEN

Stellen Sie sicher, dass es gemütliche Ecken gibt, in denen sich die Gäste zurückziehen und entspannen können. Bei einer kleinen Runde zum Festessen sollte dies selbstverständlich sein, aber auch bei einer größeren Party, sollten Sie für ausreichend Sitzmöglichkeiten sorgen. Ebenso sollten Sie bei der Erstellung Ihrer Gästeliste beachten, dass genügend Platz vorhanden ist, um sich frei zu bewegen.

## SITZORDNUNG:

Manchmal kann es tatsächlich sinnvoll

Anzeige

Pflanzlicher Backspaß

TRY IT & YOU'LL LOVE IT!

Dr. Oetker LoVE it! pflanzliche Brownies und Muffins

Egal, ob du dich vegan, vegetarisch oder flexitarisch ernährst, Dr. Oetker LoVE it! bereitet dir pflanzliche Genussmomente. Mit den leckeren Backmischungen LoVE it! Brownies und LoVE it! Muffins Haselnuss gelingen dir pflanzliche Kuchenklassiker im Handumdrehen.

Dr.Oetker

Anzeige

OptiVit® Ventil

Toppits® Bratschlauch
- Geschmackvolle Zubereitung mit weniger Fett
- Der Ofen bleibt sauber
- Bewahrt Aroma

Mit rutschfester Unterseite

Toppits® Back-Bögen und Backpapier
- Kein Verrutschen und kein Aufrollen des Papiers
- Nichts klebt an
- Kein Durchfetten
- Der Ofen bleibt sauber
- Ungebleicht
- Unterstützt verantwortungsvolle Waldwirtschaft

® Reg. Marke eines Unternehmens der Melitta Gruppe

Toppits®

Unsere Küchenhelfer zum Backen und Zubereiten!

TÄGLICH GEWINNEN – JETZT MITMACHEN!

15x

5x

... und viele weitere Gewinnpakete!

1x Back-Bögen oder Backpapier kaufen und mitmachen!
Alle Infos auf www.toppits.de/backen

sein, einen Tischplan mit Sitzordnung vorzubereiten. Damit lassen sich Streitigkeiten oder Unannehmlichkeiten vermieden, wenn Gäste aufeinandertreffen, die sich nicht mögen oder sich bisher noch nicht untereinander kannten. Noch ein Tipp: Vermeiden Sie es, über negative Themen oder Konflikte zu sprechen, um die Stimmung nicht zu trüben.

## STÄNDIGES FOTOGRAFIEREN

Natürlich möchte man am liebsten jeden Moment festhalten. Aber vermeiden Sie es, ständig Fotos zu machen, da dies die Atmosphäre stören kann. Wie wäre es stattdessen mit einer Fotostation passend zum Motto? Das schafft nicht nur schöne Erinnerungen, sondern lockert auch die Stimmung auf.

## GASTFREUNDLICHKEIT

Sorgen Sie dafür, dass sich alle Gäste willkommen fühlen und sich wohlfühlen. Schenken Sie jedem Gast die notwendige Aufmerksamkeit. Das gilt für kleine und auch für große Feiern. Gerade bei kleineren Runden könnten Sie beispielsweise kleine Gastgeschenke für Ihre Freunde überlegen. Aber das Wichtigste: Wenn Sie Spaß haben und entspannt sind, dann haben Ihre Gäste garantiert auch Spaß.

## HILFE

Eine Freundin oder ein Freund bietet seine Hilfe an? Auch wenn es vielleicht schwerfällt – nehmen Sie die Hilfe an. Zu zweit macht die Organisation doch mehr Spaß und so können Sie entspannter Ihre Feier genießen.

# SO PLANEN SIE IHR *PARTYESSEN*

Die Planung des Partyessens erfordert sorgfältige Überlegung. Fragen Sie sich, um welche Art der Feier es sich handelt: um eine zwanglose Party oder ein festliches Event? Dies beeinflusst die Menüauswahl. Erstellen Sie eine Gästeliste und erkundigen Sie sich nach besonderen Ernährungsanforderungen oder Allergien. So können Sie sicher gehen, dass alle Gäste zufrieden sind. Ihr Speiseplan sollte eine Mischung aus Vorspeisen, Hauptgerichten und Desserts bieten. Fingerfood und Snacks sind eine gute Wahl, da sie leicht zu essen sind. Die Getränkeauswahl sollte aus alkoholischen und alkoholfreien Optionen bestehen, ebenso wie Wasser oder andere erfrischende Getränke. Planen Sie den Einkauf vor dem Tag der Party gründlich, um sicherzustellen, dass Sie alle benötigten Zutaten und Vorräte haben und nicht am Tag der Veranstaltung in Hektik verfallen, weil irgendetwas fehlt. Starten Sie am Tag der Party frühzeitig mit der Zubereitung. Achten Sie darauf, dass die Speisen je nach Bedarf warm oder kalt gehalten werden. Ebenso sollten genügend Teller, Besteck, Servietten und Gläser bereitstehen. Nun kann die Party steigen.

**PROFI COOK RACLETTE GRILL**
**PC-RG 1144**

*je 59,99 Euro*

*Feiern Sie den Winter mit Freunden und Familie! Der 2-in-1 Raclette-Grill mit heißem Stein & Wendegussplatte bringt Gemütlichkeit auf Ihre Party. Vielseitig, leicht zu reinigen. Perfekt für Grillen & Überbacken. Was wäre ein Winter ohne Raclette?*

**CLATRONIC FONDUE**
**FD 3783 INOX**

*je 39,99 Euro*

*Für gemütliche Winterabende: Der 3-in-1 Fondutopf! Perfekte Wärmeverteilung für Klassisches, Schokoladen- oder Käsefondue. Genießen Sie köstliche Fondue-momente für bis zu 8 Personen!*

**CRÈME BRÛLÉE**
**NATURE**

*200 g Packung*
*je 3,29 Euro*
*(1 kg = 16,45 Euro)*

*Spontan Gäste da? Kein Problem! Unsere Creme Brulee aus dem Kühlregal ist das stressfreie, festliche Dessert für spontanen, unkomplizierten Genuss.*

# VEGAN GENIEßEN

SO ESSEN WIR HEUTE!

Die pures Leben-Ernährungsserie

## ENTDECKE DEN GENUSS DER VEGANEN KÜCHE

**In der heutigen Zeit, in der immer mehr Menschen auf eine gesunde Lebensweise achten, gewinnen verschiedene Ernährungsweisen immer mehr an Bedeutung. Von pflanzlich orientierten Ernährungsweisen bis hin zu fleischbasierten Konzepten – die Vielfalt ist groß. puresLeben stellt die beliebtesten Ernährungsweisen vor und zeigt, dass für jeden Geschmack eine gesunde Ernährung möglich ist. Im ersten Teil unserer großen Ernährungs-Serie "So essen wir heute" steht die vegane Kost im Fokus. Veganismus ist weit mehr als nur ein Trend, es ist eine wachsende Lebensweise, die immer mehr Menschen weltweit fasziniert.**

### Woher stammt diese Ernährungsart?

Die Wurzeln des Veganismus reichen weit zurück und gründen sich auf ethische Bedenken bezüglich der Ausbeutung von Tieren. Bereits im 19. Jahrhundert entstand die Idee einer pflanzlichen Ernährung, die den Grundstein für den heutigen Veganismus legte. Seit der Gründung der “Vegan Society” im Jahr 1944 hat sich diese Bewegung rasant entwickelt und erobert heute viele Lebensbereiche, von der Ernährung bis zur Mode.

### Was genau ist Veganismus?

Veganismus ist eine Lebensweise, bei der man tierische Produkte, einschließlich Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Eier und Honig, aus ethischen, gesundheitlichen oder Umweltgründen meidet. Veganer konsumieren stattdessen pflanzliche Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen.

### Für wen ist Veganismus geeignet?

Der Veganismus spricht nicht nur Menschen an, die Tierleid verhindern möchten, sondern zieht auch Gesundheitsbewusste und Umweltschützer an. Eine ausgewogene vegane Ernährung kann tatsächlich viele gesundheitliche Vorteile bieten. Pflanzliche Lebensmittel sind reich an Ballaststoffen, Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien, die das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und einigen Krebsarten senken können. Zusätzlich wirkt sich die vegane Ernährung positiv auf die Umwelt aus. Der Verzicht auf tierische Produkte reduziert den Wasserverbrauch, senkt die Treibhausgasemissionen und schützt wertvolle Regenwälder.

### Worauf sollte man bei einer veganen Ernährung achten?

Eine ausgewogene pflanzliche Ernährung ist entscheidend, um alle notwendigen Nährstoffe zu erhalten. Bestimmte Nährstoffe, wie Vitamin B12, Eisen, Calcium und Omega-3-Fettsäuren, sind hauptsächlich in tierischen Produkten enthalten. Es ist daher wichtig, alternative pflanzliche Quellen wie angereicherte Lebensmittel, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen zu integrieren oder Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen. Mehr zu den besten Proteinquellen lesen Sie auf Seite 14.

### Ist vegane Ernährung für Kinder und Schwangere sicher?

Eine gut geplante vegane Ernährung kann für Kinder und Schwangere sicher und gesund sein. Es ist jedoch wichtig, sicherzustellen, dass alle notwendigen Nährstoffe in ausreichender Menge vorhanden sind, insbesondere Kalzium, Vitamin B12, Eisen, Omega-3-Fettsäuren und Protein. Eine ärztliche oder ernährungsberaterische Betreuung kann helfen, die Ernährung optimal anzupassen und mögliche Defizite zu vermeiden.

**Mehr zum Thema gibt's online:**
**www.puresleben-hit.de/veganismus**

# TIPP!

Die Vielfalt der veganen Küche bietet eine kulinarische Reise durch verschiedene Kulturen und Geschmacksrichtungen. Vegane Buddha Bowls, herzhafte Burger mit pflanzlichen Proteinen, Cashew-Milchreis, vegane Pizzen und Tofu-Rührei sind nur einige Beispiele, die den Gaumen verwöhnen. Auch Dessertliebhaber kommen nicht zu kurz – veganes Schokoladenmousse oder fruchtige Sorbets lassen Genießerherzen höherschlagen.

# VEGANE VIELFALT BEI HIT

100% VEGAN

**ALPRO THIS IS NOT Y*GURT**
*400 g Becher*
*1,99 Euro*
*(1 kg = 4,98 Euro)*

**FROSTA VEGGIE FISCH FILETS**
*300 g Packung*
*3,99 Euro*
*(1 kg = 13,30 Euro)*

**FROSTA VEGGIE SCHLEMMERFILET A LA BORDELAISE**
*360 g Packung*
*3,99 Euro*
*(1 kg = 11,08 Euro)*

**BIRKEL MINUTO VEGANE BOLOGNESE SPAGH. 3 PORTIONEN**
*480 g Packung*
*2,59 Euro*
*(1 kg = 5,39 Euro)*

**BIRKEL MINUTO TOMATE-LINSEN, VEGAN**
*50 g Packung*
*1,49 Euro*
*(1 kg = 29,80 Euro)*

**BARILLA PESTO RUSTICO**
*verschiedene Sorten*
*200 g Glas*
*3,59 Euro*
*(1 kg = 17,95 Euro)*

## HIT WISSEN

Die Nachfrage nach veganen Produkten wächst stetig – und deshalb sind pflanzliche Alternativen zu Fleisch, Milchprodukten und Eiern zunehmend zugänglich und etabliert. Laut dem Food-Trend-Report 2023 kündigen sich neben pflanzenbasierten Produkten schon weitere Alternativen wie Alt-Protein und Cell-cultured Food an, die Fleisch und Fisch in Geschmack und Textur immer ähnlicher werden. Auch Traditionsspeisen werden zunehmend vegan – wie etwa Chili sin carne, das inzwischen genauso anerkannt ist wie Chili con carne. Dennoch gibt es immer noch Menschen, die sich unter veganer Ernährung kaum etwas vorstellen. "puresLeben" räumt deshalb mit den größten Irrtümern und Mythen über vegane Ernährung auf.
**Hier geht's zum Video:**

**VIDEO ONLINE**

## UNSERE GROSSE VEGAN-AUSWAHL

Schon heute hat HIT rund 2.500 vegetarische und vegane Artikel dauerhaft im Sortiment. Und die Nachfrage nach veganen Artikeln wächst. Deshalb nehmen wir immer mehr Artikel in unser bereits sehr umfangreiches Sortiment auf. Natürlich orientiert an Ihren Wünschen und von sorgfältig ausgewählten Lieferanten. Freuen sie sich auf unser großes veganes Lebensmittel-Sortiment.

# EINE PORTION PROTEIN, *BITTE!*

HIT WISSEN

**PFLANZLICHE PROTEINQUELLEN SIND EIN WICHTIGER BESTANDTEIL EINER VEGANEN ERNÄHRUNG. SIE LIEFERN WICHTIGE NÄHRSTOFFE WIE EIWEISS, VITAMIN B12 UND EISEN. DOCH WELCHE PFLANZLICHEN PROTEINQUELLEN SIND AM BESTEN GEEIGNET, UM DEN TÄGLICHEN BEDARF AN EIWEISS ZU DECKEN?**

Sojabohnen sind eine der besten pflanzlichen Proteinquellen. Sie enthalten alle essentiellen Aminosäuren und haben einen hohen Proteingehalt von etwa 36%. Sojabohnen können in Form von Tofu, Sojamilch oder Tempeh verzehrt werden. Auch Linsen sind eine hervorragende pflanzliche Proteinquelle. Sie enthalten etwa 9 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm und sind reich an Ballaststoffen, Eisen und Vitamin B1. Linsen eignen sich perfekt als Beilage oder in Suppen und Eintöpfen. Erbsen enthalten etwa 8 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm und sind reich an Vitamin K und Folsäure. Sie eignen sich perfekt als Beilage oder in Suppen und Eintöpfen. Nüsse und Samen wie Mandeln, Cashewkerne und Kürbiskerne enthalten viel Eiweiß und gesunde Fette. Sie eignen sich perfekt als Snack oder zum Topping von Salaten. Quinoa ist ein sehr eiweißreiches Getreide und enthält alle essentiellen Aminosäuren. Es eignet sich perfekt als Beilage oder als Basis für einen Salat.

Anzeige

*) Die natürlichen Zutaten werden auf der Packungsrückseite ausgewiesen.

# FOOD NEWS

*Was gibt's Neues bei HIT?*

## VEGANE MINI-FRIKADELLEN AUS ERBSEN

Frikadellen Fans aufgepasst: Die Mini Frikadellen von Greenforce sind nicht nur vegan, sondern auch superlecker, proteinreich und zu 100 % pflanzlich.

NEU! für Sie entdeckt HIT

**GREENFORCE MINI FRIKADELLEN**

*180 g Packung*
*2,99 Euro*
*(1 kg = 16,61 Euro)*

NEU! für Sie entdeckt HIT

**HIT BIO FRUCHTAUFSTRICH APRIKOSE & ERDBEERE**

*460 g Packung*
*2,99 Euro*
*(1 kg = 6,50 Euro)*

*Wer süße Brotaufstriche mag, wird diesen Aufstrich lieben. Ganz klassisch mit vielen sonnenverwöhnten Erdbeeren oder Aprikosen. Die verarbeiteten Früchte stammen aus kontrolliert ökologischer Landwirtschaft.*

## FÜR PIZZA- UND BREZEL-LIEBHABER

Sie lieben Pizza, Käse und Brezeln? Dann ist diese brandneue Pizza genau das richtige. Ein unverwechselbares Geschmackserlebnis! Am besten Sie probieren es direkt mal aus!

NEU! für Sie entdeckt HIT

**WAGNER BRETZEL PIZZA**

*verschiedene Sorten*
*460 g Packung*
*4,49 Euro*
*(1 Kg = 9,76 Euro)*

NEU! für Sie entdeckt HIT

**DR. OETKER LOVE IT**

*Pflanzlicher Schokopudding, süßer Reis oder Grießbrei*
*43-51 g Packung*
*1,29 Euro*
*(1 kg = 25,29 - 26,32 Euro)*

*Dr. Oetker LoVE it ist die neue, genussvolle Alternative zu herkömmlichem Pudding und bietet klassischen Pudding-Genuss auf pflanzlicher Basis. Unwiderstehlich cremig und in verschiedenen Geschmacksrichtungen erhältlich.*

NEU! für Sie entdeckt HIT

Das Must-have für eine leckere Brotzeit! Die neue, vegane, geräucherte und schonend gegarte Billie Green Vegane Salami Klassik ist auf Basis von Weizenprotein, rein pflanzlich und frei von Zusatzstoffen.

**BILLIE GREEN VEGANE SALAMI KLASSIK SCHEIBEN**

*70 g Packung*
*1,59 Euro*
*(1 kg = 22,71 Euro)*

Anzeige

KLIMASCHUTZ MADE FOR FUTURE

Wir erfassen die bei Herstellung, Transport, Vertrieb und Entsorgung anfallenden $CO_2$-Emissionen für die mit unserer Subbrand PELY® KLIMANEUTRAL gekennzeichneten Produkte und kompensieren diese durch finanzielle Unterstützung mehrerer zertifizierter Klimaschutzprojekte.

Weitere Infos auf www.pely.de/klimaneutral

Made in Germany

Klimaneutral Produkt
ClimatePartner.com/17471-2109-1001
$CO_2$-Emissionen ausgeglichen

100% VEGAN

# FESTLICHE APFEL-SÜSSKARTOFFELSUPPE

MIT KNUSPRIGEM AHORNSIRUP-GRANOLA-TOPPING

**SIE BENÖTIGEN FÜR 4 PERSONEN:**

- 400 g Süßkartoffeln (geschält und gewürfelt)
- 200 g Äpfel (geschält, entkernt und gewürfelt)
- 1 EL Olivenöl, 1 Zwiebel (gehackt)
- 2 Knoblauchzehen (gehackt)
- 1 TL frischer Ingwer (gerieben)
- 950 ml Gemüsebrühe
- 1/2 TL Kreuzkümmel, 1/2 TL Zimt
- 1/4 TL gemahlene Muskatnuss
- 1/4 TL gemahlener Ingwer
- 80 ml Kokosmilch
- Frischer Koriander (nach Belieben)
- Salz und Pfeffer

**Für das Granola:**

- 4 EL Ahornsirup
- 50 g Haferflocken
- 30 g gehackte Pekannüsse

***Nährwerte pro Person ca.:***
Kalorien: 410 kcal,
Kohlenhydrate 57 g,
Eiweiß: 5,6 g,
Fett: 16,4 g

In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Ingwer für 2-3 Minuten anschwitzen. Die gewürfelten Süßkartoffeln und Äpfel hinzufügen und alles für ca. 5 Minuten anbraten. Nun mit Gemüsebrühe ablöschen, Kreuzkümmel, Zimt, Muskatnuss und gemahlenen Ingwer hinzufügen. Alles zum Kochen bringen und dann die Hitze reduzieren. Die Suppe abgedeckt für ca. 15-20 Minuten köcheln lassen, bis die Süßkartoffeln und die Äpfel weich sind.

In der Zwischenzeit den Ofen auf 180 Grad vorheizen. In einer Schüssel die Haferflocken, gehackten Nüsse und den Ahornsirup vermischen. Das Granola auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech gleichmäßig verteilen. Das Granola für ca. 10-15 Minuten backen, bis es knusprig und goldbraun ist. Zwischendurch gelegentlich wenden, um ein gleichmäßiges Bräunen zu erhalten. Die Suppe vom Herd nehmen und mit einem Pürierstab oder Mixer fein pürieren, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kokosmilch zur Suppe hinzufügen und unterrühren. Die Suppe erneut erhitzen, bis sie die gewünschte Temperatur erreicht hat. In Suppentellern oder Schalen anrichten, nach Belieben mit etwas Kokosmilch und mit dem knusprigen Ahornsirup-Granola toppen und mit frischem Koriander garnieren. Nicht nur für kalte Wintertage, sondern auch als Vorspeise für das Weihnachtsmenü geeignet.

**ALPRO DRINK KOKOSNUSS OHNE ZUCKER**
*1 l Packung*
*2,99 Euro*

**HIT BIO AHORNSIRUP GRAD C**
*375 ml Flasche*
*4,95 Euro*
*(1 l = 13,20 Euro)*

**HIT BIO HAFERFLOCKEN FEINBLATT**
*500 g Packung*
*0,85 Euro*
*(1 kg = 1,70 Euro)*

**VIDEO ONLINE**

# PASTA IN CREMIGER ERDNUSSSAUCE

100% VEGAN

**SIE BENÖTIGEN FÜR 4 PERSONEN:**

**Für die Marinade:**

- 4 El cremige Erdnussbutter
- 3 EL Sojasauce, 3 EL Ahornsirup
- 2 Knoblauchzehen (gepresst)
- 1 EL frischer Ingwer (gerieben)
- 2 EL Apfelessig, 3 EL Sesamöl
- 1 TL Chiliflocken, 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 TL gemahlener Koriander

**Für die Pasta:**

- 400 g vegane Pasta (Spaghetti, Tagliatelle etc.)
- 1 EL Olivenöl, 3 Frühlingszwiebeln
- Salz, Pfeffer
- Sesam zum Garnieren

Zunächst die Marinade zubereiten. Dafür den Knoblauch abziehen und pressen. In einer Schale alle Zutaten miteinander verrühren und mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Sollte die Konsistenz zu fest sein, fügen Sie einen Schuss Wasser oder Öl hinzu. Die Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Die Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Frühlingszwiebeln 2 Minuten braten. Die Nudeln hinzufügen und kurz mitanbraten. Die Marinade unterheben und alles gut mit den Nudeln vermengen. Die Pasta in tiefen Tellern anrichten und mit Sesam garnieren.

**VIDEO ONLINE**

***Nährwerte pro Person ca.:*** Kalorien: 647 kcal, Kohlenhydrate 88,2 g, Eiweiß: 16,9 g, Fett: 23,2 g

# KICHERERBSEN-NUSSBRATEN

100% VEGAN

## MIT KARTOFFELPÜREE & PILZ-ROSMARIN-SAUCE

**SIE BENÖTIGEN FÜR 4 PERSONEN:**

- 400 g Kichererbsen, abgetropft und gespült
- 1 Zwiebel, fein gehackt, 75 g gehackte Paprika
- 50 g getrocknete Cranberries, gehackt
- 10 g Harissa Paste, 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 80 g Möhre, gerieben, 50 g gehackte Walnüsse
- 50 g gehackte Mandeln, 50 g Kürbiskerne
- 50 g Cashewnüsse, gehackt, 50 g Haferflocken
- 2 EL Tomatenmark, 2 EL Sojasauce
- 1 EL gehackte frische Petersilie
- 1 EL gehackter frischer Thymian
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel, 1 TL Paprikapulver
- Salz & Pfeffer, 2 EL Olivenöl

**Für die Pilz-Rosmarin-Sauce:**

- 300 g gemischte Pilze (z. B. Champignons), in Scheiben geschnitten
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt, 180 ml Gemüsebrühe
- 120 ml pflanzliche Hafersahne
- 2 EL gehackter, frischer Rosmarin
- 1 EL Zitronensaft, 1 EL Olivenöl, Salz & Pfeffer

**Für das Kartoffelpüree:**

- 800 g Kartoffeln, geschält und gewürfelt
- 60 ml pflanzliche Hafermilch
- 2 EL vegane Butter oder Margarine
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 EL frische Petersilie, fein gehackt
- 1 TL Zitronenabrieb
- ½ TL Paprikapulver edelsüß, Salz & Pfeffer
- Optional: geröstete Pinienkerne

Zunächst den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen. Nun in einer großen Schüssel die Kichererbsen mit einer Gabel grob zerdrücken. Die gehackte Zwiebel, Paprika, getrocknete Cranberries, Harissa-Paste, Knoblauch, Karotte, Mandeln, Walnüsse, Cashewnüsse, Kürbiskerne, Haferflocken, Tomatenmark, Sojasauce, Petersilie, Thymian, Kreuzkümmel und Paprikapulver hinzufügen, vermengen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse nun in die mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben, festdrücken und mit dem Olivenöl beträufeln. Den Kichererbsen-Braten nun im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene für ca. 40-45 Minuten backen, bis er fest ist und eine goldbraune Kruste hat.

In der Zwischenzeit in einer Pfanne Olivenöl erhitzen, die gehackte Zwiebel darin glasig anbraten. Nun den gehackten Knoblauch hinzufügen und eine Minute mitbraten. Anschließend die Pilze hinzufügen und anbraten, bis sie weich sind. Die Zwiebel-Pilzmischung mit Gemüsebrühe und Hafersahne ablöschen. Frischen Rosmarin, Zitronensaft, Salz und Pfeffer hinzufügen und die Sauce köcheln lassen, bis sie leicht eingedickt ist.

Ebenfalls nun das Pürree zubereiten. Für das Kartoffelpüree die Kartoffelwürfel in einen großen Topf geben und mit Wasser bedecken. Das Wasser zum Kochen bringen und dann bei mittlerer Hitze für ca. 15 bis 20 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. In einer kleinen Pfanne die vegane Butter oder Margarine erhitzen. Den gehackten Knoblauch darin anbraten, bis er duftet und goldbraun wird. Die gekochten Kartoffeln abgießen und zurück in den Topf geben. Die pflanzliche Hafermilch, die gebratene Knoblauch-Butter, die frische Petersilie, den Zitronen-

**ALPRO DRINK HAFER OHNE ZUCKER**
*1 l Packung*
*2,39 Euro*

**ALPRO COOKING SOYA / LIGHT**
*250 ml Packung*
*1,29 Euro*
*(1 l = 5,16 Euro)*

**RAMA SOOO BUTTRIG**
*150 g Packung*
*1,89 Euro*
*(1 kg = 7,56 Euro)*

**ALNATURA KICHERERBSEN**
*350 g Glas*
*1,29 Euro*
*(1 kg = 3,68 Euro)*

abrieb, das Paprikapulver, Salz und Pfeffer hinzufügen und die Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer oder mit einer Gabel zerdrücken. Das Kartoffelpüree mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den fertigen Braten aus dem Ofen nehmen und für etwa 10 Minuten abkühlen lassen. Vorsichtig aus der Form nehmen und in Scheiben schneiden.

Das Kartoffelpüree zusammen mit dem Kichererbsen-Nussbraten und der Pilz-Rosmarin-Sauce servieren und nach Belieben mit den gerösteten Pinienkernen und frischem Rosmarin garnieren.

***Nährwerte pro Person ca.:***
Kalorien: 617 kcal,
Kohlenhydrate 43 g,
Eiweiß: 19,7 g,
Fett: 38 g

MIT BEERENKOMPOTT UND GEBRANNTEN MANDELN

# LEBKUCHEN-PANNA COTTA

100% VEGAN

**SIE BENÖTIGEN FÜR 4 PERSONEN:**

**400 ml pflanzliche Sahne**

**6 EL Ahornsirup, 1 TL Vanilleextrakt**

**2 TL Agar-Agar-Pulver**

**2 TL Lebkuchengewürz, 1 TL Vanilleextrakt**

**1 EL Margarine, 60 g Lebkuchen**

**Beerenkompott:**

**200 g gemischte Beeren (frisch oder TK) (z.B. Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren)**

**2 EL Ahornsirup, Saft einer halben Zitrone**

**Gebrannte Mandeln:**

**70 g Mandeln, 2 EL Zucker, 2 EL Wasser**

**Gewürzte Sirupsauce:**

**4 EL Ahornsirup, 2 EL Wasser**

**1 TL Lebkuchengewürz, Schokoladendekoration**

***Nährwerte pro Person ca.:*** *Kalorien: 580 kcal, Kohlenhydrate 62,8 g, Eiweiß: 6,8 g, Fett: 31,5 g*

Für den Lebkuchenboden den Lebkuchen zerbröseln und mit geschmolzener Margarine vermengen. Die Masse in backofenfeste Gläschen geben und am Boden jedes Glases festdrücken. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen und die Gläschen für 10 bis 15 Minuten backen, um sie zu festigen.

In einem kleinen Topf die pflanzliche Sahne zum Kochen bringen. Agar-Agar-Pulver, Ahornsirup, Lebkuchengewürz und Vanilleextrakt hinzufügen und gut umrühren, bis sich alles gut aufgelöst hat. Die Mischung für etwa 2-3 Minuten köcheln lassen, dabei regelmäßig umrühren, um sicherzustellen, dass das Agar-Agar aktiviert wird und die Sahne leicht eindickt. Nun den Topf vom Herd nehmen und alles für ca. 5 Minuten abkühlen lassen, gelegentlich umrühren. Die Panna Cotta-Mischung vorsichtig über dem Lebkuchenboden in den Gläsern verteilen und im Kühlschrank für mindestens 2 Stunden kühlen, bis sie fest geworden sind.

Währenddessen das Beerenkompott zubereiten. Dazu die Beeren, Ahornsirup und Zitronensaft in einen kleinen Topf geben und bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Beeren weich werden und sich eine saftige Kompottkonsistenz bildet. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
In der Zwischenzeit die gebrannten Mandeln zubereiten. Dafür Zucker und Wasser in einer Pfanne erhitzen. Unter ständigem Rühren karamellisieren lassen, bis der Zucker sich vollständig aufgelöst hat, die Mandeln hinzugeben und gut mit dem Zucker, unter Rühren, vermengen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und abkühlen lassen. Anschließend grob hacken.

Für die Sirupsauce den Ahornsirup, das Wasser und das Lebkuchengewürz in einem kleinen Topf vermischen. Erhitzen und kurz aufkochen lassen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Vor dem Servieren die Panna Cotta mit Beerenkompott, gebrannten Mandeln und Sirupsauce garnieren. Optional kann die Panna Cotta mit Schokoladendekoration dekoriert werden.

# SCHOKO-PISTAZIEN-TÖRTCHEN

100% VEGAN

## MIT ZIMT-ORANGEN-SIRUP & MINZE

**SIE BENÖTIGEN FÜR CA. 18 STÜCK:**

**Für den Teig:**

180 g Weizenmehl, 40 g ungesüßtes Kakaopulver

1/2 TL Backpulver, 1 Prise Salz

120 g Margarine, geschmolzen

200 g Zucker, 1 TL Vanilleextrakt

240 ml ungesüßte Mandelmilch

**Für die Füllung:**

80 g vegane, dunkle Schokolade (grob gehackt)

60 g gehackte Pistazien

**Für den Zimt-Orangen-Sirup:**

240 ml Orangensaft

100 g brauner Zucker, 1 Zimtstange

1 TL Orangenabrieb, 1 EL frischer Zitronensaft

**Für die Dekoration:**

Frische Minzeblätter

Gehackte Pistazien

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Eine Muffinform mit Papierförmchen auslegen. In einer Schüssel Mehl, Kakaopulver, Backpulver und Salz vermengen. In einer separaten Schüssel die geschmolzene Margarine, Zucker, Vanilleextrakt und Mandelmilch verrühren. Die nassen Zutaten zu den trockenen Zutaten geben und alles gut vermischen, bis ein glatter Teig entsteht. Den Teig gleichmäßig auf die vorbereiteten Muffinförmchen verteilen, bis sie zu etwa 2/3 gefüllt sind. In jeden Muffin einige Schokoladenstückchen und gehackte Pistazien drücken.

Die Muffins im vorgeheizten Ofen etwa 18-20 Minuten backen. Mit einem Zahnstocher testen, ob die Muffins gar sind. Sobald kein Teig mehr am Zahnstocher hängen bleibt, die Küchlein aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen. In der Zwischenzeit den Zimt-Orangensirup zubereiten. Dafür den Orangensaft, braunen Zucker, Zimtstange und Orangenabrieb in einen kleinen Topf geben. Bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen und dann die Hitze reduzieren, und die Sauce ca. 10 bis 15 Minuten köcheln lassen, bis sie leicht eingedickt ist. Den Zitronensaft hinzufügen und gut umrühren. Die Zimtstange entfernen. Die abgekühlten Törtchen aus der Muffinform nehmen und auf eine Servierplatte oder ein Kuchengitter legen. Mit dem Zimt-Orangen-Sirup beträufeln und mit gehackten Pistazien, Orangenscheiben oder Minzblättern servieren.

***Nährwerte pro Stück ca.:*** *Kalorien: 295 kcal, Kohlenhydrate 39,7, Eiweiß: 3,8 g, Fett: 12,9 g*

**FOLLOWFOOD DEMETER BIO PISTAZIEN**
*150 g Packung*
*6,49 Euro*
*(1 kg = 43,27 Euro)*

**AURORA WEIZENMEHL TYP 550**
*1 kg Packung*
*2,19 Euro*

Die puresLeben Festtags-Rezepte 2023

EINFACH QR-CODE SCANNEN

**DIESE FESTTAGE WERDEN ZUM KULINARISCHEN FEST – MIT UNSEREN WINTERREZEPTEN! LOS GEHT'S AUF SEITE 24.**

**WEITERE LECKERE WEIHNACHTS- UND WINTERREZEPTE FINDEN SIE AB DEZEMBER UNTER:**

**www.puresleben-hit.de/winterrezepte**

## EMPFEHLUNGEN FÜR DIE FESTTAGE

**MOILLARD BOURGOGNE PINOT NOIR**

*Frankreich / Burgund*
*0,75 l Flasche*
*17,99 Euro*
*(1 l = 23,99 Euro)*

**EDMOND DE ROTHSCHILD LES GRANGES HAUT MEDOC AOP**

*Frankreich / Bordeaux*
*0,75 l Flasche*
*13,99 Euro*
*(1 l = 18,65 Euro)*

**WEINGUT STAHL SILVANER TROCKEN**

*Deutschland / Franken*
*0,75 l Flasche*
*9,99 Euro*
*(1 l = 13,32 Euro)*

**MATUSALEM RUM GRAN RESERVA 40% VOL. 15 JAHRE**

*Dom. Republik*
*0,7 l Flasche*
*32,99 Euro*
*(1 l = 47,13 Euro)*

**METAXA 12 STERNE**

*40 % VOL.*
*0,7 l Flasche*
*32,99 Euro*
*(1 l = 47,13 Euro)*

**CHANDON GARDEN SPRITZ**

*0,75 l Flasche*
*19,99 Euro*
*(1 l = 26,65 Euro)*

**JACQUART BRUT MOSAIQUE CHAMPAGNER BRUT**

*Frankreich / Champagne*
*0,75 l Flasche*
*37,99 Euro*
*(1 l = 50,65 Euro)*

**GÜNTHART REINES BLATTGOLD**

*4 Stück Packung*
*7,29 Euro*

Anzeige

# Feiner Genuss für kalte Tage mit den perfekten Sekt- & Wein-Begleitern!

1112 ELFHUNDERT ZWÖLF

**1112 Glühwein** ist der perfekte Begleiter für die kalte Jahreszeit - egal ob rot oder weiß.

Geldermann

**Geldermann** überzeugt mit jugendlich belebender Frische oder verführerischer Leichtigkeit - in traditioneller Flaschengärung hergestellt.

Geldermann CRÉMANT BADEN

**Geldermann Crémant Baden** ist das wunderbare Ergebnis höchster Handwerkskunst - hergestellt in traditioneller Flaschengärung.

1112 ELFHUNDERT ZWÖLF

Geldermann

Geldermann CRÉMANT BADEN

# ENTENBRUST
## MIT GRANATAPFEL-GLASUR

**SIE BENÖTIGEN FÜR 4 PERSONEN:**

- 2 Entenbrustfilets (je 200 g)
- 1 EL Pflanzenöl zum Anbraten
- 1 Granatapfel, 6 EL Honig
- 4 EL Balsamico-Essig
- 4 reife Birnen, in Spalten geschnitten
- 2 EL Butter, 3 EL brauner Zucker
- 800 g Hokkaido-Kürbis, entkernt & in Würfel geschnitten
- 2 EL Olivenöl, 100 ml Sahne
- 2 TL gemahlener Zimt
- Salz & Pfeffer, 2 Esslöffel Ahornsirup
- 300 g Karotten, geschält und in Scheiben geschnitten
- 1 EL Butter
- Frische Petersilie zum Garnieren

***Nährwerte pro Person ca.:***
Kalorien: 1169,5 kcal, Kohlenhydrate 79 g,
Eiweiß: 41,2 g, Fett: 74,6 g

Die Entenbrustfilets unter Wasser abwaschen, trocken tupfen und auf der Hautseite rautenförmig einschneiden. Dabei darauf achten, nicht bis zum Fleisch einzuschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nun den Granatapfel halbieren, die Kerne aus einer Hälfte herauslösen und beiseitestellen. Die andere Hälfte auspressen und den Saft ebenfalls zur Seite stellen.

Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Entenbrustfilets mit der Hautseite nach unten bei mittlerer Hitze anbraten für ca. 8 bis 10 Minuten, bis die Haut knusprig ist und das Fett ausgetreten ist. Dann die Filets wenden und für weitere 3-4 Minuten braten. Die Filets aus der Pfanne nehmen und warmstellen. Den Bratenansatz in der Pfanne lassen und den Honig hinzugeben. Den Honig bei mittlerer Hitze karamellisieren lassen. Den dunklen Balsamico-Essig und den Granatapfelsaft hinzugeben und etwas köcheln lassen, bis die Sauce leicht eingedickt ist.

In einer weiteren Pfanne 2 EL Butter erhitzen und die Birnenspalten darin braten, bis sie leicht gebräunt sind. Den braunen Zucker hinzugeben und weiter braten, bis die Birnen karamellisiert sind.

Die Kürbisstücke in einen Topf geben, Wasser hinzugeben, so dass der Kürbis bedeckt ist. Die Kürbisstücke kochen, bis sie weich sind. Das Wasser abgießen und den Kürbis zurück in den Topf geben. Olivenöl, Sahne und gemahlenen Zimt hinzufügen. Den Kürbis mit einem Kartoffelstampfer oder mit einer Gabel zu einem cremigen Püree stampfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Ahornsirup ebenfalls in einer Pfanne zusammen mit einem Esslöffel Butter erhitzen. Die Karottenscheiben hinzufügen und bei mittlerer Hitze glasieren, bis sie zart sind und eine leichte Karamellisierung aufweisen.

Die Entenbrustfilets in Scheiben schneiden und auf Tellern anrichten. Mit der Granatapfel-Glasur beträufeln. Die karamellisierten Birnenspalten, das cremige Kürbispüree und die glasierten Karotten als Beilage servieren. Mit frischer Petersilie und den Granatapfelkernen garnieren.

MIT CREMIGEM KÜRBIS-PÜREE UND KARAMELLISIERTEN BIRNEN & MÖHREN!

Anzeige

iglo

# Köstlich knuspriger Fischgenuss!

Komm AN BORD

# DEFTIGER KÄSEFONDUE-BURGER

**SIE BENÖTIGEN FÜR 4 PERSONEN:**

4 Burger-Patties nach Wahl (Rindfleisch, Hühnchen, Veggie usw.)

4 Burgerbrötchen, 50 g Rucola

Salz, Pfeffer, Paprikapulver

**Zutaten für die Zwiebeln:**

2 Zwiebeln (in dünne Scheiben geschnitten)

1 TL Pflanzenöl, 2 EL Ahornsirup, Salz

**Zutaten für das Käsefondue:**

200 g Gruyère-Käse (gerieben)

200 g Emmentaler-Käse (gerieben)

250 ml trockener Weißwein, 1 TL Pflanzenöl,

1 Knoblauchzehen (halbiert), 1 EL Zitronensaft

1 EL Maismehl oder Speisestärke

1 EL Kirschbrand, 1 Prise Muskatnuss

Salz, Pfeffer

**Zutaten für die Sauce:**

8 EL Mayonnaise

4 EL Dijon-Senf, 4 EL Honig, 4 TL Zitronensaft

**BLOCK HOUSE 4 AMERICAN BURGER**
*500 g Packung*
*8,49 Euro*
*(1 kg = 16,98 Euro)*

Für die Burgersauce die Mayonnaise, den Dijon-Senf, den Honig und den Zitronensaft in einer kleinen Schüssel verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen.

Nun das Käsefondue vorbereiten. Den Knoblauch mit einer Knoblauchpresse pressen. 1 TL Pflanzenöl in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze erwärmen, den Knoblauch hinzugeben und braten, bis er duftet. Dann mit dem Weißwein ablöschen und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und den geriebenen Gruyère und den geriebenen Emmentaler-Käse einrühren, bis er geschmolzen ist und eine glatte, cremige Konsistenz entstanden ist.

In einer kleinen Schüssel oder Tasse das Maismehl oder die Speisestärke mit etwas Wasser glattrühren und zur Käsemischung geben. So lange weiterrühren, bis das Fondue etwas eingedickt ist. Das Fondue mit dem Kirschbrand, Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Das Fondue warmhalten, solange Du die Burger zubereitest. Für die karamellisierten Zwiebeln bei mittlerer Hitze etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln hinzugeben, bis sie weich und leicht gebräunt sind.

***Nährwerte pro Person ca.:*** Kalorien: 819 kcal, Kohlenhydrate 18,9 g, Eiweiß: 56,4 g, Fett: 53,1 g

Eine Prise Salz und 2 EL Ahornsirup hinzugeben und die Hitze reduzieren. Nun die Zwiebeln für ca. 15 Minuten kochen, bis sie goldbraun sind. Dabei darauf achten, dass die Zwiebeln nicht verbrennen. Die Burger-Patties braten oder grillen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Die Burgerbrötchen aufschneiden und toasten. Anschließend die untere Hälfte des Brötchens großzügig mit der Sauce bestreichen.

Den Burger-Patty auf die Sauce legen und die karamellisierten Zwiebeln darauf verteilen. Das warme Käsefondue großzügig über den Burger-Patty und die Zwiebeln gießen. Rucola auf das Käsefondue geben und die obere Hälfte des Burgerbrötchens aufsetzen und leicht andrücken. Den Vorgang für die weiteren Burger wiederholen. Tipp: Den Käsefondue-Burger mit Pommes frites, Kartoffelwedges oder einem frischen Salat servieren. Guten Appetit!

**BEYOND MEAT BEYOND BURGER VEGAN**
*2x113 g Packung*
*3,99 Euro*
*(1 kg = 17,65 Euro)*

**GOLDEN TOAST MEGA BURGER**
*300 g Packung*
*1,89 Euro*
*(1 kg = 6,30 Euro)*

Anzeige

Chemiefrei seit null drei.

20 Jahre ohne Zusätze.
20 Jahre FRoSTA Reinheitsgebot.

20 Jahre FRoSTA REINHEITS-GEBOT seit 2003

FRoSTA
ist für alle da

# BURRATA-SALAT

## MIT KARAMELLISIERTEN BIRNEN & WALNÜSSEN

**SIE BENÖTIGEN FÜR 2 PERSONEN:**

- 110 g gemischter Blattsalat (z.B. Rucola, Feldsalat)
- 2 Birnen, reif, aber fest, in dünne Scheiben geschnitten
- 50 g Ziegenfrischkäse, zerbröckelt
- 150 g Burrata-Käse
- 50 g Walnusskerne
- 2 EL brauner Zucker
- 2 EL Balsamico-Essig
- 3 EL Olivenöl, 2 TL Honig
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 TL frische gehackte Rosmarinnadeln
- Zimt, Salz, Pfeffer, Chiliflocken

Den Blattsalat waschen und trockenschleudern. Gegebenenfalls in mundgerechte Stücke schneiden und in eine große Salatschüssel geben. Die Walnusskerne mit einem Messer grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. 1 TL Honig hinzugeben und die Nüsse unter Rühren karamellisieren lassen. Anschließend zur Seite stellen und abkühlen lassen.

In einer weiteren Pfanne den braunen Zucker bei mittlerer Hitze schmelzen. Sobald der Zucker geschmolzen ist, die Birnenscheiben hinzugeben und vorsichtig mit dem geschmolzenen Zucker vermengen, bis die Birnen leicht karamellisiert sind. Dies dauert ca. 2-3 Minuten pro Seite. Dabei darauf achten, dass die Birnen nicht zu weich werden. Die karamellisierten Birnen ebenfalls zur Seite stellen und abkühlen lassen.

Für das Salat-Dressing den Balsamico-Essig, Olivenöl, 1 TL Honig, Dijon-Senf, gehackten Rosmarin, eine Prise Zimt, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel vermengen.Den Salat in der großen Salatschüssel mit dem Dressing vermengen und anschließend auf zwei tiefe Teller verteilen. Die Burrata vorsichtig halbieren und jeweils eine Hälfte auf den Salat in den vorbereiteten Tellern legen. Den zerbröckelten Ziegenkäse gleichmäßig darüber streuen. Nun die karamellisierten Birnenscheiben und Walnüsse über den Salat geben.

Anzeige

**HIT BIO DEUTSCHER HONIG SOMMERBLÜTE**
*500 g Glas*
*5,99 Euro*
*(1 kg = 11,98 Euro)*

**MAZZETTI ACETO BALSAMESSIG TIPICO**
*500 ml Flasche*
*3,99 Euro*
*(1 l = 7.98 Euro)*

**MAILLE DIJON SENF MITTELSCHARF**
*200 ml Glas*
*2,79 Euro*
*(1 l = 13,95 Euro)*

***Nährwerte pro Person ca.:*** Kalorien: 786,2 kcal, Kohlenhydrate 44,2 g, Eiweiß: 14,4 g, Fett: 60,1 g

Anzeige

HÄLT LÄNGER* WENIGER ABFALL

DURACELL®

**Unsere umweltfreundliche Verpackung**

- **100 %** recycelbare Verpackung
- Bis zu **92 %** aller primären und sekundären Kartonverpackungen werden aus recycelten Materialien hergestellt

**Verpackung als Aufbewahrungsbox**
für gebrauchte und verbrauchte Batterien

Angabe gültig nur für Duracell Optimum- und Plus-Batterien der Größe AA. *im Vergleich zur durchschnittlichen Mindestlaufzeit in Digitalkameras im Test für Geräte mit hohem Energieverbrauch (high drain) 2021 (www.iec.ch). Die Ergebnisse können je nach Gerät oder Nutzungsmuster variieren.

# DAS PURE LEBEN

*Die claro Classic Geschirrspültabs sind so konzipiert, dass sie sich Schicht für Schicht auflösen. Bestimmte Enzyme und Wirkstoffe beseitigen zuerst den hartnäckigen Schmutz, die übrigen Stoffe entfalten nach und nach ihre Wirkung. Ein Tab, verpackt in wasserlöslicher Folie, pro Spülgang reicht aus, damit Ihr Geschirr wieder strahlend sauber wird.*

**CLARO TABS**
*40 Tabs*
*je 5,45 Euro*

## Winter mal anders
### Kuriose Sportarten im Schnee

Skilaufen und Rodeln kennt jeder, aber haben Sie schon mal Schneeschuh-Trekking oder Schnee-Zorbing ausprobiert? Wenn nicht, wird es höchste Zeit! Wir stellen online diese und weitere ausgefallenene Wintersportarten im Schnee vor. Den Artikel finden Sieauf unserer Website. Einfach den QR-Code scannen.

## VERPACKUNGEN? WIR SCHAFFEN SIE AB!

**Die Umwelt liegt uns am Herzen – und deshalb will HIT möglichst viele Verpackungen einsparen. Aus diesem Grund finden Sie beispielsweise in der Obst- und Gemüseabteilung lose Bio-Obst- und Gemüse-Ware, ganz ohne Verpackungen. Bequem verstauen lassen sich diese im HIT Mehrwegfrischenetz, in das auch Brötchen & Co. aus der HIT Marktbäckerei passen. Zudem stehen für Bio-Obst und Gemüse kostenlose Papiertüten zur Verfügung. Auch in anderen Bereichen setzt HIT auf nachhaltige Verpackungen.**

*Für frisches Obst & Gemüse sowie für Brötchen aus unserer Marktbäckerei*

**Mehr zum Thema lesen Sie unter:**
**www.puresleben-hit.de/ohne-verpackung**

Anzeige

# BARILLA AL BRONZO.
## ÜBERRASCHEND INTENSIVER GENUSS.

PRODUKT DES JAHRES 2023
VON VERBRAUCHERN GEWÄHLT
GOLD
LP Lebensmittel Praxis

*Produkt des Jahres 2023, Warengruppe Nährmittel – repräsentative Verbraucherbefragung der Lebensmittel Praxis durchgeführt von der Innofact AG

## SPAGHETTONI
### alla vegetarischer Carbonara

4 Portionen
Zubereitungszeit: 60 Minuten

**ZUTATEN**

**400 g Barilla AL BRONZO Spaghettoni**
50 g Lauch (ca. 1 Stange)
20 g getrocknete Peperoni
50 g Pecorino Romano-Käse (oder vegetarische Alternative)
4 gelbe Paprika
natives Olivenöl extra
1 Prise Salz
Ganzer Sarawak-Pfeffer oder ganzer schwarzer Pfeffer

**ZUBEREITUNG**

1. Wasche das Gemüse gründlich. Entferne die Enden des Lauchs. Halbiere ihn längs und schneide ihn in feine Halbmonde. Entkerne und viertele die gelbe Paprika. Ziehe die Haut ab und schneide sie in Würfel. Tipp: Am einfachsten lässt sich die Haut der Paprika abziehen, wenn du sie mit kochendem Wasser übergießt, kurz ziehen lässt und danach mit kaltem Wasser abschreckst. Anschließend kannst du die Haut ganz einfach mit einem Messer abziehen.
2. Die Hälfte des Lauchs und die Paprikawürfel zusammen kurz in einer heißen, beschichteten Pfanne andünsten und vom Herd nehmen.
3. Lauch und gelbe Paprika aus der Pfanne nehmen und zusammen mit den getrockneten Peperoni, der Hälfte des Käses (25 g), einer Prise Salz und einem Schuss Olivenöl zu einer cremigen Sauce pürieren. Danach zurück in die Pfanne geben. Den restlichen Lauch hinzugeben und köcheln lassen, während die Pasta kocht.
4. Die Pasta nach Packungsanweisung "al dente" kochen.
5. Währenddessen den Pfeffer grob zerstoßen und den übrigen Käse reiben. Die fertig gekochte Pasta abgießen und mit der Paprikacreme in der Pfanne vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Den Pfanneninhalt auf tiefen Tellern anrichten. Das Gericht mit dem Pfeffer und etwas Käse abrunden. BUON APPETITO!

Anzeige

# MIT MENGER-KRUG DEN HERBST GENIESSEN

Ein guter Sekt aus hochwertigen deutschen Weinen ist nicht nur als Aperitif, sondern auch als vielseitiger Speisenbegleiter ein wahrer Genuss. Die Marke Menger-Krug steht für exzellente Deutsche Sekte, die mit Leidenschaft, Liebe und Herzblut hergestellt werden.

2022 führte Menger-Krug einen erstklassigen Chardonnay in den LEH ein, den Menger Krug Chardonnay Brut, der durch seine ausgeprägten Noten von Pfirsich, Stachelbeeren und Zitronenmelisse und seinem besonders frischen Geschmack überzeugt. Bereits mehrfach ausgezeichnet gewann Menger Krug Chardonnay 2023 auch auf der Berliner Wine Trophy eine Goldmedaille. Seine Klasse findet ebenso Ausdruck in seinem modernen und edlem Gesamtauftritt. Menger Krug Chardonnay eignet sich sowohl klassisch als Aperitif, als auch als Begleitung zu einem guten Essen. Qualität und Geschmack stehen klar im Vordergrund.

Ihre prickelnde Rezeptidee für die Herbsttage

## GEBACKENER KÜRBIS MIT ORIENTALISCHER NOTE

### ZUBEREITUNG (35 MINUTEN)

Den Kürbis waschen, halbieren und die Kerne herausschaben. Danach das Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden. Den Backofen vorheizen (180°C Umluft / 200°C Ober- Unterhitze).

Die Kürbisstücke in eine Schüssel geben, Öl, Ahornsirup, Zimt und Salz hinzufügen und gut durchmischen. Anschließend die Kürbisstücke auf einem Backblech ausbreiten und ca. 30 Minuten backen. In der Zwischenzeit Chilischote waschen, entkernen, fein schneiden, mit dem Joghurt vermischen und mit Kreuzkümmel und Salz abschmecken. Danach die Korianderblättchen hacken sowie die Kerne aus dem Granatapfel herauslösen. Die Limette heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben, auspressen und den Abrieb samt Saft mit dem Olivenöl verrühren. Abschließend die Kürbisstücke aus dem Ofen holen, anrichten, mit Joghurt drapieren und die Limetten-Öl-Mischung darüber träufeln. Zum Schluss mit Granatapfelkernen und gehacktem Koriander garnieren und zusammen mit einem Glas Menger-Krug Chardonnay servieren.

### ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

1 kleiner Hokkaido-Kürbis (ca. 800 g ohne Kerne)
2 EL Sonnenblumenöl
4 EL Ahornsirup
1 TL Zimt
Salz
1/2 Chili
400 ml Joghurt
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
1 kl. Bund frischer Koriander
1 Granatapfel
1 Bio-Limette
4 EL Olivenöl

### CA.-NÄHRWERTE PRO PERSON

Kcal: 258;
KJ: 1082;
Eiweiss: 5g
Fette: 17g;
Kohlenhydrate: 19g

MENGER-KRUG
Leidenschaft
FÜR DEUTSCHEN SEKT

Text: Kurt Sohnemann

*Citytrip nach Lodz*

# VON DER INDUSTRIESTADT ZUM URBANEN ZENTRUM

Als Schlagersängerin Vicky Leandros 1974 einen gewissen Theo aufforderte, nach Lodz zu fahren, fanden das zwar jede Menge Deutsche gut und verschafften dem Titel die Führungsposition in den Hitparaden, aber was hätte Theo in Lodz machen sollen? Zu dem Zeitpunkt hätte er die Lautstärke und Hitze einer der vielen Baumwoll-Spinnereien oder Weiterverarbeitungen im zentralen Polen ertragen müssen. Denn einst war Lodz für seine Baumwollprodukte in ganz Europa eine feste Größe. Innerhalb der Mauern riesiger Backsteinbauten ließen in den vergangenen Jahrhunderten in der polnischen Stadt die Textilisten ihre Baumwolle aus den Vereinigten Staaten und später aus der Kaukasusregion verarbeiten. Pioniere wie Izrael Poznanski und Karol Scheibler bauten dort die größten Fabriken der wachsenden Stadt im 19. Jahrhundert. Weitere kleinere Unternehmer folgten. Nahezu alle vereinte die Produktion von Stoffen und Kleidung. Allein die Fabrik von Izrael Poznanski gab mehr als 8.000 Menschen Arbeit. Auf einer Fläche von 27 Hektar erschien Lodz in der Peripherie wie ein Wald aus Schornsteinen. Erst im vergangenen Jahrhundert bröckelte die Substanz. Der Markt wandelte sich, zuletzt massiv durch den Wegfall des „Eisernen Vorhangs“.

## Das junge Lodz formiert sich für die Zukunft

**Aus florierenden Produktionsstätten wurden kurzfristig seelenlose Gemäuer von erdrückender Dimension. Die Einwohner der Stadt Lodz, das von den Polen „Wutsch“ ausgesprochen wird, überließen den Backsteinbauten von eindrucksvoller Größe nicht dem Verfall. Staatliche und europäische Mittel trugen ihren Teil dazu bei, dass sich heute viele aufstrebende Unternehmen die Räume unter den Dächern teilen.**

**Insbesondere Bars und Cafés und eine geschmackvoll gestaltete Gastronomie haben sich als Anziehungspunkte für die vielen Menschen zu allen Tags- und Nachtzeiten etabliert. Auffallend ist dabei der hohe Anteil junger Einwohner von Lodz, die sich in mindestens einer der 17 Fakultäten der Metropole eingeschrieben haben. Sie verhelfen dem Zentrum zu einem urbanen Leben besonderer Art.**

*Weitere Infos: www.polen.travel/de*

# Zu Besuch in Holly-Lodz

Geschmackvolle Architektur hat die Vergangenheit mit der Gegenwart in Lodz zusammengeführt. Moderne Hotels wie das Vienna House Andel's, das die Wyndham-Gruppe gekonnt in eine ehemalige Fabrik integriert hat, garantieren den Gästen der Stadt hochklassige Unterkünfte zu moderaten Preisen. Aus einer der größten Fabrikstädte Europas ist eine blühende Metropole mit Start-ups, digitaler Technologie und besonders der Filmindustrie geworden. Internationale Erfolge konnten Filmproduktionen aus Lodz mehrfach feiern. Am eindrucksvollsten gelang dies dem Andrzej Wajda-Streifen „Das gelobte Land". Er wurde sogar für den Oscar nominiert und spiegelt die Entwicklung der aufstrebenden Textilstadt Lodz zum Ende des 19. Jahrhunderts in einem Drama wider. Holly-Lodz wurde nicht nur in Polen zu einem festen Begriff. Ein Filmmuseum in der ehemaligen Residenz des Industriellen Scheibler und ein weiteres Museum für moderne Filmkultur und Comics geben den Besuchern einen weitreichenden Einblick in die Bedeutung der Stadt Lodz in der Branche. Requisiten aus zahlreichen Zelluloidstreifen zeugen von der Bandbreite des Filmschaffens in dem Scheibler-Palast.

## Shoppingparadies

Auch wenn Lodz mit seiner ungewöhnlich vielseitigen Museumskultur ein breites Spektrum an Blicken in die Vergangenheit und die Kunstszene gewährt, ist schon die Ausstrahlung der Innenstadt selbst ein Erlebnis. Die Piotrkowska-Straße ist mit über vier Kilometern Länge die Haupt-Einkaufsstraße der Stadt und fasziniert mit den vielen kleinen und mittelgroßen Geschäften. Die bieten den Einwohnern alles, was sie zum Leben brauchen. Große Filialisten, die das Bild westlicher Innenstädte bestimmen, sucht man in Lodz vergebens. Sie würden auch nicht in das malerische Stadtbild passen, das von zahlreichen Straßencafés gesäumt ist.

## Eine grüne Stadt

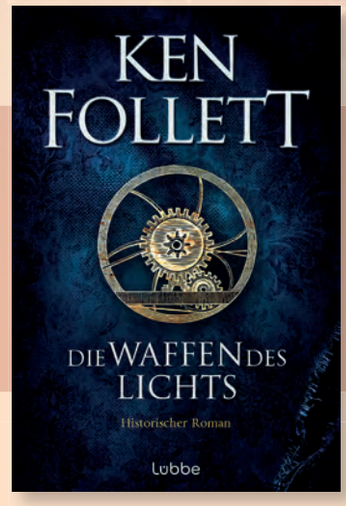
Angrenzend an das von ehemaliger Industrie geprägte Stadtviertel Ksiezy Mlyn schließt sich der etwa 17 Hektar große Stadtpark an, der in seiner natürlichen Vielfalt und von Landschaftsgärtnern gepflegten Ausstrahlung den Menschen Zeit zum Verweilen verschönt. Wer mehr Leben braucht, sollte sich den Zoo der Stadt ansehen. Stolz sind die Lodzer auf das Elefantengehege, das zu den größten seiner Art in Europa zählt

Anzeige

# Unsere Toptitel *für den Winter*

**Der Titel ist ab November erhältlich.**

Diese Thriller-Highlights versprechen fesselnde Spannung während der kühleren Jahreshälfte: „Die Einladung“ von Sebastian Fitzek sorgt mit einem tödlichen Abenteuer in den winterlichen Alpen für Gänsehautmomente, während in Charlotte Links „Einsame Nacht“ Polizistin Kate Linville für die Aufklärung eines Mordes tief in der Vergangenheit gräbt.




Endlich da! Der neueste Band der Kingsbridge Reihe. Mit dem aktuellen Roman wird in Kingsbridge eine neue Ära eingeleitet.

Große Gefühle für die schönste Zeit des Jahres.

## Unsere Empfehlung!

**26,00 €**

**Erhältlich ab dem 07.11.**

Von Millionen Fans sehnsüchtig erwartet:
Mit MURTAGH erscheint der lang ersehnte neue Roman des meisterhaften Geschichtenerzählers und Weltbestseller-autors Christopher Paolini. Bekannt wurde der Autor mit der Buchreihe Eragon.

## Bunter Lesespaß *für Kinder*

Vom Bilderbuch für die Kleinsten bis hin zu Geschichten zum Vor- und Selbstlesen für größere Kinder – diese Kinderbücher machen einfach Spaß.

## IMPRESSUM

**HERAUSGEBER**
HIT Handelsgruppe GmbH & Co. KG
Promenade Ramersdorf 4 | 53227 Bonn
V.i.S.d.P.: Thomas Janke
Tel.: 02241 12 20, E-Mail: kundenmagazin@hit.de

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

**TEXTREDAKTION / CHEFREDAKTEUR TEXT**
Michael Wrobel

**ART DIREKTION / CHEFREDAKTEURIN BILD**
Katharina Wrobel

**REZEPTE**
Katharina Wrobel

**FOOD-STYLING, FOOD-FOTOGRAFIE, FOOD-VIDEOS**
Katharina Wrobel, Michael Wrobel

**ANZEIGEN**
HIT Handelsgruppe GmbH & Co. KG
Kontakt: Ann-Catherine Lemmer
Tel.: 02241 12 20, E-Mail: kundenmagazin@hit.de

**FOTOS UND BILDNACHWEISE**
Titel: Birdy Media; Inhalt: Birdy Media (Rezept- und Marktbilder), HIT, Hersteller, Adobe Stock (S. 4/5: Martin Villadsen; S. 6/8: Seventyfour; S. 10/11: Wayhome Studio; S. 12/13: aamulya; S. 14: Lala; S. 22: karepa; S. 32: Piotr Krzeslak; S. 33: Patryk Kosmider; S. 35: embeki); Texturen: Adobe Stock, VecktorStock, shutterstock

**DRUCK**
Weiss Druck, Monschau

**AUFLAGE**
250.000 Exemplare



Zurzeit gilt die Anzeigenliste Nr. 1/2023. Alle Rechte vorbehalten. "puresLeben" erscheint alle drei Monate und ist in den HIT-Märkten kostenlos erhältlich. Für unverlangte Manuskripte und Fotos übernehmen wir keine Haftung oder Rücksendeverpflichtung. Dieses Magazin und alle darin enthaltenen Beiträge, Abbildungen, Fotos und Rezepte sind urheberrechtlich geschützt. Mit Ausnahme gesetzlich zugelassener Fälle ist eine Verwertung einschließlich des Nachdrucks, auch auszugsweise, ohne schriftliche Einwilligung der Redaktion nicht gestattet.


**FRAGEN ZU PRODUKTEN, ANGEBOTEN ODER MÄRKTEN?**
HIT-Service-Hotline:
0800 1137378
www.HIT.de

FSC
www.fsc.org
MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C011984

## KOLUMNE "NACHTISCH"

# Die Zeit rennt...

Ist es nur mir so gegangen, oder war 2023 irgendwie kürzer als die anderen Jahre? Gerade haben wir noch Weihnachten gefeiert, und jetzt ist schon wieder Herbst und Heilig Abend steht auch schon wieder vor der Türe. Aber der Kalender sagt klar: Auch 2023 hat 365 Tage. Trotzdem kommt es mir vor, als ob die Zeit im Eiltempo vergeht. "Du wirst älter, das ist normal", meinte ein Freund neulich. Forscher haben diesen Eindruck bereits bestätigt – und liefern gleich den Grund mit, warum uns mit zunehmendem Alter die Jahre immer kürzer erscheinen, während bisweilen schon wenige Minuten sich ziehen wie ein Kaugummi: So definieren Psychologen Zeit als eine Dimension unserer Wahrnehmung. Das bedeutet, die Zeit ist immer an Ereignisse in unserem Leben geknüpft. Während die physikalische Zeit gleichmäßig verstreicht, hängt unsere subjektive Zeitwahrnehmung von vielen Faktoren ab. Mit zunehmendem Alter verlangsamt sich unsere biologische innere Uhr, weshalb die physikalische Zeit für uns schneller erscheint.

Kinder haben es gut – für sie ist jeder Moment intensiv und jeder Tag endlos lang. Doch im Laufe der Jahre wird alles zur Routine, und es fühlt sich an, als würde die Zeit immer schneller verrinnen. Dabei ist es ganz einfach, unser Leben zu entschleunigen. Wir müssen nur wieder bewusst jeden Moment erleben. Genießen Sie ein gutes Essen mit Freunden ganz bewusst, tauchen Sie in intensive Koch-Sessions ein oder erfreuen Sie sich an der Natur bei einem Spaziergang. Das Leben ist viel zu schön, um es einfach vorbeirauschen zu lassen. In diesem Sinne: Lassen Sie uns die Zeit wieder bewusster erleben!

Ihr *Michael Wrobel*
„puresLeben"-Chefredaktion

Anzeige

# NEUE BOX AUS 90% RECYCELTER PAPPE

## FÜR UNSERE WASCHPULVER

Mit dem frischen Duft von Lavendel

Bekämpft Flecken bereits ab 30°

Mit pflanzen-basierten und biologisch abbaubaren Inhaltsstoffen

# SAUBERES GESCHIRR, SAUBERES GEWISSEN

## MIT UNSEREM HAND-SPÜLMITTEL

Flaschen-körper aus 100% recyceltem Plastik*

Produziert in unserer Zero Waste zertifizierten Fabrik

Mit pflanzen-basierten und biologisch abbaubaren Inhaltsstoffen

*Deckel aus mind. 50% recyceltem Plastik