

GRATIS

# puresLeben

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

B E A U T Y

---



## 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



B E A U T Y is our  
M I S S I O N

# Liebe Leserinnen & liebe Leser!

Der Sommer hat viele Seiten – die schönste ist und bleibt: Er schmeckt. Nach Sonnenstrahlen auf der Haut, barfuß auf warmen Steinborden und natürlich nach all den frischen, bunten Dingen, die wir jetzt endlich wieder essen wollen. Wer braucht schon Schmorgerichte, 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 einer, 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 *pures Leben*!

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



FACEBOOK

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

## FOR SPECTACULAR COCKTAILS



ENGLAND



LONDON

HIGHLIGHTS DIESER AUSGABE:



04

GEPFLEGT DURCH DEN SOMMER



13

SO SCHMECKT DER SOMMER



26

DIE BESTEN GRILL-BEILAGEN



Tanqueray™

BITTE TRINKEN SIE VERANTWORTUNGSVOLL. | DRINKiQ.com

Anzeige

# 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-STRÄHLUNG 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.

# SOMMER



## 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.

#### Weg mit der Hornhaut

# 4

Peelings mit Meer- salz oder Bimsstein entfernen sanft Horn- haut. Bei stärkerer hilft eine Feile. Wich- tig: immer in eine Richtung reiben – für ein glattes und gleichmäßiges Er-gebnis.

# 2

#### 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 zurückziehen. Vorsicht: Nagelhaut niemals schneiden – das kann zu Vernarbungen und Entzündungen führen.

# 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.

Weitere Sommer-Pflegetipps:  
[www.puresleben-hit.de/leben](http://www.puresleben-hit.de/leben)

# 8

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



**SOS  
 DESINFJEKTIONSSPRAY INTENSE**



**COMPEED  
 BLASENPFLASTER**



**HANSAPLAST  
 PFLASTER UNIVERSAL  
 STRIPS**



**SAGROTAN 2IN1  
 DESINFJEKTIONSTÜCHER**



**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 FREILUFTAISON 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 Verhornerungen einfach ablösen. Auch trockene Hautschüppchen lassen sich so leicht entfernen. Greif am besten zu langstielen 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



#### Ersatz-Staubbezüge

##### SUPERDUSTER / XL

- Stabile und einfache Befestigung mit Druckknopf

DEIN HIT



PRETTY NAMNAM  
CHILI CRISP



## 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.



# FOOD NEWS

Was gibt's  
Neues bei 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



FROSTA  
BIO GEMÜSE PFANNE  
ORIENT. ART

FROSTA  
BIO GEMÜSE PFANNE  
ALLA SICILIANA

## Frosta Bio Gemüse Pfanne Orientalische Art

Diese Gemüsepfanne vereint orientalisch 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.allesmuelleroderwas.de](http://www.allesmuelleroderwas.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 —



Servievorschlag

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 Fruchtbox 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](http://www.mepal.com)

Folge uns:

[facebook.com/official](https://facebook.com/official)

[instagram.com/official](https://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 auregt.



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

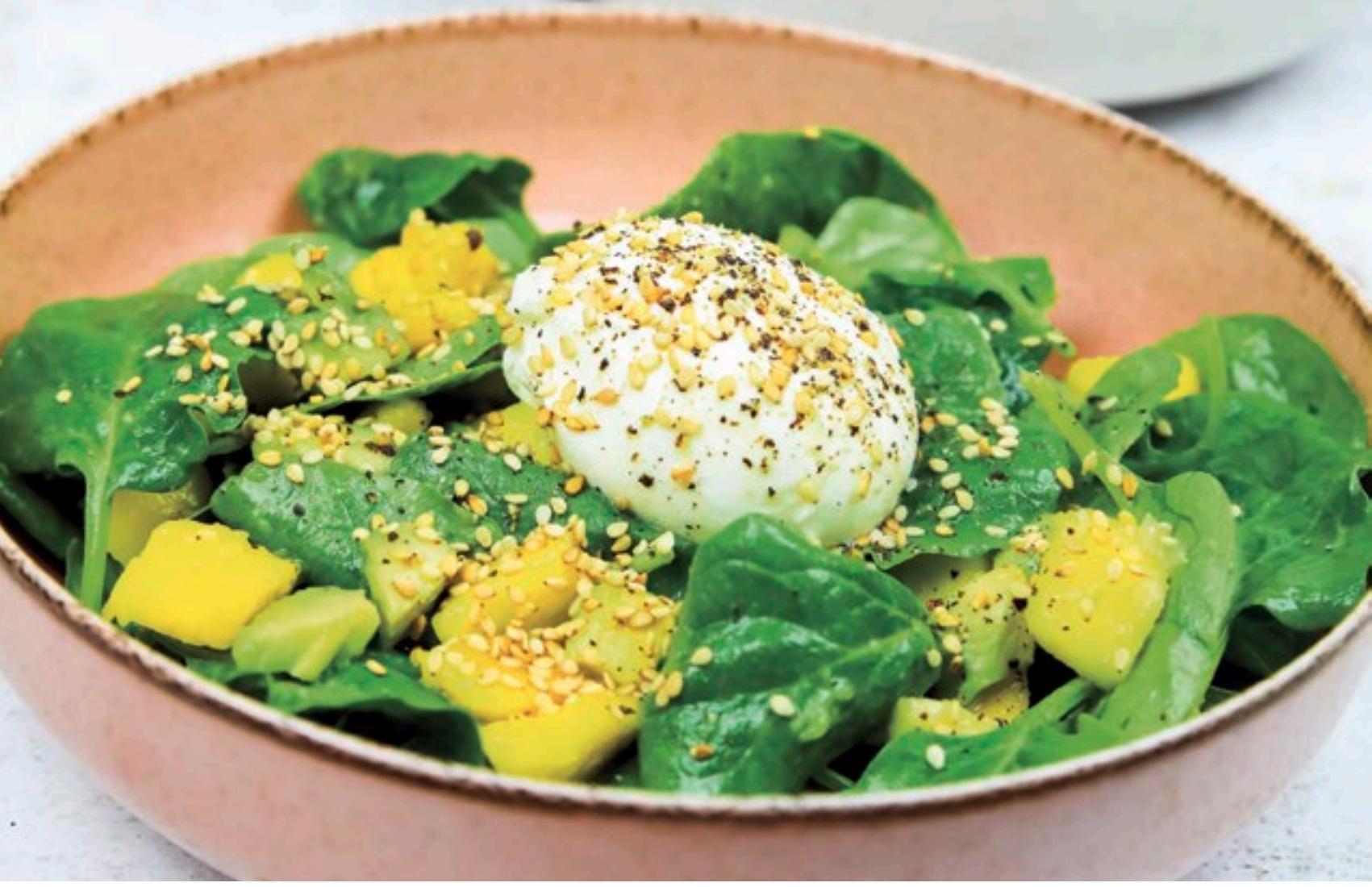
**Du suchst nach einer einfachen, frischen Idee für warme Tage? Diese Gurkenspaghetti sind schnell gemacht, schön leicht und bringen mit Limette und Kräutern eine feine Frische auf den Teller. Ideal als Vorspeise, Beilage oder kleiner Sommer-Snack.**

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

**Neu!**  
**BACKEN IM AIRFRYER!**





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-Melonenshake 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 brauen 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 brauen 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 Rosmarinzweige waschen und trocken schütteln. Zucker, Saft der Zitrusfrüchte, Ingwerscheiben und Rosmarinzweige 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!

### JETZT MITMACHEN UND GEWINNEN!

Bitte ausreichend frankierte Postkarte unter Angabe personenbezogener Kontakt-  
daten 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 Ge-  
winnspiels erfassten Daten hat ausschließlich die HIT Handelsgruppe GmbH & Co.KG.  
Im Falle eines Gewinns werden die Daten zur Versendung des Gewinns an den entspre-  
chenden 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.



1x CUBE  
E-BIKE  
Wertgutschein  
4.000 €

PICTURES  
SYNTHETIC

MULTICYCLE  
DEN CUBE SPECIALIST

# 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 durchmixen. 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  
GEMÄHLEN**



**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, koch 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.

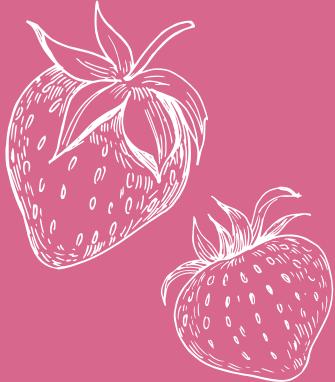


Lust auf mehr kreative Inspiration?  
Entdecken Sie unsere einzigartigen  
Designs und neuesten Kollektionen  
auf unserer Website!

[www.braun-company.de](http://www.braun-company.de)



# 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**

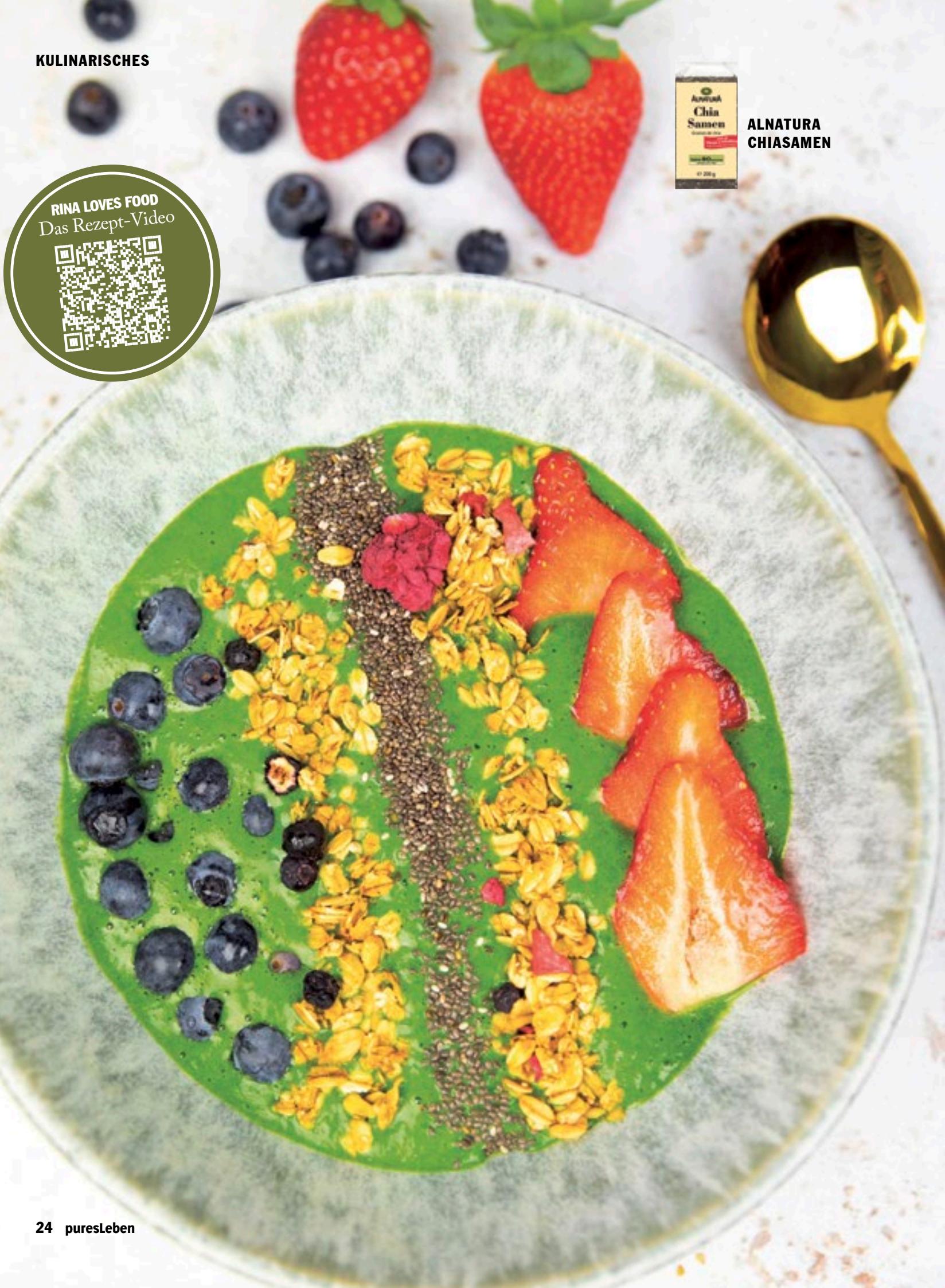
Smoothie Bowls sind cremige Fruchtpürees, die in einer Schüssel serviert und mit frischen Toppings wie Beeren, Nüssen, Samen oder Granola

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

# 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

Nährwerte für 1 Brot.:

Kalorien: 70,3 kcal,  
Kohlenhydrate 9,45 g,  
Eiweiß: 5,7g, Fett: 0,97 g

5 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

1 Knoblauchzehe, grobes Meersalz

350 ml warmes Wasser

50 g schwarze Oliven ohne Kerne



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 Kühl- schrank langsam gehen lassen.

In der Zwischenzeit die Rosmarinzweige waschen, trocken schütteln 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!



Ja, bei Leimer da bleim' mer.



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

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

IMMER  
WIE NEU



WIEDERVERWENDBAR  
& LANGLEBIG

Außen Toppits® – Innen Geschmack  
[www.toppits.de](http://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](http://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 Zitronensaft, 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 Tomatenketchup, 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 Sonnenblumenöl, 1 EL Weißweinessig, 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:



DR. OETKER  
MANDELN  
GEMÄHLEN



RIESENGARNELEN-  
SCHWÄNZE TK

**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 unbedarfte Orange mit heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Den Knoblauch pressen und zusammen mit den Kräutern, dem Orangensaft, dem Orangenabrieb und den gemahlenen Mandeln in ein hohes Gefäß geben. Die Zutaten mit einem Pürierstab 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 Nudelsalat geben und servieren.



ALNATURA DINKEL  
PENNE/BARILLA  
INTEGRALE PENNETTE RIGATE/BARILLA  
COLLEZIONE, HARTWEIZEN, FARFALLE



FERRARI PARMIGIANO REGGIANO GE RIEBEN 22 MONATE D.O.P.



HIT BIO ACETO BALSAMICO



HIT BIO 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 Zucchinis, 300 g Austernpilze, 3 Schalotten**

**Salz, Pfeffer**

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Rosmarinzweige 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 Zucchinis, 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.

**TIPP!**

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

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

**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 frischen 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

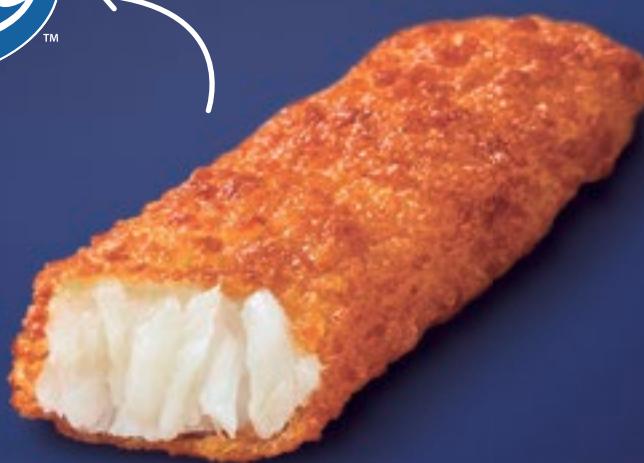
Schoko-Banane und Schoko-Erdbeeren sowie Mascarpone-Lebkuchen-Vollmilch. Wenn es mal schnell gehen muss, greife ganz bequem zu geschnittener Melone in allen Varianten und Sorten.

Du magst es lieber herhaft? 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 verpasst nichts mehr. Einfach die QR-Codes scannen und unseren Facebook- und Instagram-Kanälen folgen!



@hitmaerktedeutschland

HIER BEGINNT DEIN URLAUB!  
[WWW.PURESLEBEN-HIT.DE/REISE](http://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](http://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

Dr.Oetker  
Löffelglück\*



## 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 quietscht.

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, petrgoskov; 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

Entdecke die neuen essence  
Foundation Sticks





AIR  
FRYER



# 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](http://maggi.de)

