

GRATIS

pures Leben

DAS HIT MAGAZIN ■ 03/2025



FRISCH

GESCHNIBBELT

DAS GEHEIMNIS DER
HIT-VITAMINKÜCHE

**GEPFLEGT DURCH
DEN SOMMER**

BEAUTY- TIPPS FÜR

HEISSE TAGE

*Perfekt für die Grillparty:
Focaccia mit Tomaten,
Oliven und Rosmarin*

CHILL & GRILL: DER SOMMER IST SERVIERT

Leicht, bunt, lecker – Rezepte für Picknick, Grillparty & Sonnentage

PARSA

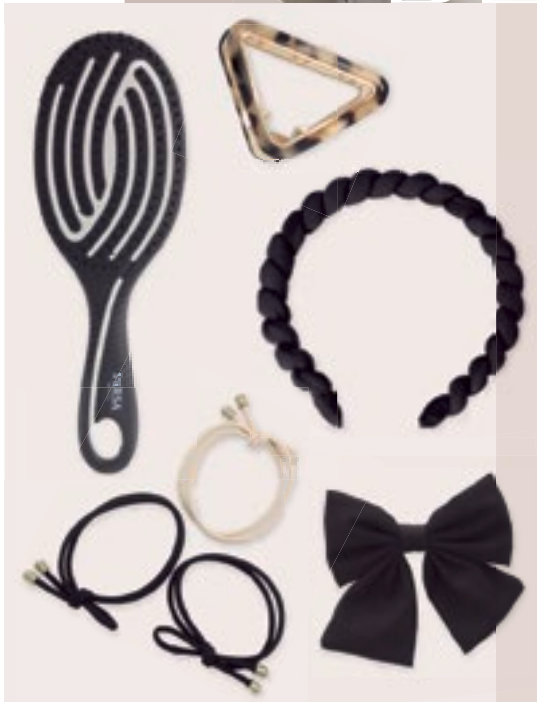
BEAUTY



BEAUTY ESSENTIALS

MIT PARSA BEAUTY EINZIGARTIGE
FEEL-GOOD-MOMENTE ERLEBEN!

- Innovativ und qualitativ hochwertig
- Funktionale Begleiter, die die individuelle Schönheit unterstreichen
- Für einen gepflegten und natürlichen Look



 BEAUTY is our
MISSION

Liebe Leserinnen & liebe Leser!

Der Sommer hat viele Seiten – die schönste ist und bleibt: Er schmeckt. Nach Sonnenstrahlen auf der Haut, barfuß auf warmen Steinboden und natürlich nach all den frischen, bunten Dingen, die wir jetzt endlich wieder essen wollen. Wer braucht schon Schnorgerichte, wenn Smoothie Bowls im Kühlschrank auf uns warten? Cremig, eiskalt und so hübsch, dass man sie fast lieber fotografieren als löffeln möchte.

Und dann: Salat. Aber bitte nicht irgendeinen. Sondern einen, der aussieht wie Urlaub auf dem Teller – mit Mango, Avocado und Burrata, so einfach wie genial. Ein bisschen Limettensaft, ein Spritzer Olivenöl, ein paar frische Kräuter – fertig ist das Sommerglück. Denn was der Sonne draußen gelingt, gelingt auf dem Teller genauso: alles leichter, bunter, entspannter wirken zu lassen. Und natürlich darf auch eine ordentliche Grillparty nicht fehlen. Lust bekommen? Diese und weitere Rezepte von unserem Foodie Rina gibt's in dieser Sommer-Ausgabe von Deinem HIT-Magazin puresLeben!

Dazu noch ein bisschen Pflege – für Haut, Haare und Füße, die jetzt dauernd barfuß unterwegs sind – und der Sommer kann kommen. Oder besser: Er ist längst da. Und wir? Wir schleunen uns einfach durch. Löffel für Löffel, Biss für Biss. Mit unseren leckeren Rezepten und Pflegetipps könnt Ihr Euren Sommer genießen. Viel Spaß beim ausprobieren.

Eure pures Leben-Redaktion

FOLGT UNS!



INSTAGRAM

instagram.com/hitmaerktedeutschland



FACEBOOK

facebook.com/hitmaerktedeutschland

HIGHLIGHTS DIESER AUSGABE:



04 GEPFLEGT DURCH DEN SOMMER



13 SO SCHMECKT DER SOMMER



26 DIE BESTEN GRILL-BEILAGEN

FOR SPECTACULAR COCKTAILS



Tanqueray

BITTE TRINKEN SIE VERANTWORTUNGSVOLL. | DRINKiQ.com

Anzeige

ENGLAND.



LONDON.

GUT GEPFLEGT

DURCH DEN

TIPPS FÜR DEN ALLTAG

DER SOMMER BRINGT SONNE, WÄRME UND VIELE STUNDEN IM FREIEN – DOCH GENAU DAS BEDEUTET STRESS FÜR HAUT, HAARE UND FÜSSE. HITZE, UV-STRAHLUNG UND HÄUFIGES DUSCHEN TROCKNEN SIE SCHNELL AUS UND FORDERN BESONDERE PFLEGE. AUCH DER RÜCKEN RÜCKT IN LUFTIGER KLEIDUNG MEHR IN DEN FOKUS. WIR ZEIGEN DIR, WIE DU MIT DEN RICHTIGEN TIPPS UND PRODUKTEN GEPFLEGT DURCH DEN SOMMER KOMMST.



**PANTENE
SHAMPOO
REPAIR&CARE**



**BATISTE
TROCKENSHAMPOO**



Genieße
geschützt Deinen
Sommerurlaub.

TIPPS FÜR DEN SONNENSCHUTZ

Sommer, Sonne, Ferien – damit Du Deinen Sommerurlaub richtig genießen kannst, solltest Du jetzt wieder auf den richtigen Sonnenschutz achten.

Langsam an Sonne gewöhnen

Deine Haut muss sich erstmal an die Sonne gewöhnen. Schütz sie bei den ersten Sonnenbädern durch leichte Kleidung und mit einer Sonnencreme mit ausreichend hohem Lichtschutzfaktor. Creme Dich nicht erst ein, wenn Du schon in der Sonne liegst, sondern bereits bevor Du Dich vor die Tür begibst.

Auf richtigen Schutz achten

Deine Sonnencreme sollte einen Schutz vor UV-A-Strahlen sowie auch vor UV-B-Strahlen bieten.

Mittagssonne meiden

Zwischen 12 und 14 Uhr solltest Du die Sonne meiden. In dieser Zeit ist die Strahlung besonders intensiv – mitunter scheint die Sonne 150 mal intensiver als am Morgen und am Abend.



**NIVEA SUN SPRAY
LSF 50+**



**NIVEA SUN AFTER
SUN LOTION**

SCHÖN BIS IN DIE

ZEHENSPITZEN

8 Tipps: So werden Füße vorzeigbar

IM WINTER STECKTEN UNSERE FÜSSE IN DICKEN BOOTS – JETZT DÜRFEN SIE AN DIE LUFT; IN SANDALEN ODER BARFUSS AM STRAND. FÜR EINEN GEPFLEGTEN AUFTRITT IST DIE RICHTIGE PFLEGE JETZT DAS A UND O.

Ein Bad für Deine Füße

Wer seine Füße richtig pflegen will, sollte mit einem entspannenden Fußbad in lauwarmen Wasser beginnen. Badezusätze und Fußbäder mit rückfettenden Ölen oder Kräutern beleben, raue Stellen werden geschmeidig und abgestorbene Hautzellen lassen sich leichter entfernen. Nach dem Bad Füße gründlich abtrocknen.

1

3

Feuchtigkeit muss sein

Fußcremes mit Mandelöl, Aloe Vera oder Urea pflegen nach dem Fußbad intensiv. Für weiche Füße: dick eincremen, Wollsocken drüber – über Nacht einwirken lassen. Bei Schrunden helfen spezielle Heilsalben.

Für schöne Fußnägel

Um Deine Fußnägel in Form zu bringen, eignet sich ein Nagelknipser. Achte aber darauf, die Nägel entlang der Zehenkuppe gerade und nicht rund zu scheiden – ansonsten können die Nägel seitlich einwachsen oder einreißen. Mit Mineralfeilen lassen sich besonders gut brüchige Nägel verschönern und kleine

Risse mit mikrofeinen Kristallen versiegeln. Die Nagelhaut am besten mit Nagelöl einweichen und vorsichtig mit einem Holzstäbchen zurückschieben. Vorsicht: Nagelhaut niemals schneiden – das kann zu Vernarbungen und Entzündungen führen.

Weg mit der Hornhaut

Peelings mit Meersalz oder Bimsstein entfernen sanft Hornhaut. Bei stärkerer hilft eine Feile. Wichtig: immer in eine Richtung reiben – für ein glattes und gleichmäßiges Ergebnis.

4

2

5

**Jetzt kommt
Farbe ins Spiel**

Entferne zunächst bei Bedarf Nagellackreste und trage anschließend farblosen Unterlack auf. Dieser verhindert ein Verfärben des Nagels. Wenn der Klarlack vollkommen getrocknet ist, kommt der Farblack dran. Ein transparenter Überlack verhindert zu guter Letzt, dass der Lack absplittert.

**Immer frisch
bleiben**

Damit auch Deine Füße im Sommer nicht ins Schwitzen kommen, halte sie einfach mit einem speziellen Schuh-Deo frisch.

6

**UV-Schutz nicht
vergessen**

Auch die Füße können Sonnenbrand bekommen – also beim Eincremen den Sonnenschutz bis zu den Zehen mit einbeziehen, vor allem am Strand oder in Sandalen.

7

Barfuß mit Bedacht

So verlockend es ist: Barfußlaufen auf heißem Asphalt, Sand oder Wiesen kann die Haut reizen oder verletzen. Lieber Flip-Flops oder Sandalen tragen – sie schützen und beugen Hornhaut vor.

8

Weitere Sommer-Pflegetipps:

www.puresleben-hit.de/leben

**Alle passenden Beauty-Produkte
findest Du natürlich
in Deinem HIT-Markt!**



**SOS
DESINFEKTIONS-
SPRAY INTENSE**



**COMPEED
BLASENPFLASTER**



**HANSAPLAST
PFLASTER UNIVERSAL
STRIPS**



**SAGROTAN 2IN1
DESINFEKTIONSTÜCHER**



**VEET
KALTWACHS-
STREIFEN
SENSIBLE HAUT**



**HANSAPLAST
ANTI HORNHAUT
INTENSIVCREME**



EIN SCHÖNER RÜCKEN

LÄSST JEDEN ENTZÜCKEN

OB TIEFER RÜCKENAUSSCHNITT ODER IM BIKINI – UNSER RÜCKEN STEHT IM SOMMER WIEDER BESONDERS IM FOKUS. HÖCHSTE ZEIT ALSO, DIESE OFTMALS VERNACHLÄSSIGTE KÖRPERPARTIE AUSGIEBIG ZU PFLEGEN UND SCHÖN FÜR DIE FREILUFTSAISON ZU MACHEN.

Bei der täglichen Beauty-Routine wird der Rücken oft gerne mal vergessen. Dabei ist es wichtig, auch unsere Rückenpartie richtig zu pflegen. Die Haut am Rücken verfügt über relativ viele Talgdrüsen. Das verhindert zwar, dass die Rückenhaut schnell austrocknet und man sich tägliches Eincremen sparen kann. Aber auf unserer Kehrseite befinden sich auch mehr Schweißdrüsen als auf dem Rest des Körpers. Und diese können dann Unreinheiten und Pickel verursachen. Mit unseren Beauty-Tipps und den passenden Pflegemitteln aus Deiner HIT-Drogerieabteilung erstrahlt Dein Rücken. So kannst Du Dich im Sommer sehen lassen.

3 PFLEGETIPPS FÜR DEINEN RÜCKEN

KÖRPERMASKE AUFTRAGEN

Damit die Talgdrüsen nicht für Unreinheiten und Pickel auf dem Rücken sorgen, ist es wichtig, mindestens einmal die Woche eine Körpermaske großzügig auf dem Rücken aufzutragen. Diese entzieht alle Giftstoffe und beugt Pickel vor.

REGELMÄSSIGE PEELINGS

Dein Rücken freut sich über regelmäßige Peelings, mit denen Du Deine Haut pflegen kannst. Rege zunächst mit weichen Massagebürsten die Durchblutung an. So wird die Haut schön rosig. Dank des anschließenden Peelings mit Waschschwämmen oder Bürsten lassen sich dann Verhornungen einfach ablösen. Auch trockene Hautschüppchen lassen sich so leicht entfernen. Greif am besten zu langstielligen Bürsten mit Naturborsten – damit lässt sich der Rücken besser erreichen, die weichen Borsten reinigen zudem besonders sanft und schonend.

EINCREMEN

Um die Haut nach dem Baden zu beruhigen, trage eine Bodylotion auf. Sie sollte jedoch nicht zu fettig sein, da sonst die Talgdrüsen gleich wieder verstopfen. Setze deshalb auf eine feuchtigkeitsspendende Lotion. Auch Cremes, Duschgels oder Badeöle sollten generell nicht zu lipidhaltig sein.

LEIFHEIT

So geht Haushalt heute.

NEU DEINE SUPERKRAFT GEGEN STAUB.

Staubwedel SUPERDUSTER / XL

- Mikrofasern ziehen Staub, Haare und Allergene an und halten sie fest
- Staubbezug abnehm- und maschinenwaschbar bei 40 °C
- Kompatibel mit allen Leifheit Click System-Stielen



Waschen
statt wegwerfen



Ersatz-Staubbezüge SUPERDUSTER / XL

- Stabile und einfache Befestigung mit Druckknopf

DEIN HIT



**PRETTY NAMNAM
CHILI CRISP**

NEU!
für Sie entdeckt
HIT

HOT TOPPING

Chili Crisp ist eine knusprig-scharfe Mischung aus Chili, Knoblauch und Gewürzen in Öl – ideal als Topping für fast alles. Mehr als Würze, eher eine kleine Geschmacksexplosion.



NEU!
für Sie entdeckt
HIT

So schmeckt Bella Italia

Würzige Salami trifft auf Mozzarella, Provolone, Zwiebeln und Balsamico-Crème. Dazu ein luftig-knuspriger Boden. Perfekt zum Teilen! Denn diese Köstlichkeit hat eine rechteckige Form – ideal für gesellige Abende.

**WAGNER CREAZIONE
SALAME & NDUJA TIPO/
CAPRESE/SALSICCIA**



FOOD NEWS

*Was gibt's
Neues bei HIT?*



**FROSTA
BIO GEMÜSE PFANNE
ORIENT. ART**

NEU!
für Sie entdeckt
HIT



**FROSTA
BIO GEMÜSE PFANNE
ALLA SICILIANA**

Frosta Bio Gemüse Pfanne Orientalische Art

Diese Gemüsepfanne vereint orientalisches inspirierte Zutaten wie Kichererbsen, Paprika und feine Gewürze zu einem schnellen, aromatischen Gericht – ideal für die kreative Alltagsküche.

Frosta Bio Gemüse Pfanne alla Siciliana

Mediterranes Gemüse wie Auberginen, Tomaten und Zucchini machen diese Pfanne zu einer geschmackvollen Basis für schnelle Mahlzeiten mit italienischem Flair. Einfach in der Pfanne erwärmen – fertig!

Anzeige

Es geht wieder los: Finde das Muuh!

**GEWINNE 5X
50.000€**



Finde 1 von insgesamt 5 „muhenden“ Müllermilch-Flaschen. Der Inhaber des muhenden Deckels gewinnt jeweils 50.000 €. Muhenden Deckel aufbewahren. Bis einschl. 30.09.25 telefonisch unter 0228 29976469 registrieren. Gewinnbestätigung nach Übergabe des unbeschädigten Original-Gewinndeckels. Der Gewinner stimmt der Veröffentlichung des Bildmaterials, das ihn während der Preisübergabe abbildet, zu. Teilnahme ab 18 Jahren. Wohnsitz in Deutschland.

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

Alles **müller**, oder was?

ZUSAMMEN UNSCHLAGBAR – ZUSAMMEN SOOOO LECKER!



Einfach, schnell, genial:
So schmeckt gutes Essen heute!

ORIGINAL
Wagner

NEU

PIZZAKUNST FÜR ZU HAUSE!

VON PIZZABÄCKERN INSPIRIERT
IN ITALIEN KOMPONIERT



*extra saftig,
knusprig und luftig*

Serviertorschlag

In 5 außergewöhnlichen Sorten!



CAPRESE



SALAME & 'NDUJA TIPO



MEDITERRAN



SALSICCIA



FEIGE & ZIEGEN-FRISCHKÄSE

IT'S SUMMER TIME

**LEICHT & LECKER –
UNSER FOODIE RINA
VERRÄT IHRE LIEBSTEN
SOMMERGERICHTE UND
PRÄSENTIERT REZEPTE,
DIE EINFACH GUTE LAUNE
MACHEN. SO SCHMECKT
DER SOMMER!**

LOS GEHT'S AUF SEITE 14

WEITERE REZEPTE
Sommer-Genüsse



Nachhaltigkeit macht Schule

Unsere vielfältigen Lösungen für unterwegs ermöglichen einen abwechslungsreichen und nachhaltigen Pausensnack für Groß und Klein. In unseren Brotdosen, der Fruchtdose und den auslaufsicheren Trinkflaschen lassen sich jeden Tag aufs Neue Speisen und Getränke mitnehmen und damit Einwegverpackungen vermeiden. All unsere Produkte sind zudem BPA-frei und langlebig, das freut natürlich auch die Umwelt. Viele weitere Artikel aus unserem Sortiment erhältst du auch bei HIT.



Trinkflasche
Pop-up

Drücken und trinken.
Praktische Trageschlaufe.
Auslaufsicher.



Brotdose
Campus

Für bis zu vier Butterbrote.
Inklusive Bento-Einsatz
und Snackgabel.

MEPAL

www.mepal.com

Folge uns:



facebook.com/official



instagram.com/official

Leicht & lecker

An heißen Tagen sind leichte, wasserreiche Gerichte ideal – wie Gurken, die zu 95 % aus Wasser bestehen. In Spaghetti-Form werden sie zum modernen Sommergericht. Mit Limette, frischen Kräutern und etwas Chili entsteht ein erfrischender Mix, der leicht ist und den Appetit anregt.

RINA LOVES FOOD
Das Rezept-Video



GURKEN-LIMETTEN SPAGHETTI-SALAT



**HIT BIO OLIVENÖL
IN DER BÜGELFLASCHE /
BERTOLLI OLIVENÖL 1L**

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

1 große Salatgurke (mit einem Spiralschneider zu Spaghetti geschnitten)

1 Limette (Saft und Abrieb), 1 TL Olivenöl

Salz, Pfeffer, Chiliflocken

**Frische Kräuter
(wie z.B. Petersilie oder Koriander)**



**HIT GOURMET BIO
BIRD EYE
CHILIFLOCKEN**

Nährwerte pro Portion ca.: Kalorien: 60 kcal,
Kohlenhydrate 5 g, Eiweiß: 1 g, Fett: 2 g

Du suchst nach einer einfachen, frischen Idee für warme Tage? Diese Gurkenspaghetti sind schnell gemacht, schön leicht und bringen mit Limette und Kräutern eine feine Frische auf den Teller. Ideal als Vorspeise, Beilage oder kleiner Sommer-Snack.

Die Gurke mit einem Spiralschneider in lange, dünne Spaghetti schneiden. Den Saft einer Limette auspressen und die Schale fein abreiben. Beides in eine kleine Schüssel geben und mit einem Teelöffel Olivenöl verrühren. Die Gurkenspaghetti in eine große Schüssel geben, das Dressing darüber gießen und alles gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Gurkenspaghetti auf Tellern anrichten und nach Belieben mit frischen Kräutern oder einem Hauch Chili garnieren.

Anzeige

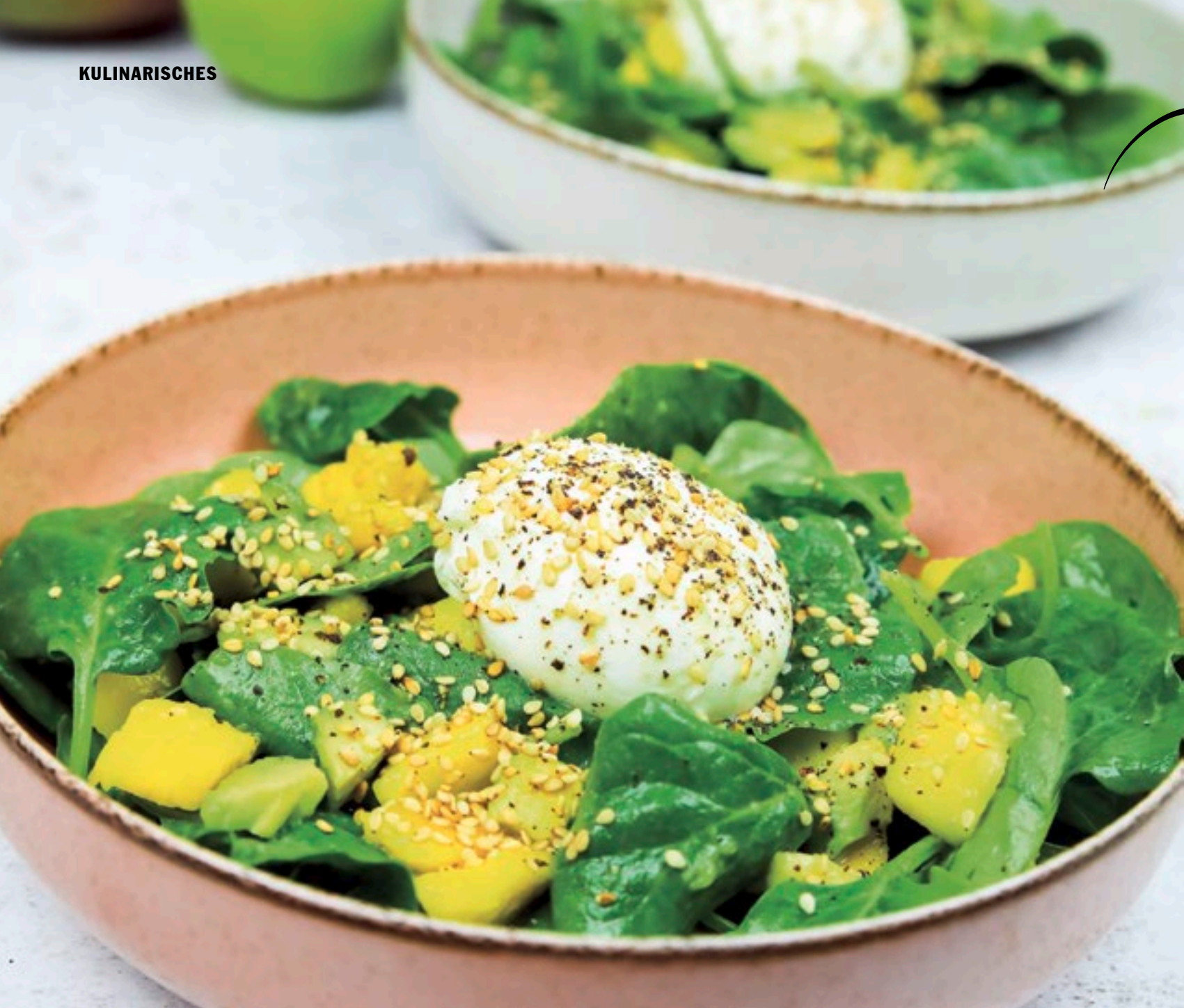


Backvorschlag

Neu!
BACKEN IM AIRFRYER!



KULINARISCHES



Anzeige

**ERLEBE MEDITERRANEN
GENUSS**



AVOCADO-SALAT

MIT MANGO UND BURRATA

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

1 reife Avocado (gewürfelt)

150 g Mango (gewürfelt)

100 g Babyspinat

2 kleine Burratas (je ca. 60–80 g)

2 EL Limettensaft

1 EL Sesam (geröstet)

Salz, Pfeffer

Den Babyspinat waschen und trocken tupfen. Die Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Ebenso die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern lösen und in mundgerechte Stücke schneiden. Alternativ kannst Du auch TK-Mango nutzen.

In einer großen Schüssel den Babyspinat, die Avocado- und Mangowürfel vorsichtig vermengen, damit die Avocado nicht zerdrückt wird.

Den Salat auf zwei Teller verteilen und jede Portion mit einer kleinen Burrata toppen. Den Limettensaft gleichmäßig über die Teller träufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Abschluss den gerösteten Sesam über den Salat streuen und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion ca.: Kalorien: 380 kcal,
Kohlenhydrate 20 g, Eiweiß: 12 g, Fett: 30 g

**BAMBOO GARDEN
SESAM WEISS
GERÖSTET /
SESAM SCHWARZ**



**ALNATURA
MANGO UNGESÜSST
UND TIEFGEKÜHLT**

Anzeige



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!

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.

Nachhaltigkeit hat bei Pely® einen hohen Stellenwert: die Beutel sind **made in Germany**, ohne lange Transportwege und liegen darum bei der CO2-Einsparung ganz weit vorn.

**Pely Power
hält & hilft**

MÜLLBEUTEL MADE IN GERMANY

*Angenehme Säure trifft auf
mediterrane Frische: Unsere
Citrus-Rosmarin-Limonade sorgt
für prickelnde Erfrischung im Sommer.
Eisgekühlt ein echter Genuss!*



COOL BLEIBEN!

KÜHLE DRINKS & BUNTE BOWLS FÜR DEINE KLEINE SOMMERPAUSE

OB BEIM PICKNICK AM FLUSS, BEIM GRILLEN IM GARTEN ODER
BEIM SONNENBAD AUF DER TERRASSE: IM SOMMER LIEBEN WIR
ALLES, WAS ERFRISCHT UND FRUCHTIG IST. OB EISKALTER DRINK
ODER BUNTE BOWL, MIT ODER OHNE ALKOHOL, ZUM TRINKEN ODER
LÖFFELN – HAUPTSACHE FRISCH, LEICHT UND VOLLER GESCHMACK.
WIR HABEN DIE LIEBLINGS-DRINKS UND -BOWLS DER REDAKTION
FÜR DEN SOMMER 2025 ZUSAMMENGESTELLT. SO FRUITY!

*Fruchtig, erfrischend und nicht zu süß:
Unser Limetten-Melouenshake ist die
ideale Erfrischung für heiße Sommertage!
Und im Saft stecken außerdem jede
Menge Vitamine, die Power geben!*

Hier steckt ganz viel
Erfrischung drin!



**HOHES C MILDE
ORANGE 1,0L PET
EINWEG**



**ALNATURA
ROHROHR-
ZUCKER**



**GEROLSTEINER
SPRUDEL 1,5L
PET EINWEG**

LIMETTEN- MELONENSHAKE

**ZUTATEN FÜR
FÜR 4 PERSONEN:**

1 Wassermelone

3 EL braunen Zucker

50 ml Orangensaft

2 Limetten

Eiswürfel

Die Wassermelone aufschneiden, entkernen und das Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden. Die Melonenstücke in einen Mixer geben und gut durchpürieren. Die Limette auspressen und den Saft zusammen mit Zucker und Orangensaft zu dem Melonenpüree in den Mixer geben und alles erneut mixen.

Den Shake für mindestens 2 Stunden abgedeckt im Kühlschrank kalt stellen und ziehen lassen.

Nun nur noch auf 4 Gläser verteilen, nach Belieben Eiswürfel hinzugeben und mit Limettenscheiben garnieren.

CITRUS-ROSMARIN LIMONADE

**ZUTATEN FÜR
FÜR 4 PERSONEN:**

4 Limetten

4 Zitronen

**1 Stück frischer Ingwer
(daumengroß)**

**1,2 l Mineralwasser
(ungekühlt)**

5 EL braunen Zucker

2 Zweige Rosmarin

Eiswürfel

Die Limetten und Zitronen halbieren und pressen. Den Ingwer schälen und mit einem scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden. Die Rosmarinzwige waschen und trocken schütteln. Zucker, Saft der Zitrusfrüchte, Ingwerscheiben und Rosmarinzwige in ein großes Gefäß geben und mit dem Mineralwasser auffüllen. 2 Stunden, abgedeckt, im Kühlschrank ziehen lassen. Danach die Limonade durch ein feines Sieb geben und mit Eiswürfeln servieren.

Anzeige



**MIT HIT UND FREIXENET MÍA
DEN SOMMER GENIEßEN!**

**JETZT
AUCH IN
0.0%
PROBIEREN!**



**1x CUBE
E-BIKE**
Wertgutschein
4.000 €

Symbolbild

MULTICYCLE

JETZT MITMACHEN UND GEWINNEN!

Bitte ausreichend frankierte Postkarte unter Angabe personenbezogener Kontaktdaten einsenden an: HIT Handelsgruppe GmbH & Co.KG, Stichwort: „Freixenet MÍA“, Promenade Ramersdorf 4, 53227 Bonn. Einsendeschluss: 30.09.2025. Veranstalter des Gewinnspiels ist die HIT Handelsgruppe GmbH & Co.KG. Mitmachen darf jeder ab 18 Jahren. Ausgenommen sind Mitarbeiter der beteiligten Unternehmen, mit diesen verbundenen und eventuellen Partnerunternehmen sowie deren Angehörige und Gewinnspiel-Vereine. Der Gewinner wird per Losentscheid durch die HIT Handelsgruppe GmbH & Co.KG ermittelt und schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg sowie eine Barauszahlung des Gewinnspiels sind ausgeschlossen. Zugriff auf die im Rahmen des Gewinnspiels erfassten Daten hat ausschließlich die HIT Handelsgruppe GmbH & Co.KG. Im Falle eines Gewinns werden die Daten zur Versendung des Gewinns an den entsprechenden Industriepartner weitergeleitet. Daten werden nur zum Zweck des Gewinnspiels genutzt, gespeichert und anschließend gelöscht. Mit der Teilnahme an diesem Gewinnspiel erklären Sie, dass Sie mit unseren Teilnahmebedingungen einverstanden sind.

FRUCHTIGE BEEREN GAZPACHO

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

200 g Erdbeeren, 180 g Brombeeren

180 g Johannisbeeren, 1000 g Himbeeren

380 ml Wasser, 150 g Zucker

1 Sekt zum Auffüllen (nach Belieben mit oder ohne Alkohol)

1 Vanilleschote, Zimt, Chiliflocken, Minze

Nährwerte pro Portion ca.:

Kalorien: 432 kcal, Kohlenhydrate: 60 g,
Eiweiß: 21 g, Fett: 12 g

Die Früchte waschen. Die Erdbeeren halbieren und 1/4 der Erdbeeren und Johannisbeeren zur Seite legen. Die restlichen Beeren zusammen mit dem Wasser in einen Mixer geben. Die Vanilleschote auskratzen und das Mark der Vanille ebenfalls in den Mixer geben. Eine Prise Zimt und Chiliflocken hinzugeben und alles gut durchmischen. Den Saft durch ein feines Sieb streichen und den Saft mit einem Kochtopf auffangen. Den aufgefangenen Saft mit dem Zucker kurz aufkochen, abkühlen lassen und für mindestens weitere 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Vor dem Servieren die restlichen Erd- und Johannisbeeren unter die Gazpacho rühren. Die Gazpacho auf tiefe Teller oder in Gläsern füllen und mit Sekt aufgießen. Nach Belieben mit Minze garnieren.

**DECOCINO
BOURBON
VANILLESCHOTEN
2 STÜCK**



**HIT GOURMET BIO
CEYLON ZIMT
GEMAHLEN**



**ALNATURA
CEYLON ZIMT**



MANGO-LIMES

DER FRUCHTIGE SOMMERGENUSS

SIE BENÖTIGEN FÜR CA. 1 LITER:

900 g Mangos (TK oder frisch)

1 Limette, 2 Zitronen

200 g Zucker

350 ml Wodka

300 ml Wasser

1 Vanilleschote



**ALNATURA
MANGO UNGESÜSST
UND TIEFGEKÜHLT**

Die Vanilleschote auskratzen und mit 2 EL Zucker vermengen. Beiseite stellen. In einem Topf Wasser mit dem restlichen Zucker (ca. 180 g) erhitzen. Die Mangostücke hinzugeben und solange auf niedriger Stufe erhitzen, bis sie aufgetaut sind. Solltest Du frische Mango verwenden, koche die Mango unter Rühren für ein bis zwei Minuten zusammen mit dem Zucker.

Den Topf vom Herd nehmen. Die Mangomasse mit dem Pürierstab fein pürieren. Jetzt die vorbereitete Vanille-Zucker-Mischung unterrühren. Noch einmal aufkochen und abkühlen lassen. Die abgekühlte Flüssigkeit durch ein feines Sieb streichen. Die Limette und die Zitrone auspressen und mit dem Wodka unter die Mangomasse mischen. Den fertigen Likör in eine saubere Flasche füllen und gut verschließen. Im Kühlschrank aufbewahren und vor dem Genießen gut schütteln.

Nährwerte pro Portion ca.: Kalorien: 234 kcal,
Kohlenhydrate 12,75 g, Eiweiß: 10,3 g, Fett: 20,25 g



DAS SCHÖNSTE AUS PAPIER

Kreativität trifft auf Papier – Ein Blick ins Atelier von Braun + Company

Zwischen Skizzenblöcken, Farbmusterkarten und kreativen Moodboards schlägt das Herz von Braun + Company: **das Atelier.** Hier entstehen die Designs, die unsere Produktlinien prägen.

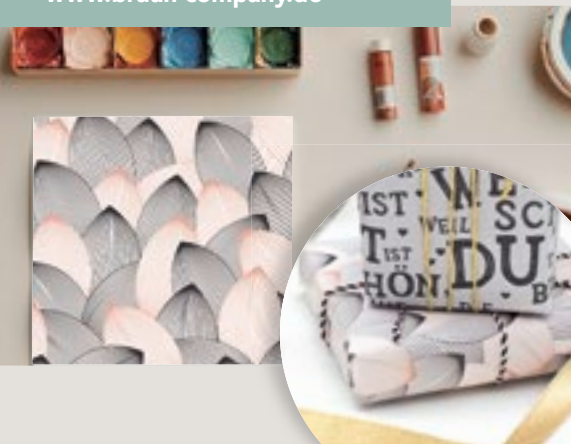
Mit einem feinen Gespür für Ästhetik und Qualität entwirft das Team des Ateliers die Sortimente, die später in den Regalen begeistern. Immer auf der Suche nach neuen Ideen, experimentieren sie mit Farben und Materialien.

Ob zarte Aquarellmotive, moderne Typografie oder verspielte Illustrationen – Das Atelier vereint Handwerk, Leidenschaft und Fantasie, um aus Papier wunderschöne Verpackungs- und Dekorationsideen zu schaffen – perfekt für einen einladend gedeckten Tisch.



Lust auf mehr kreative Inspiration?
Entdecken Sie unsere einzigartigen
Designs und neuesten Kollektionen
auf unserer Website!

www.braun-company.de

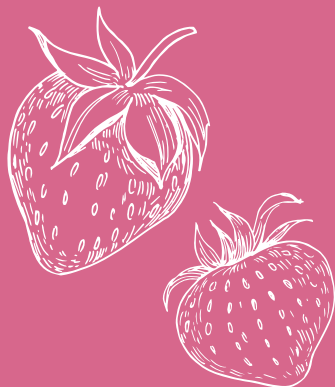


RINA LOVES FOOD
Das Rezept-Video



SOMMERLICHE ERDBEER

SMOOTHIE-BOWL



ZUTATEN FÜR 1 PORTION:

1 Banane

100 g Erdbeeren

100 ml Mandelmilch

**Toppings: Granola,
Kokosraspeln, frische Erdbeeren,
Bananenscheiben, Minze**

Die Banane und die Erdbeeren in Stücke schneiden und zusammen mit der Mandelmilch in einen Mixer geben. Alles fein pürieren, bis eine glatte, cremige Konsistenz entsteht.

Die Smoothie-Masse in eine Schüssel geben und mit Granola und Kokosraspeln garnieren. Für einen extra frischen Look kannst Du zusätzlich Erdbeerscheiben, Bananenscheiben oder Minze als Toppings hinzugeben. Die Bowl sofort genießen, damit die Toppings schön knusprig bleiben!

Nährwerte pro Portion (ohne Toppings) ca.:

Kalorien: 210 kcal, Kohlenhydrate 35 g, Eiweiß: 5 g, Fett: 5 g

Was sind Smoothie Bowls?

**HIT
WISSEN**

Smoothie Bowls sind cremige Frucht Smoothies, die in einer Schüssel serviert und mit frischen Toppings wie Beeren, Nüssen, Samen oder Granola verfeinert werden. Im Gegensatz zum klassischen Smoothie zum Trinken sind sie dicker in der Konsistenz – perfekt zum Löffeln!

Ob als Frühstück, Snack oder leichtes Mittagessen: Smoothie Bowls sind nicht nur super lecker, sondern auch vollgepackt mit Vitaminen und Nährstoffen. Und das Beste: Du kannst sie ganz nach deinem Geschmack gestalten!

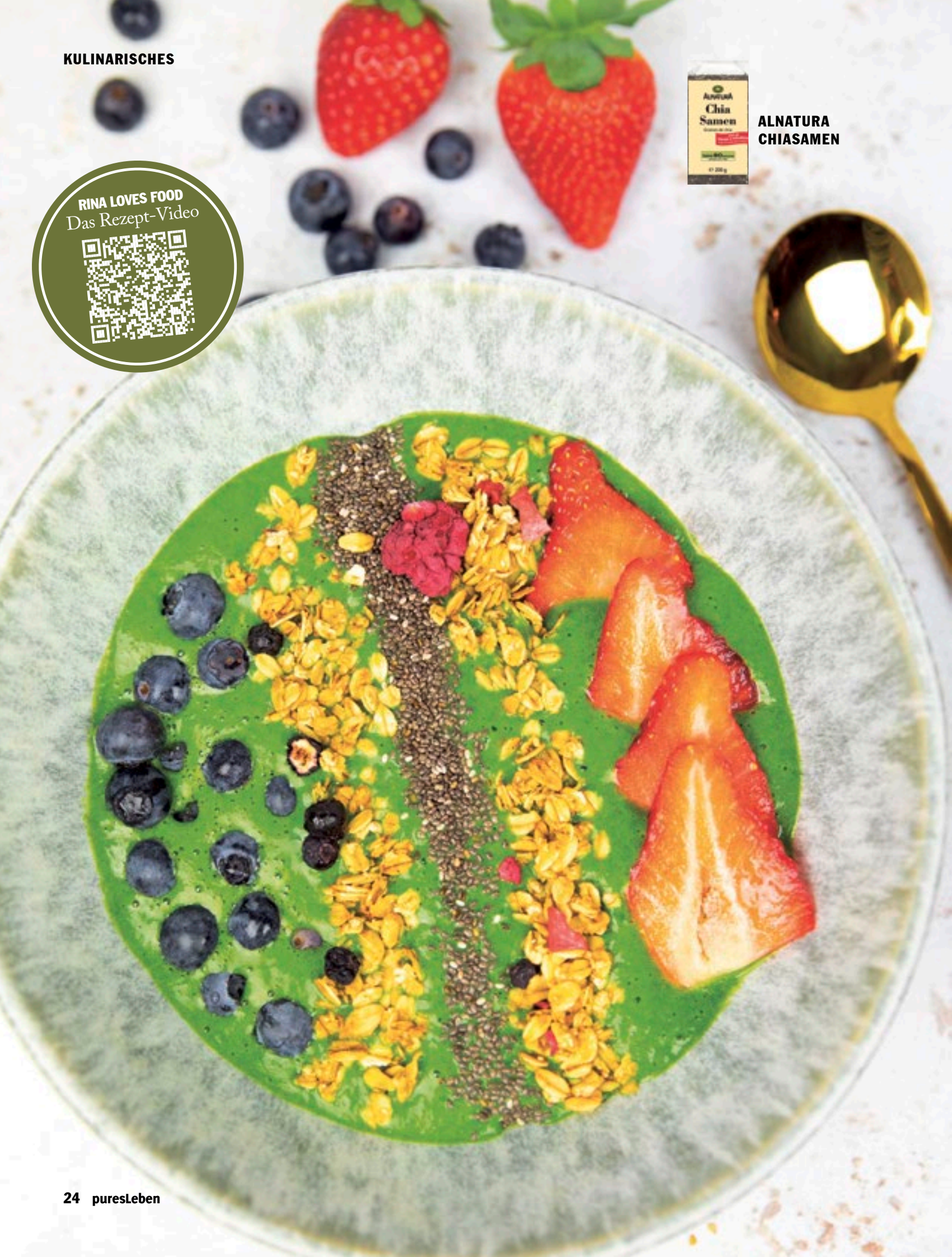
20 TIPPS
Gesund essen
im Sommer





ALNATURA
CHIASAMEN

RINA LOVES FOOD
Das Rezept-Video



GRÜNE SMOOTHIE-BOWL

ZUTATEN FÜR 1 PERSONEN:

1 Banane (gefroren)

100 g Babyspinat

200 ml Mandelmilch

1 TL Chiasamen

**Toppings:
FrISChe Beeren,
Granola**

Diese grüne Smoothie-Bowl ist genau das Richtige, wenn du Power und Frische in einer Schüssel suchst!

Die gefrorene Banane in Stücke schneiden und zusammen mit dem Babyspinat und der Mandelmilch in einen Mixer geben. Alles so lange pürieren, bis eine cremige, glatte Konsistenz entsteht.

Die grüne Smoothie-Masse in eine Schüssel füllen. Nach Belieben mit frischen Beeren, Granola und einem Teelöffel Chiasamen dekorieren. Sofort servieren, damit die Bowl ihre frische und kühle Konsistenz behält.

Nährwerte pro Portion (ohne Toppings) ca.:

Kalorien: 230 kcal, Kohlenhydrate 38 g, Eiweiß: 5 g, Fett: 6 g



Anzeige

Effektiv gegen 100% Fett*



LECKERE BEILAGEN FÜR DIE

GRILLPARTY

**LECKERES BROT, WÜRZIGE SAUCEN, TOLLE SALATE:
WIR HABEN DIE BESTEN BEILAGEN-REZEPTE
FÜR DIE GRILLPARTY IM SOMMER!**

OLIVEN-TOMATEN-FOCACCIA

ZUTATEN FÜR 1 BROT:

2 Zweige frischen Rosmarin, 6 kleine Tomaten

500 g Weizenmehl

1 Päckchen Trockenhefe

5 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

1 Knoblauchzehe, grobes Meersalz

350 ml warmes Wasser

50 g schwarze Oliven ohne Kerne

*Nährwerte für 1 Brot.:
Kalorien: 70,3 kcal,
Kohlenhydrate 9,45 g,
Eiweiß: 5,7g, Fett: 0,97 g*



**HIT BIO
WEIZENMEHL
TYP 550**



**DR. OETKER
HEFE 4ER**

In einer großen Schüssel das Mehl und die Trockenhefe mit 1 Teelöffel Salz vermengen, 350 ml warmes Wasser und 3 EL Olivenöl hinzugeben und für ca. 10 Minuten mit den Händen oder einer Küchenmaschine zu einem glatten Hefeteig kneten. Den Teig mit Frischhaltefolie abdecken und ca. 2 Stunden im Kühlschrank langsam gehen lassen.

In der Zwischenzeit die Rosmarinzwige waschen, trocken schüteln und fein hacken. Die Oliven halbieren. Die Tomaten waschen und ebenfalls halbieren. Den Knoblauch abziehen und pressen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und aus dem Teig einen flachen Fladen formen und diesen mit den Fingerspitzen eindellen. Abschließend mit Meersalz bestreuen. Die Oliven und die Tomaten auf dem Teig verteilen und leicht in den Teig drücken. Den Teig noch einmal bei Raumtemperatur für weitere 30 Minuten gehen lassen. Derweil den Ofen auf 220 Grad vorheizen. Das Focaccia nun für 20 Minuten backen.

LEIMER

Entdecke köstliche Toppings für deinen Salat!



Die einen bezeichnen es als Vorläufer der Pizza, andere datieren seinen Ursprung aufs Altertum – lecker ist es allemal: das Focaccia. Das ligurische Fladenbrot aus Hefeteig ist der perfekte Begleiter zum Grillfleisch. Heiß aus dem Ofen ein Genuss!



Ja, bei Leimer da bleim' mer.



www.leimer.de


IMMER
WIE NEU

WIEDERVERWENDBAR
& LANGLEBIG
Außen Toppits® – Innen Geschmack
www.toppits.de


Ob Cocktail-, BBQ- oder Knoblauch-Sauce – beim Grillen hat jeder seinen Favoriten. Doch welche Sauce passt zu welchem Grillgut? Eine Faustregel hilft: Zu dunklem Fleisch passen würzige, rote Saucen mit Tomatenmark, Paprika und Chili. Helles Fleisch und Geflügel harmonieren gut mit milden Joghurt-Saucen – gerne mit Curry, Mango oder Honig. Auch Knoblauch- und Kräuter-Dips sind hier beliebt. Beim Fisch sind Joghurtsaucen mit etwas Meerrettich ideal. Alternativ schmecken Saucen mit Weißweinessig, frischen Kräutern und Zitrone. Ein Allrounder: Knoblauchbutter – passt zu Fleisch und Fisch. Noch mehr Grill-Tipps gibt es online unter: www.puresleben-hit.de/grillen

*Leckere Grill-Saucen
aus dem HIT-Regal:*

**SWEET BABY RAY'S
GOUR. ORIGINAL BBQ**

**KÜHNE WS MADE
FOR MEAT,
CRANBERRY BBQ**

**WAN KWAI
KOREAN BBQ
SAUCE**

WELCHE GRILLSAUCE PASST ZU WELCHEM FLEISCH?

HOT CHILI SAUCE

ZUTATEN: 5 Chilischoten,
1 rote Paprika, 75 ml Zitronen-
saft, 1 EL Essig, 3 EL Olivenöl, Salz

Die Paprika und die Chilischoten waschen. Die Chilischoten nun in Ringe und die Paprikaschote in Streifen schneiden. Beides zusammen mit dem Zitronensaft in einer Pfanne erhitzen und auf kleiner Stufe ca. 10 bis 15 Minuten köcheln lassen. Den Essig hinzugeben und alles umrühren und pürieren. Olivenöl hinzugeben und mit Salz abschmecken. Passt perfekt zu gegrilltem Fleisch.



AMERICAN BBQ SAUCE

ZUTATEN: 200 ml Tomaten-
ketchup, 2 EL brauner Zucker,
2 EL Essig, 1 EL Worcestersauce,
4 EL Honig, 2 EL Pflanzenöl,
1 Zwiebel, Salz, Pfeffer,
Chiliflocken

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Pflanzenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig andünsten. Anschließend den braunen Zucker hinzugeben und zusammen mit den Zwiebeln karamellisieren. Tomatenketchup, Essig, Worcestersauce und den Honig hinzugeben und kurz aufkochen lassen. Jetzt nur noch mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken. Sie wollen die Sauce nicht sofort verwenden? Einfach in ein steriles Glas abfüllen, gut verschließen und für die nächste Grillparty im Kühlschrank aufbewahren.

Die BBQ-Sauce passt gut zu gegrillten Spare Ribs. Einfach die Spare Ribs vor dem Grillen rund 3-4 Stunden in der Sauce einlegen. Als Beilagen empfehlen wir Wedges und Maiskolben.

VEGANE AIOLI

ZUTATEN: 50 ml ungesüßte
Sojamilch, 150 ml Sonnen-
blumenöl, 1 EL Weißwein-Essig,
1 Knoblauchzehe, 1/2 TL Senf,
Salz, Pfeffer

Die Zutaten für die vegane Aioli sollten Zimmertemperatur haben. Die Sojamilch und das Öl mit einem Pürierstab mixen. Den Weißweinessig, Senf und Knoblauch mit hinzugeben und nochmals pürieren. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.



MINZ-NUDELSALAT

MIT GRILL-GARNELEN

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

500 g Pasta
(z.B. Vollkornpenne, Schleifennudeln)

40 g frischer Basilikum

40 g frische Minze

80 g gemahlene Mandeln

6 EL frisch gepresster Orangensaft

1 Bio-Orange

2 Knoblauchzehen

80 ml Olivenöl

250 g gemischte bunte Tomaten

50 g Parmesan

Salz, Pfeffer

FÜR DIE GARNELEN:

400 g Garnelen (geschält und entdarmt)

2 Knoblauchzehen

5 EL frisch gepressten Orangensaft

4 EL Olivenöl

Salz

Nährwerte pro Portion ca.:

Kalorien: 450 kcal,
Kohlenhydrate 68 g, Eiweiß:
8 g, Fett: 15,0 g

Zunächst den Basilikum und die Minze waschen. Die unbehandelte Orange mit heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Den Knoblauch pressen und zusammen mit den Kräutern, dem Orangensaft, dem Orangenabrieb und den gemahlenden Mandeln in ein hohes Gefäß geben. Die Zutaten mit einem Pürrierstab pürieren und nach und nach das Olivenöl hinzugeben. Nun das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken und zur Seite stellen.

Die Tomaten waschen, den grünen Strunk entfernen und halbieren.

Die Pasta nach Packungsanweisung zubereiten und in der Zwischenzeit den Parmesan reiben. Das Pesto nun im Topf mit den heißen Nudeln, dem frischen Parmesan und den Tomaten vermengen. in den Kühlschrank stellen und durchziehen lassen.

Für die Garnelen-Marinade den Knoblauch abziehen und pressen. Den Orangensaft zusammen mit dem Knoblauch und dem Olivenöl verrühren und eine Prise Salz hinzugeben. Die Garnelen für mindestens eine Stunde in der Marinade ziehen lassen. Danach abtupfen und auf dem Grill für 2 Minuten von jeder Seite grillen. Zum Schluss die Garnelen unter den Nudelsalt geben und servieren.



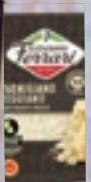
**DR. OETKER
MANDELN
GEMAHLEN**



**RIESENGARNELEN-
SCHWÄNZE TK**



**ALNATURA DINKEL
PENNE/BARILLA
INTEGRALE PENNET-
TE RIGATE/BARILLA
COLLEZIONE, HART-
WEIZEN, FARFALLE**



**FERRARI PARMIGIA-
NO REGGIANO GE-
RIEBEN 22 MONATE
D.O.P.**



**HIT BIO ACETO
BALSAMICO**



**HIT BIO
OREGANO**

**ALNATURA
OREGANO**



BUNTES ANTIPASTI AUS DEM OFEN

ZUTATEN FÜR 1 PLATTE:

200 ml Olivenöl

3 EL dunkler Balsamico-Essig

3 Knoblauchzehen, 2 EL getrockneter Oregano

3 Zweige frischen Rosmarin

3 Paprika (gelb und rot); 1 Aubergine

3 Zucchini, 300 g Austernpilze, 3 Schalotten

Salz, Pfeffer

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Rosmarinzwige waschen, trocknen und die Nadeln abzupfen. Den Knoblauch schälen und zusammen mit dem Olivenöl, dem Balsamico-Essig, Oregano und 3/4 des Rosmarins in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab pürieren. Alternativ kann auch ein Mixer verwendet werden. Die Marinade mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nun die Zucchini, die Auberginen, die Paprikas waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Austernpilze putzen und vierteln. Die Schalotten abziehen und ebenfalls vierteln. Das Gemüse mit der Marinade gut durchmengen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und das Gemüse darauf verteilen. Den restlichen Rosmarin fein hacken und über das Gemüse streuen. Nun alles für 20 Minuten backen, dann den Ofen ausschalten und das Gemüse weitere 50 Minuten im heißen Ofen weiter garen.

Nährwerte pro Portion ca.: Kalorien: 430 kcal,
Kohlenhydrate 58 g, Eiweiß: 6 g, Fett: 20 g

TIPP!

Die Antipasti lässt sich auch mit anderem Gemüse der Saison zubereiten, wie Champignons oder grünem Spargel.

HAUSGEMACHT



FRISCH GESCHNIBBELT

Die Extraportion Vitamine täglich frisch vom HIT-Marktplatz

FRISCHER GEHT'S WIRKLICH NICHT: IN DER HIT-SCHNIBBEL- UND VITAMINKÜCHE BEREITEN UNSERE MITARBEITER TÄGLICH FRISCH HAUSGEMACHTE OBST-SNACKS, SALATE UND MEHR AUS DEM BESTEN, WAS UNSER MARKTPLATZ ZU BIETEN HAT, FÜR EUCH VOR.



Wenn es um frische Salate, vorbereitetes Obst und Gemüse sowie andere leckere und frische Snacks geht, ist die Schnibbelküche und Vitaminküche die erste Adresse in Deinem HIT-Markt. Dort bereiten unsere Mitarbeiter mehrmals täglich frisch im Markt Obst-Snacks und Salate aus frischem Obst und Gemüse vom HIT-Marktplatz in Eigenproduktion zu. Hier ist wirklich alles hausgemacht. Durch die Herstellung vor Ort werden Frische und Qualität der Ware gewährleistet und Mineralstoffe, Vitamine und Inhaltsstoffe gesichert.

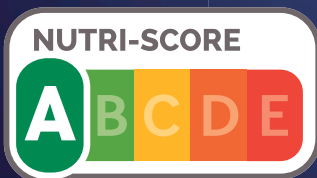
Unsere frischen Snacks* sind genau das Richtige für eine gesunde Zwischenmahlzeit, die frische Mittagspause oder den fruchtigen Nachtisch. Probiere beispielsweise unsere Obstbecher mit Ananas, Erdbeeren, Kaki, Heidelbeere, Mango, Melone, Trauben, Granatapfel oder Kiwi. Richtig cremig werden die Fruchtbecher in Verbindung mit Natur-, Vanille- oder Stracciatella-Quark, Vla, Mascarpone oder Joghurt. Wahlweise geschichtet mit frischem Obst oder auch Pralinen und Keksen. Als Dessert oder süßer Zwischensnack findest Du in vielen unserer Märkte unter anderem Skyr Cookiecreme, Bircher Müsli, Mascarpone Oreo Cup, bereits fertige

Schoko-Banane und Schoko-Erdbeeren sowie Mascarpone-Lebkuchen-Vollmilch. Wenn es mal schnell gehen muss, greife ganz bequem zu geschnittener Melone in allen Varianten und Sorten.

Du magst es lieber herzhaft? Dann koste einmal unsere frisch gemachten Salate wie Reissalat, Spaghetti-Lauch-Salat, Kartoffelsalat mit Seelachs, Nudelsalat mit Pesto, Feldsalat, unseren berühmten Caesar-Salat oder einen der weiteren hausgemachten Salate. Oder Du beißt in unser Käse-Schinken-Sandwich, Mais-Thunfisch-Sandwich oder vegetarisches Sandwich. Kennst Du schon unsere Bowls aus der Schnibbelküche? Wir servieren in vielen unserer Märkte Couscous Bowl und Rainbow Bowl. Wähle dazu Dein Lieblingsdressing.

Und unsere Mitarbeiter, darunter ausgebildete Köche, zaubern noch weitere leckere Snacks to go für Dich zu – und das täglich frisch in echten Gastroküchen vor Ort direkt im Markt. Natürlich stets unter höchsten hygienischen Standards. Schau einfach mal bei unserer Schnibbelküche und Vitaminküche in Deinem HIT-Markt vorbei und hol' Dir leckere Snacks sowie die Extraportion Vitamine.

Der Streber im Tiefkühlfach.



Mehr Infos hier:



Unsere besten Fischstäbchen
aller Zeiten



SOCIAL MEDIA MIT MEHR GENUSS!

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



@hitmaerktedeutschland

HIER BEGINNT DEIN URLAUB!

WWW.PURESLEBEN-HIT.DE/REISE



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

Anzeige

NEU



DEIN LÖFFEL VOLL GLÜCK
Entdecke das perfekte Dessert-Duo



KOLUMNE "NACHTISCH"

Sommergefühle

Kaum zeigt das Thermometer mehr als 25 Grad, mutieren wir kollektiv zu Grillmeistern, Salatkünstlern und Outdoor-Feinschmeckern. Jeder Garten, jede Terrasse, jeder noch so triste Balkon wird zur Event-Location – mit Lichterkette, Klappstuhl und der Frage aller Fragen: „Wer bringt den Nudelsalat mit?“

Der Sommer ist die Jahreszeit, in der plötzlich alle gerne draußen essen – selbst die, die sonst kaum einen Topf vom Herd bekommen. Da wird geschnippelt, mariniert, dekoriert und ganz lässig so getan, als hätte man nicht gerade zehn Minuten mit dem Anzünden des Grills gekämpft und dabei fast die Wimpern abgefackelt. Aber egal – Hauptsache, das Gemüse hat Grillstreifen und der Halloumi quatscht.

Zwischendurch schleichen sich Smoothie Bowls und fancy Sommersalate auf den Tisch – Mango, Avocado, Burrata? Klar, passt neben die Würstchen. Und wer keinen Platz auf dem Grill hat, wird eben mit einem Drink in der Hand ruhiggestellt – eiskalt, mit Minze, Zitrone und einem Schuss „nur wenn du magst“.

Und während die Sonne langsam untergeht, die Mücken in Formation tanzen und jemand schon wieder den Nudelsalat lobt, stellen wir fest: Sommer ist genau das. Ein bisschen Chaos, ein bisschen Sonnenbrand – aber ganz viel Geschmack und noch mehr gute Laune. Prost!

Eure Katharina "Rina" Wrobel
„puresLeben“-Chefredaktion

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

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

KONZEPTION, REDAKTION UND REALISATION

BIRDY MEDIA
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
Mediadaten: www.puresleben-hit.de/werbung

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: Davide Angelini, S. 6/7: Pixel-Shot, S. 8/9: sosiukin, S. 28/29: Vicuschka, S. 29: Sea Wave, petrrogoskov; S. 34: lunamarina), Texturen: Adobe Stock, VecktorStock, shutterstock

ONLINE-MAGAZIN

www.puresleben-hit.de
Realisation und Redaktion: BIRDY MEDIA

Zurzeit gilt die Anzeigenliste Nr. 1/2025. 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

instagram.com/hitmaerktedeutschland



FACEBOOK

facebook.com/hitmaerktedeutschland



YOUTUBE

youtube.com/@puresLeben-HIT



essence



LET'S STICK TOGETHER

Entdecke die neuen essence
Foundation Sticks





MACH JEDEN TAG ZUM FRYTAG!

NEU in 4 SORTEN.
JETZT PROBIEREN!



Besonderer Genuss im Handumdrehen:
Einfache Zubereitung mit wenig Öl und viel Geschmack – jetzt im MAGGI Kochregal.



Entwickelt für
Airfryer und **Ofen**

Mehr Ideen auf
maggi.de

