

**GRATIS**

# puresLeben

DAS HIT MAGAZIN ■ 04/2025



**NEUE ENERGIE IM  
HERBST & WINTER**

DIE BESTEN RITUALE FÜR DICH

**BELFAST  
ZUM STAUNEN**

TIPPS FÜR DEN  
CITY-KURZTRIP

*Einfach lecker:  
Saftiger Kürbiskuchen*

**WOHLFÜHLKÜCHE DURCH  
DIE JAHRESZEITEN**

UNSERE LIEBLINGSREZEPTE FÜR HERBST & WINTER



# Appenzellerin®

## Elegant – der mild-fruchtige Käsegenuss.

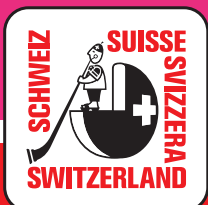
HARTKÄSE,  
3-5 MONATE  
GEREIFT



Jetzt  
an Ihrer  
Käsetheke.

### Ideal für:

- leichte Sommergerichte
- Familien mit kleinen Kindern
- Frühstück und Brotzeit
- die warme Küche



Nur in teilnehmenden Märkten

**Appenzeller®**  
S W I T Z E R L A N D

Schweiz. Natürlich.

**Käse aus der Schweiz.**  
[www.schweizerkaese.de](http://www.schweizerkaese.de)





## Liebe Leserinnen & liebe Leser!

Die goldenen Herbsttage neigen sich dem Ende zu, die Luft wird kühler und klarer – und plötzlich liegt wieder dieser besondere Zauber in der Luft, der uns durch die dunkleren Monate begleitet. Es ist die Zeit, in der wir es uns zuhause gemütlich machen, Kerzen anzünden und das Kochen und Genießen zu einem echten Erlebnis wird.

In dieser Ausgabe haben wir eine bunte Vielfalt an Rezepten zusammengestellt, die perfekt zur Herbst- und Winterzeit passen: wärmende Suppen, aromatische Ofengerichte, feine Adventsleckereien und festliche Ideen für die Feiertage. Ob für ein schnelles Alltagsgericht, ein gemütliches Essen mit Freunden oder das große Familientest – lass' dich inspirieren und probiere Neues aus.

Wir wünschen viel Freude beim Stöbern, Nachkochen und Genießen – und eine schöne Herbst- und Winterzeit voller Wärme, Geborgenheit und kulinarischer Höhepunkte.

Für alle, die im Herbst oder Winter einen Städtetrip planen, haben wir einen tollen Tipp: Wie wäre es mit der nordirischen Stadt Belfast? Hier kommen nicht nur "Game of Thrones"-Fans voll auf ihre Kosten. Die Stadt hat neben viel Kultur und Natur auch kulinarisch einiges zu bieten. Wir haben die besten Tipps für Dich getestet.

Deine **pures Leben** - Redaktion

### FOLGT UNS!



INSTAGRAM

instagram.com/hitmaerktedeutschland



FACEBOOK

facebook.com/hitmaerktedeutschland

### HIGHLIGHTS DIESER AUSGABE:



**06** FÜR NEUE ENERGIE



**14** SO SCHMECKT DER HERBST



**32** BELFAST HAUTNAH ERLEBEN

ANZEIGE



WEIHNACHTEN  
MIT NIEDEREGGER

MARZIPAN AUS LIEBE.  
SEIT 1806.



# BESSER EINSCHLAFEN

# FIT AUFWACHEN

## TIPPS FÜR DEN ALLTAG

**EIN GUTER SCHLAF HÄNGT AUCH VOM ESSEN AB. WAS DU ABENDS ISST UND TRINKST, KANN DEINEN SCHLAF STARK BEEINFLUSSEN. MANCHE LEBENSMITTEL FÖRDERN RUHE UND ENTSPANNUNG, ANDERE RAUBEN DIR DIE GANZE NACHT. HIER ERFÄHRST DU, WELCHE DAS SIND.**

### Für eine ruhige Nacht: Das besser meiden

Kennst Du das? Du liegst im Bett, wälzt Dich von einer Seite auf die andere – und kannst einfach nicht einschlafen. Oft hat das mit dem zu tun, was Du kurz vor dem Schlafengehen gegessen oder getrunken hast. Denn manche Lebensmittel stören den Schlaf mehr, als man denkt.

Wenn Du zum Beispiel Burger, Pommes oder andere fettreiche Snacks liebst, iss sie am besten mittags. Denn Studien zeigen, dass fettreiches Essen – besonders ungesättigte Fette aus Fast Food, Würstchen oder Süßigkeiten – den Schlaf deutlich verschlechtern kann. Gleiches gilt für Cola oder Limo am Abend: Das viele Koffein und der Zucker machen die Nacht schnell zum Tag. Auch Alkohol gehört dazu – ein Glas Wein oder Bier kann zwar entspannen, stört aber schon ab der zweiten Portion den Tiefschlaf spürbar.

Besonders sensibel reagieren viele auf Kaffee: Schon eine Tasse nach dem Abendessen kann den Schlaf rauben. Wer zu Schlafproblemen neigt, sollte Kaffee spätestens sechs Stunden vor dem Schlafengehen weglassen – also ab dem

Nachmittag. Wenn Du sehr empfindlich auf Koffein reagierst, verzichte besser schon ab Mittag auf Espresso & Co. Das gilt übrigens genauso für Energy-Drinks.

**Und noch ein Tipp:** Auch Schokolade enthält Koffein – vor allem die dunklen Sorten. Dazu kommt der Wachmacher Theobromin, der Dich zusätzlich aufputscht. Wenn Du abends nicht auf ein Stück Schokolade verzichten willst, greif lieber zu Vollmilchschokolade. Sie macht weniger wach und stört den Schlaf nicht so stark wie Zartbitter.

### Wann solltest Du abends essen?

*Am besten liegen drei bis vier Stunden zwischen Abendessen und Schlafengehen – so findest Du leichter in den Schlaf. Ein kleiner Snack vor dem Zubettgehen ist okay, solange er wirklich klein bleibt. Kohlenhydrate oder Eiweiß? Am besten eine ausgewogene Mischung aus beidem.*



*Schlafe  
natürlich gut.*

## Lebensmittel für einen erholsamen Schlaf

Wusstest Du, dass bestimmte Lebensmittel Deine Schlafqualität spürbar verbessern können?

**Nüsse** wirken sich nachweislich auf die Gehirnwellen aus: Pistazien unterstützen den REM-Schlaf, Erdnüsse fördern den Tiefschlaf. Besonders Mandeln und Walnüsse sind reich an Magnesium – ein Mineralstoff, der Dich ruhiger und entspannter macht und so beim Einschlafen helfen kann.

**Ein kleiner Tipp:** Knabбере abends eine Handvoll Nüsse für einen besseren Schlaf.

**Magnesium** findest Du übrigens auch in Hirse, Hafer, Vollkornprodukten und grünem Gemüse. Achte aber darauf, die empfohlene Tagesmenge von etwa 250 mg nicht zu überschreiten – zu viel Magnesium kann Dich nämlich unruhig machen.

Auch **Sauerkirschsaft** ist ein bewährtes natürliches Schlafmittel. Er enthält Melatonin, welches das Einschlafen erleichtert. Damit sich die Wirkung zeigt, solltest Du allerdings zwei Wochen lang morgens und abends regelmäßig ein Glas trinken.

Wenn es schneller gehen soll, greif zu **Kamillentee**. Die enthaltene Pflanzensubstanz Apigenin bindet an bestimmte Rezeptoren im Gehirn und sorgt so für Ruhe und Entspannung.

**TIPP!**



**KNEIPP BALDRIAN  
NACHT 700MG**







ZEIT NUR

FÜR MICH

## FÜNF KLEINE RITUALE, DIE KÖRPER &amp; SEELE GUTTUN

GERADE IM HERBST TUT ES BESONDERS GUT, KLEINE AUSZEITEN IN DEN ALLTAG EINZUBAUEN. DIE TAGE WERDEN KÜRZER, DAS WETTER UNGEMÜTLICHER – DA SEHNEN SICH KÖRPER UND SEELE NACH WÄRME, GEBORGENHEIT UND RUHE. MIT EIN PAAR EINFACHEN RITUALEN KANNST DU DIR DEIN EIGENES KLEINES SPA-ERLEBNIS SCHAFFEN – GANZ OHNE TEURES WELLNESSHOTEL.

**Verwöhnprogramm  
für zuhause**
**Duschen**

Lauwarm duschen schont die Haut, ein kurzer Kaltguss am Ende regt den Kreislauf an.

**Eincremen**

Reichhaltige Lotion mit Ölen wie Mandel oder Kokos pflegt intensiv und macht die Haut geschmeidig.

**Baden**

Ein warmes Bad mit Duftzusatz wie Lavendel oder Vanille sorgt für Entspannung und Wohlbefinden.

**Düfte**

Ätherische Öle wirken direkt auf die Stimmung – beruhigend, belebend oder erfrischend.

**Einfach mal offline sein**

1

Ständig online, ständig erreichbar – das sorgt dafür, dass wir kaum noch abschalten können. Oft nehmen wir das Handy sogar mit ins Bett oder checken schnell noch

Nachrichten, bevor wir schlafen. Genau das hält den Kopf jedoch in Daueralarm. Darum: Leg Dein Smartphone bewusst zur Seite, am besten in einen anderen Raum. Schaffe Dir feste „Offline-Zeiten“ – zum Beispiel am Abend oder am Wochenende.

Nutze diese Momente für Dinge, die Dir wirklich guttun: Lies ein Buch, höre Musik, meditiere oder gönne Dir einen kleinen Power-Nap. Schon eine Viertelstunde ohne Bildschirm kann Wunder wirken, Stress reduzieren und neue Energie schenken.

Auch Dein Schlaf profitiert: Wenn Du abends mindestens eine Stunde vor dem Zubettgehen offline bleibst, produziert Dein Körper mehr Melatonin – das Schlafhormon. So kommst Du leichter zur Ruhe, schläfst schneller ein und fühlst Dich am nächsten Morgen erholter. Digitale Pausen sind wie ein kleiner Reset-Knopf für Körper und Seele.

**Mehr Wärme, mehr Licht**

2

Nasse, kalte Herbsttage schlagen schnell aufs Gemüt. Der Körper verkrampft, die Stimmung sinkt – und genau hier hilft Wärme. Sie entspannt Muskeln, löst Verspannungen und schenkt Geborgenheit. Schon kleine Rituale wie ein Wärmekissen, eine Tasse Tee oder ein warmes Fußbad wirken Wunder. Auch ein Bad mit Lavendel- oder Zitrusduft bringt Ruhe oder neue Energie – je nach Stimmung.

Ebenso wichtig wie Wärme ist Licht. Gerade jetzt, wenn die Tage kürzer werden, braucht Dein Körper jede Portion Helligkeit. Versuche, so oft wie möglich nach draußen zu gehen – selbst wenn die Sonne sich hinter den Wolken versteckt. Tageslicht hebt die Stimmung, macht Dich wacher und bringt den Kreislauf in Schwung.

Schon ein Spaziergang von 20 bis 30 Minuten wirkt wie eine kleine Therapie. Die Kombination aus Licht, Bewegung und frischer Luft ist Balsam für Körper und Seele. Regelmäßige Lichtmomente helfen Dir, die dunkle Jahreszeit energiege-laden und ausgeglichen zu meistern.





*Ein Wellness-Tag mit dem Partner ist wie ein kleiner Urlaub und sorgt für neue Energie.*



4

3

### Wellness für die Seele

Wärme und Wasser sind ein unschlagbares Duo für Deine Entspannung. Ein heißes Bad, ein Gang in die Sauna oder ein Whirlpool lockern die Muskeln und bringen den Kreislauf in Schwung. Auch Wechselduschen können Wunder wirken, denn der Temperaturwechsel stärkt die Abwehrkräfte. Gönn Dir danach eine wohltuende Massage oder pflege Deine Haut mit einem reichhaltigen Öl – zum Beispiel mit Mandel- oder Kokosöl.

Auch Düfte spielen eine große Rolle: Ätherische Öle wie Lavendel oder Rosmarin helfen beim Abschalten, während Zitrusnoten erfrischen und beleben. Ein paar Tropfen in die Duftlampe oder ins Badewasser verwandeln Dein Zuhause in eine kleine Wellness-Oase.

Und vergiss nicht die Seele: Wellness bedeutet nicht nur Pflege für den Körper, sondern auch kleine Glücksmomente für den Geist. Nimm Dir Zeit für Dinge, die Dich innerlich aufladen.

### Kuscheln macht glücklich

Berührungen sind kostenlose Glücksbooster. Kuscheln baut Stress ab, stärkt das Immunsystem und setzt Glückshormone wie Oxytocin frei – perfekt also für graue Herbsttage, wenn die Stimmung sinkt. Auch kleine Gesten wie eine liebevolle Umarmung, Händchenhalten oder sich in eine warme Decke kuscheln steigern das Wohlbefinden. Mach es Dir gemütlich mit Deinem Partner, Deiner Familie oder auch mit Deinem Haustier. Selbst das Streicheln von Hund oder Katze schenkt Nähe, Wärme und Geborgenheit.

### Stretch Dich fit

Schon zwei Minuten reichen, um den Körper zu lockern und neue Energie zu spüren. Stell dich aufrecht hin, streck die Arme weit nach oben und atme tief ein. Dann die Schultern langsam nach hinten kreisen lassen und den Kopf sanft von einer Seite zur anderen neigen. Zum Schluss die Arme ausschütteln. Dieses kleine Ritual vertreibt Verspannungen, bringt den Kreislauf in Schwung und schenkt sofort ein leichteres Körpergefühl – perfekt für eine kurze Pause im Alltag.

5

# SO TANKST DU NEUE ENERGIE



**LEIMER**

**Perfekt  
für deine  
Wohlfühl-  
küche**



**TIPP!**

Wellness heißt auch, Dir bewusst kleine Auszeiten zu gönnen. Nimm Dir regelmäßig Momente, in denen nur Du zählst – ob beim Lesen, Musikhören oder einem kreativen Hobby. Diese Zeit ist kein Luxus, sondern wichtig, um Stress abzubauen und neue Energie zu sammeln. Schon kurze Pausen für Dich allein bringen mehr Ruhe und Gelassenheit in den Alltag.



*Ja, bei Leimer da bleivi'mer.*



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



## DEIN HIT



**NEU!**  
für Sie entdeckt  
HIT

Mit der neuen Sonderedition Müllermilch Angel Hair Style packt Müller den gerade pulsierenden Hype um himmlisch-süße, orientalische Zuckerspezialität in die Flasche! Die limitierte Müllermilch mit Weiße-Schoko-Pistazie-Himbeer-Geschmack ist nur noch bis einschließlich Oktober erhältlich. Der erfrischende Traum zum Trinken spricht alle an, die Trends lieben.

**MÜLLER MILCH**  
**ANGEL HAIR STYLE**

# FOOD NEWS

*Was gibt's  
Neues bei HIT?*



**NEU!**  
für Sie entdeckt  
HIT

Die limitierte Grütze des Jahres mit Apfel, Mango und Orange schenkt einem Moment voll Genuss und ein Gefühl von Zuhause. Schmeckt herrlich fruchtig-frisch und wie selbstgemacht!

**DR. OETKER LÖFFELGLÜCK**  
**GRÜTZE APFEL-MANGO-ORANGE**



**NEU!**  
für Sie entdeckt  
HIT

**MÖVENPICK**  
**MOUSSE**  
**SCHOKOLADE**  
**O. VANILLE**

Jetzt die verführerische Welt der Mousse au Chocolat und Mousse à la Vanille erleben – zwei wahre Klassiker, die jeden Gaumen verzaubern. Mousse au Chocolat besticht durch ihre intensive Schokoladennote, die aus hochwertiger Schweizer Schokolade gewonnen wird. Die Mousse à la Vanille begeistert mit der aromatischen Finesse echter Bourbon-Vanille.

Erlebe den vollen Geschmack von Chili- oder Knoblauch-Öl und verwandel jedes Gericht in ein Gewürz-Highlight! Mio-Olio verleiht vielen Gerichten wie Fleisch, Fisch und Gemüse schnell den besonderen Geschmacks-Kick.



**MIO-OLIO**  
**RAPSÖL**  
**SPICE OIL CHILI**  
**O. GARLIC**

**NEU!**  
für Sie entdeckt  
HIT

Sein milchig-frischer Geschmack und die besonders weiche, zart schmelzende Textur machen den neuen Mozzarella-Genuss von Galbani zum Favoriten italienischer Küchenchefs. Ob klassisch im Caprese-Salat, auf einer hausgemachten Pizza oder als feine Begleitung zu Antipasti.

**GALBANI**  
**FIOR DI LATTE**  
**MOZZARELLA**



**NEU!**  
für Sie entdeckt  
HIT



**NEU!**  
für Sie entdeckt  
HIT

**ALPRO HAFER & SOJA**  
**BARISTA VANILLE**  
**O. KARAMELL**

Möchtest du deinen Kaffeegenuss noch spezieller gestalten? Wie wäre es mit einem Hauch von unwiderstehlichem Karamell- oder Vanillegeschmack? In der neuen Alpro Barista auf köstlicher pflanzlicher Basis aus Hafer und Soja ist der Geschmack bereits hinzugefügt, damit du das nicht tun musst. Aufschäumen oder einfach einschenken – und genießen!



**NEU!**  
für Sie entdeckt  
HIT

**DR. OETKER FEEL GOOD**  
**TASSENPUDDING**  
**VANILLE O. SCHOKO**

Zuckerarme Geschmacks-erlebnisse: Der Feel Good Tassenpudding ist ein süßer Snack, der innerhalb kürzester Zeit zubereitet ist. Einfach mit gekochtem Wasser in einem Kaffeebecher anrühren und warm genießen.

Frießinger Pizzamehl steht für qualitativ hochwertigstes Mehl mit bestem Proteingehalt und hohen Kleberwerten. Es schafft die Basis für einen außergewöhnlich leichten und krossen Pizzateig, ganz nach italienischer Pizza-Tradition. Das Spezialmehl für Pinsa besteht aus verschiedenen Zutaten wie Weizen- und Reismehl, wodurch der Teig erheblich mehr Wasser aufnehmen kann. Das Ergebnis: sehr luftige und super knusprige Teige.



**NEU!**  
für Sie entdeckt  
HIT

**FRIESSINGER MÜHLE**  
**PIZZAMEHL TIPO 100**  
**O. SPEZIALMEHL FÜR PINSA**

Erlebe die volle Frucht-Power: Deine Lieblingsfrüchte in einem Mix. Mit Erdbeeren, Blaubeeren und Kirschen. 100% Frucht, gefriergetrocknet. Ideal als Topping im Müsli oder pur als Snack.



**NEU!**  
für Sie entdeckt  
HIT

**FARMER'S SNACKS**  
**SUPER MIX FRÜCHTE**  
**GEFRIERGETROCKNET**





# Festlich genießen – mit Bio Dunisoft Servietten nachhaltig feiern

## Bewusst den Tisch decken:

Bio Dunisoft besteht vollständig aus nachwachsenden Rohstoffen und enthält ein biobasiertes Bindemittel aus Zitrone, Mais und weiteren Naturmaterialien. Durch den Einsatz dieses Materials konnten die CO<sub>2</sub> Emissionen im Vergleich zu früheren Varianten um bis zu 20 % reduziert werden. Außerdem sind die Servietten fossilfrei und eignen sich für die Kompostierung im eigenen Haushalt.

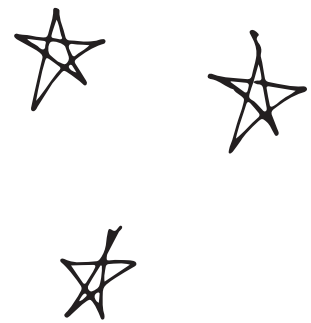
### Jolly Journey:

Das fröhliche Design Jolly Journey besticht durch lebhaftes Motive wie ein tänzelndes Rentier und den Weihnachtsmann, der in den Schornstein klettert.



### Winterflakes:

Winterflakes ist ein Design mit einer Farbkombination aus rot, weiß und grau. Das Design wirkt elegant und stilvoll und passt in jeden weihnachtlich dekorierten Raum.



### Tree & Gifts:

Tree and Gifts sorgt für festliche Atmosphäre auf jedem Tisch: Der Tannenbaum und liebevoll gestaltete Geschenk-Motive schaffen weihnachtliche Freude bei Ihren Gästen.





## Unsere Toptitel *für den Winter*



Ab 22.10.2025  
erhältlich.

### Thriller mit Gänsehautgarantie

Nach fast 8 Jahren gibt es endlich wieder einen packenden Thriller von Dan Brown. "The Secret of Secrets" handelt von historischen Mysterien, geheimen Gesellschaften und einer rasanten Jagd nach Wissen, während der Protagonist in einer Welt aus Rätseln und Verschwörungen nach der Wahrheit hinter einer uralten Geheimformel sucht.

Der Psychothriller "Der Nachbar" von Sebastian Fitzek sorgt für garantiert unruhige Nächte, denn das Unheimliche lauert im engsten Umfeld.



### Beste Unterhaltung für unbeschwerte Tage

David Safiers "Miss Merkel – Mord unterm Weihnachtsbaum" entführt die Leser in die spannende Geschichte einer Hobbydetektivin. Karen Swans "Das Geheimnis einer Winternacht" ist ein fesselnder Roman, der eine Geschichte von Liebe, Geheimnissen und Schicksalen erzählt, als die Protagonistin in einem idyllischen schwedischen Winterdorf ein dunkles Familiengeheimnis entdeckt und sich gleichzeitig in eine unerwartete romantische Beziehung verwickelt.



### Unsere Empfehlung!



#### Bluey – Ooh, das glitzert!

Das Taschenlampen-Soundbuch ist ein bezauberndes Kinderbuch, das die lebenswerte Hündin Bluey und ihre Familie auf einem aufregenden Abenteuer begleitet, bei dem sie die Freude an glitzernden Entdeckungen und kleinen Überraschungen erleben, während es gleichzeitig Werte wie Kreativität und Zusammenhalt vermittelt.

## Die bunte Welt *der Kinderbücher*



Von liebevoll gestalteten Bilderbüchern für die Kleinsten bis zu spannenden Geschichten zum Vorlesen oder Selbstlesen für ältere Kinder, diese Kinderbücher versprechen jede Menge Freude.



# PARSA

BEAUTY



## SCULPT & SMOOTH

MIT PARSA BEAUTY WELLNESS ENTSPANNEN UND STRAHLEN!

- Treat yourself mit den PARSA Beauty Home Spa Produkten
- Wellness Momente für zuhause
- Für einen gepflegten und erholten Look



BEAUTY IS OUR  
MISSION



# SAISON FÜR GENUSS

## UNSERE LIEBLINGSREZEPTE VON GOLDENEN HERBST- TAGEN BIS ZU FESTLICHEN WINTERABENDEN

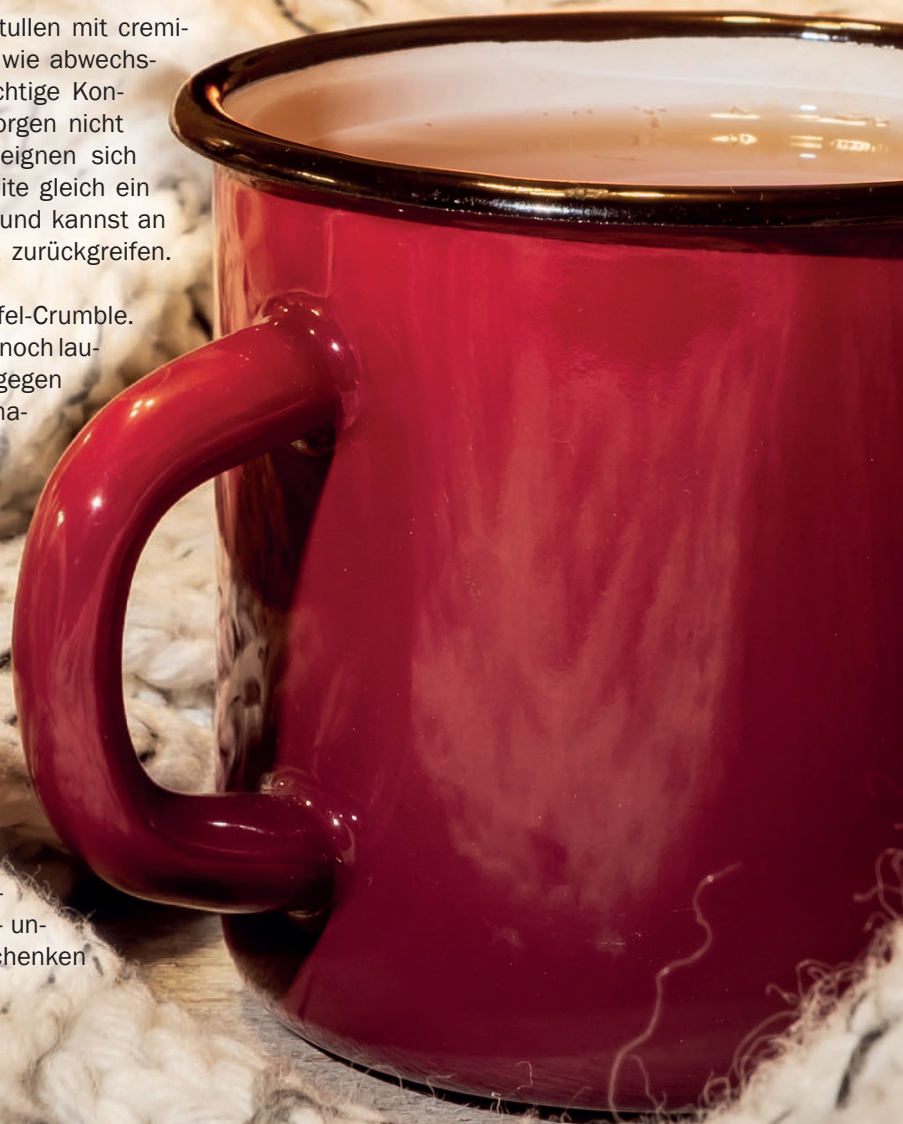
Wenn die Tage kürzer werden, das Laub sich bunt verfärbt und später erste Schneeflocken durch die Luft tanzen, beginnt die Saison der besonderen Genüsse. Herbst, Winter und Weihnachtszeit bringen nicht nur Gemütlichkeit in unser Zuhause, sondern auch eine Fülle an saisonalen Zutaten, die unsere Küche bereichern.

Im Herbst darf es ruhig etwas rustikaler sein: Knusprige Stullen mit cremigem Belag, verfeinert mit Trauben oder roter Bete, zeigen, wie abwechslungsreich einfache Zutaten schmecken können. Auch fruchtige Konfitüren aus Apfel oder Beeren sind jetzt ein Muss – sie sorgen nicht nur für Abwechslung auf dem Frühstückstisch, sondern eignen sich hübsch verpackt auch wunderbar als Geschenk. Tipp: Bereite gleich ein paar Gläser mehr zu – so hast du kleine Mitbringsel parat und kannst an trüben Tagen auf einen Vorrat hausgemachter Fruchtigkeit zurückgreifen.

Wenn draußen der Wind pfeift, wärmt uns ein ofenfrischer Apfel-Crumble. Sein süß-säuerliches Aroma entfaltet sich besonders, wenn er noch lauwarm mit etwas Vanilleeis serviert wird. Herzhaft wird es dagegen mit Schweinefilet in fruchtiger Apfelsauce – eine feine Kombination, die Gäste überrascht und trotzdem unkompliziert gelingt.

Und natürlich darf das Backen in dieser Zeit nicht fehlen: Ein saftiger Kürbiskuchen bringt den Herbst auf den Teller, während Pistazien-Mandel-Cookies schon einen Hauch von Weihnachten erahnen lassen. Kleiner Trick: Backe die Cookies ruhig auf Vorrat und friere einen Teil des Teigs ein – so kannst du spontan duftend-frische Plätzchen in den Ofen schieben, wenn Besuch kommt oder dich die Lust nach etwas Süßem packt. Wer außerdem zu typischen Gewürzen wie Zimt, Muskat oder Nelken greift, zaubert im Handumdrehen den Duft der festlichen Jahreszeit in die Küche.

Ob für den gemütlichen Nachmittag, das herbstliche Abendessen mit Freunden oder die süße Auszeit in der Adventszeit – unsere Rezepte begleiten dich durch die kühle Jahreszeit. Sie schenken Genuss, Wärme und ein Stück Geborgenheit.





## 5 Tipps für einen rundum gemütlichen Herbst- und Winterabend

Herbst- und Winterabende sind wie gemacht für kleine Genussmomente. Mit den richtigen Zutaten, stimmungsvollen Details und einer Prise Kreativität wird aus einem gewöhnlichen Abend ganz schnell ein echtes Highlight.

### Kerzenschein und Lichterglanz

Sanft flackernde Kerzen oder Lichterketten schaffen sofort Wärme und eine behagliche Atmosphäre.

### Saisonale Snacks servieren

Herbstliche Stullen, kleine Schälchen mit Nüssen oder selbstgemachte Cookies sorgen für genussvolle Abwechslung.

### Wärmende Getränke

Heiße Schokolade, Gewürztee oder ein aromatischer Apfelpunsch wärmen von innen und duften herrlich.

### Musik & Decken

Leise Hintergrundmusik und kuschelige Decken laden zum Zurücklehnen und Wohlfühlen ein.

### Gemeinsam genießen

Kocht oder backt zusammen – vom Apfel-Crumble bis zum Kürbiskuchen. Die gemeinsame Zubereitung macht mindestens so viel Freude wie das anschließende Schlemmen.



# Mmmh...

heiß geliebt –  
schnell gemacht.



**iglo**





ANZEIGE

# WE LOVE COFFEE

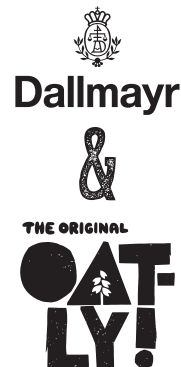
OATLY BARISTA EDITION 1 L &  
DALLMAYR HOME BARISTA  
(VERSCH. SORTEN) 1000 G GB

**KAUFE BEIDE PRODUKTE UND  
NIMM AM ONLINE KASSEN-  
BON-GEWINNSPIEL TEIL!\***

[WWW.DALLMAYR.COM/HOMEBARISTAGEWINNSPIEL](http://WWW.DALLMAYR.COM/HOMEBARISTAGEWINNSPIEL)



**GEWINNE 1 VON 10 LA MARZOCCO  
MICRA SIEBTRÄGERMASCHINEN**



Teilnahmebedingungen für Online Kassenbon-Gewinnspiel im teilnehmenden Handel in Deutschland und Österreich: \*Im Aktionszeitraum vom 29.9. bis 31.12.2025 gleichzeitig mindestens jeweils eine Packung Dallmayr Home Barista 1.000 g Ganze Bohnen (versch. Sorten) sowie eine 1 l Packung Oatly Barista Edition kaufen. Für die Teilnahme QR-Code scannen und den Kassenbon bis spätestens 31.12.2025 zusammen mit Ihren persönlichen Daten auf der Aktionsseite hochladen ([www.dallmayr.com/homebaristagewinnspiel](http://www.dallmayr.com/homebaristagewinnspiel)). Gewinner der La Marzocco Micra Siebträgermaschinen werden in KW 02/2026 ermittelt. Teilnahmeberechtigt sind Personen ab 18 Jahren mit Wohnsitz in Deutschland und Österreich. Veranstalter der Aktion sind die Oatly Germany GmbH und die Alois Dallmayr Kaffee oHG. Vollständige Teilnahmebedingungen und Informationen zum Datenschutz unter: [www.dallmayr.com/homebaristagewinnspiel](http://www.dallmayr.com/homebaristagewinnspiel)



# FRUCHTIGE KONFITÜREN

## BROMBEER- HIMBEER GENUSS

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

1 kg Himbeeren

1 kg Brombeeren

1/2 Zitrone (Bio)

1 kg Gelierzucker 2:1

1 Vanilleschote

**DIESE SÜSSE KONFITÜRE WIRD ZUM HIGHLIGHT JEDES FRÜHSTÜCKS – UND IST DABEI KINDERLEICHT GEMACHT.**

Wasche die Brombeeren und Himbeeren. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Presse die halbe Zitrone aus und gib den Saft zusammen mit Gelierzucker, Früchten, Vanillemark und der Schote in einen großen Topf.

Alles bei starker Hitze aufkochen und 3 Minuten sprudelnd kochen lassen, dabei immer gut rühren. Die Konfitüre sofort in saubere Schraubgläser füllen, verschließen und für 10 Minuten auf den Kopf stellen. So wird die restliche Luft im Glas sterilisiert und die Konfitüre bleibt lange haltbar.

## APRIKOSEN- LIEBE

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

100 g Mandelsplitter

1,2 kg Aprikosen

500 g Gelierzucker 2:1

1 Vanilleschote

1 Zitrone (Bio)

Wasche die Zitrone heiß, reibe die Schale ab und presse sie aus. Röste die Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett. Die Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen und in kleine Würfel schneiden. Mit dem Gelierzucker in ein hohes Gefäß geben und pürieren.

Die Vanilleschote längs einritzen und das Mark herauskratzen. Vanillemark, Schote, Zitronensaft und Aprikosenpüree in einem Topf unter Rühren aufkochen und 3 Minuten sprudelnd kochen lassen.

Den Topf vom Herd nehmen und Zitronenabrieb sowie die gerösteten Mandeln unterrühren. Sofort in saubere Schraubgläser füllen, fest verschließen und 10 Minuten auf den Kopf stellen – so bleibt die Konfitüre lange haltbar.

### Nährwerte pro Portion ca.:

Kalorien: 430 kcal, Kohlenhydrate  
58 g, Eiweiß: 6 g, Fett: 20 g

## TIPPS!



**DECOCINO  
BOURBON  
VANILLESCHOTEN  
2 STÜCK**



**DR. OETKER  
EXTRA GELIERZUCKER 2:1**



\*30 % weniger Zucker im Vergleich zu Konfitüren mit einem Zuckergehalt von 54 g/100 g



# TRAUBENSTULLE

## MIT FEIGEN & SPECK

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

4 Scheiben Mehrkornbrot, 4 EL Speckwürfel

1 EL Öl, 4 EL Ziegenfrischkäse

2 frische Feigen, 12 Weintrauben

4 Zweige Thymian

Salz, Pfeffer

Wasche den Thymian, tupfe ihn trocken und zupfe die Blätter ab. Feigen in Scheiben schneiden, Weintrauben halbieren. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Speck knusprig braten.

Bestreiche die Brotscheiben mit Ziegenfrischkäse und belege sie mit Speck, Weintrauben und Feigen. Zum Schluss Thymian darüberstreuen und mit Salz und Pfeffer würzen.

### Nährwerte pro Portion ca.:

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



HIT MEHRKORN-  
BROT



DER GRÜNE  
ALTENBURGER  
ZIEGENCREME





# BROTLIEBE

## MIT ROTE BETE

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

**4 Scheiben Brot, 50 g Walnusskerne**

**2 EL Honig, 2 Zweige Basilikum**

**2 Zweige Thymian, 2 Zweige Rosmarin**

**200 g vorgegarte rote Bete, 50 g Feldsalat**

**2 EL Extra Natives Olivenöl**

**4 Scheiben Gouda, 4 EL mittelscharfer Senf**

**Salz, roter Pfeffer**

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

Hacke die Walnüsse grob und röste sie in einer Pfanne ohne Fett. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Die roten Pfefferkörner im Mörser zerstoßen und beiseitestellen.

Vermische die Kräuter mit den gerösteten Walnüssen, Olivenöl und Honig zu einem Pesto. Schneide die rote Bete in dünne Scheiben, wasche den Feldsalat und lass ihn abtropfen. Schneide den Gouda in kleinere Stücke.

Bestreiche die Brotscheiben mit Senf, belege sie mit Feldsalat und anschließend abwechselnd mit Rote-Bete- und Gouda-Scheiben. Zum Schluss das Kräuter-Walnuss-Pesto darübergeben und mit Salz sowie rotem Pfeffer würzen.

**KÜHNE ROTE BEETE  
IN SCHEIBEN**



ANZEIGE

## Zeit zum Genießen

### BRANDY

**Cardenal Mendoza Clásico**  
Brandy Solera Gran Reserva  
15 Jahre in Oloroso & PX  
Sherry-Fässern gereift  
40%vol.



### RUM

**Barceló Gran Añejo**  
Ron Dominicano  
Bis zu 6 Jahre in Ex-  
Bourbon-Fässern gereift  
37,5%vol.



### RUM

**Barceló Imperial**  
Ron Dominicano  
Bis zu 10 Jahre in Ex-  
Bourbon-Fässern gereift  
38%vol.







Nicht nur als Weihnachts-Dessert perfekt,  
sondern auch für gemütliche Winterabende  
auf dem Sofa oder mit Freunden.



**HIT GOURMET  
CEYLON ZIMT  
GEMAHLEN**



**RUF TONKA-ZUCKER  
MIT ECHTER VANILLE**



**DR. OETKER  
BOURBON  
VANILLEZUCKER**



**DR. OETKER  
VANILLEMÜHLE**

# WARMER APFEL-CRUMBLE MIT ZIMTBUTTER

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

**350 g Granny Smith Äpfel, 125 ml Apfelsaft**

**1 TL gemahlenen Ingwer, 2 EL Rum, 40 g Zucker**

**1/2 TL Zimt, 2 TL Speisestärke, 100 g Mehl**

**1 EL Backkakao, 1 EL Vanillearoma**

**1 Päckchen Vanillezucker, 50 g kalte Butter**

**Puderzucker zum Bestäuben**

**Nährwerte pro Portion ca.:**

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

Wasche die Äpfel, viertel sie, entferne das Kerngehäuse und schneide sie in Würfel. Verrühre Apfelsaft, Ingwer, Zimt, Rum, Agavendicksaft und Speisestärke und bringe die Mischung im Topf unter Rühren zum Kochen. Die Äpfel dazugeben und 5 Minuten köcheln lassen.

Heize den Backofen auf 200 Grad vor. Für die Streusel Vanillearoma, Backkakao, Mehl, Vanillezucker, Zucker und Butter verkneten. Die Apfelmasse in vier ofenfeste Gläser füllen, die Streusel darüber verteilen und etwa 15 Minuten backen.

Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben – am besten noch warm genießen!



# CARPACCIO

## VON ROTER BEETE MIT MANGO

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

500 g gekochte rote Bete, 250 g Büffelmozzarella

4 EL Balsamico Essig, 8 EL Olivenöl

1 Bio-Zitrone, 50 g Rucola, 1 reife Mango

Meersalz, Pfeffer aus der Mühle, Salz, Zucker

Die Mango schälen, den Kern entfernen und in mundgerechte Würfel schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen und abreiben. Die rote Bete und den Büffel-Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Den Rucola waschen, trocken schütteln und auf 4 Teller verteilen. Die Mangowürfel drüber streuen. Rote-Bete- und Mozzarella-Scheiben abwechselnd gefächert darauf verteilen. Nun nur noch Balsamico, Öl, Salz, Pfeffer und Zitrone zu einem Dressing verrühren und mit Zucker abschmecken. Zum Schluss das Dressing über den Salat geben und mit frischem Meersalz und Pfeffer würzen.



**LA BALEINE**  
MEERSALZ  
FEIN/GROB



**LE SAUNIER**  
DE CAMARGUE  
FLEUR DE SEL



**KÜHNE ROTE BEETE**  
IN SCHEIBEN O. WÜRFEL



**CRETA VITAL**  
OLIVENÖL





# TIPP!



**HIT BIO  
SONNENBLUMENÖL  
NATIV**



**BERCHTESGADENER  
LAND SCHLAGRAHM**



**HERBARIA  
SALBEIBLÄTTER**





# SCHWEINEFILET IN APFELSAUCE

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

**1 kg festkochende Kartoffeln,**

**3 TL Sonnenblumenöl, 120 g rote Zwiebeln**

**500 g Äpfel, 4 Schweinefilets**

**3 EL Olivenöl, 150 ml Weißwein (trocken)**

**250 ml Sahne, 4 TL gehackte**

**getrocknete Salbeiblätter**

**Salz, Pfeffer**

Schäle die Kartoffeln, halbiere sie und koche sie 10 Minuten in Salzwasser. Abgießen, ausdampfen lassen und dann in Sonnenblumenöl bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und warm halten.

Zwiebeln und Äpfel in Scheiben schneiden. Das Olivenöl erhitzen und die Schweinefilets 3-4 Minuten pro Seite anbraten. Herausnehmen, in Alufolie wickeln und ruhen lassen.

Im restlichen Bratfett Apfelscheiben und Zwiebeln kurz anbraten, mit Weißwein ablöschen und zur Hälfte einkochen lassen. Sahne und Salbei hinzufügen, 3-4 Minuten köcheln lassen. Filets zurück in die Pfanne geben, Sauce abschmecken und eine Minute ziehen lassen. Mit den Kartoffeln servieren und genießen!

### Nährwerte pro Portion ca.:

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

ANZEIGE



ipuro

## GOLDEN CHAPTERS – GESCHICHTEN, DIE DEIN ZUHAUSE SCHREIBT.

Entdecke edle Duftkompositionen, die jeden Raum in eine Oase der Geborgenheit verwandeln.



# KÜRBISKUCHEN

## MIT FRISCHKÄSE-FROSTING

### ZUTATEN FÜR 1 SPRINGFORM:

**250 g weiche Butter, 4 Eier, 320 g Zucker,**

**1 Pck. Vanillezucker, 260 g Hokkaido (geraspelt)**

**630 g Mehl, 300 ml Buttermilch**

**200 g gemahlene Mandeln, 2 TL Backpulver**

**1 TL Natron, 1 EL Zimt, Salz**

**Butter zum Einfetten der Form**

### Für die Creme:

**1 Pck. Sahnesteif, 100 g Sahne, 500 g Frischkäse**

**100 g Puderzucker, 1 EL Vanillezucker**

**Saft einer Limette, Zimt zum Bestreuen**

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Den Hokkaido klein schneiden, entkernen und raspeln. Die Butter mit Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen. Die Eier hinzugeben, Kürbis und Buttermilch unterrühren. Trockene Zutaten für den Teig in einer weiteren Schüssel miteinander vermengen. Nun die Buttermilch-Ei-Masse mit dem Mehlgemisch vermengen.

Die Form mit Butter einfetten, den Teig einfüllen und den Kuchen 35 Minuten backen. Mit einer Gabel testen, ob noch Teig kleben bleibt.

Für die Creme die Sahne mit Sahnesteif, Vanillezucker und Zucker aufschlagen. Frischkäse und den Limettensaft unterrühren und alles gut mit dem Handrührgerät aufschlagen, so dass eine feste Creme entsteht. Den Kuchen abkühlen lassen und mit der Creme bestreichen. Nun nur noch mit Zimt bestreuen und den Kuchen kalt stellen.

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



HIT  
CEYLON ZIMT



DR. OETKER  
NATRON 5ER



BUKO  
FRISCHKÄSE



DR. OETKER  
SAHNESTEIF 5ER



MÜLLER REINE  
BUTTERMILCH



NUR FÜR  
**KURZE  
ZEIT**



So cremig,  
so ein Hasel-genuss!

Certified







*Perfekt für den  
Herbstkaffee*

# TIPP!

Lass den Kürbiskuchen unbedingt vollständig auskühlen, bevor Du die Creme darauf verteilst – nur so bleibt das Topping fest und cremig. Am besten bereitest Du den Kuchen schon am Vortag zu, wickelst ihn nach dem Abkühlen in Folie und stellst ihn über Nacht in den Kühlschrank. So kann er richtig durchziehen, das Aroma von Kürbis, Gewürzen und Creme verbindet sich perfekt, und am nächsten Tag schmeckt er noch saftiger und aromatischer.



# PISTAZIEN-MANDEL COOKIES

## ZUTATEN FÜR CA. 30 COOKIES:

**50 g ungesalzene Pistazienkerne**

**50 g gemahlene Mandeln, 150 g Mehl**

**30 g Speisestärke, 50 g Puderzucker**

**150 g kalte Butter, 1 Prise Salz**

**Puderzucker zum Bestäuben**



**KERRYGOLD  
BUTTER**



**FARMER'S SNACKS  
PISTAZIEN SUPERGRÜN  
OHNE SCHALE**



**HIT BIO  
WEIZENMEHL**

## 3 Tipps für perfekte Pistazien-Mandel-Cookies

### Mehr Aroma herausholen

Röste die Pistazien und Mandeln vor dem Hacken kurz in einer beschichteten Pfanne ohne Fett. Dadurch entfalten sie ihr volles Aroma und die Cookies bekommen eine besonders nussige Note.

### So bleiben sie lange frisch

Lass die Plätzchen vollständig auskühlen, bevor du sie in eine Blechdose oder ein Glas mit Deckel gibst. Lege etwas Butterbrotpapier zwischen die Schichten, so bleiben sie knusprig und zerbrechen nicht.

### Süß verpackt zum Verschenken

Die Cookies machen auch als Geschenk eine tolle Figur: Einfach in ein hübsches Glas oder eine Papiertüte füllen, mit einem Band verzieren und vielleicht noch ein kleines handgeschriebenes Etikett anhängen – fertig ist ein persönliches Mitbringsel.

Entferne die Pistazien aus der Schale und hacke sie grob. Vermische Mehl, Stärke, Mandeln, Pistazien, Puderzucker und Salz in einer Schüssel. Schneide die Butter in kleine Stücke, gib sie dazu und verknete alles mit den Händen zu einem glatten Teig.

Forme den Teig zu einer Kugel, wickle ihn in Frischhaltefolie und stelle ihn etwa eine Stunde kalt. Rolle ihn anschließend auf einer bemehlten Arbeitsfläche aus und stich mit einem runden Ausstecher Plätzchen aus. Lege die Taler auf ein mit Backpapier belegtes Blech und backe sie im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad (Ober-/Unterhitze) auf mittlerer Schiene etwa 10 Minuten.

Lass die Plätzchen auskühlen und bestäube sie zum Schluss mit Puderzucker.

### Nährwerte pro Portion (ohne Toppings) ca.:

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



*Diese Plätzchen sind im Handumdrehen gemacht, herrlich nussig und perfekt zum Verschenken oder selbst Genießen.*



*Rotkäppchen*



**SCHON  
PROBIERT?**



**KOMM,  
WIR TANZEN  
NACH HAUSE**

**DAS LEBEN MIXT DIE BESTEN MOMENTE**



*Geldermann*

WAHRE SEKTKULTUR SEIT 1838

SEKTHANDWERK PAR  
EXCELLENCE





Beste Stimmung  
für Deine  
Halloween-Party

HIT BIO AHORN-  
SIRUP GRAD A /  
GRAD C



DR. OETKER  
BACKIN MIT  
SAFRAN ORIGINAL

BACKIN FÜR DEN  
AIRFRYER /



HIT BIO WEIZEN-  
MEHL TYP 550/  
DINKELMEHL TYP  
630

# GRUSELIGE HALLOWEEN PANCAKES

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

3 Eier, 130 g Mehl

1 TL Backpulver, 150 ml Milch,

Ahornsirup, Lebensmittelfarbe,

Salz, Pflanzenöl zum Anbraten

Vampire von Haribo

Nährwerte pro Portion  
(ohne Toppings ) ca.:

Kalorien: 230 kcal, Kohlenhydrate 38 g,

Eiweiß: 5 g, Fett: 6 g

Die Eier trennen. Das Mehl mit dem Backpulver vermengen. Mit einem Handrührgerät das Eigelb, die Milch und die Mehlmischung zu einem Teig aufschlagen. Ein paar Minuten zur Seite stellen. In der Zwischenzeit das Eiweiß mit einer Prise Salz schaumig schlagen und anschließend vorsichtig unter den Teig heben. Nun den Teig portionsweise mit Lebensmittelfarbe einfärben. Etwas Pflanzenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und mit einer Kelle den Teig in die Pfanne geben.

Nun die Pancakes unter Wenden goldbraun backen. Frische Früchte kombiniert mit Haribo-Vampiren und Ahornsirup sind der perfekte Begleiter zu den Pancakes.

# MONSTER

# MILCHSHAKE



LANGNESE BOUR-  
BON VANILLE EIS



WEIHENSTEPHAN  
MILCH

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

200 g weiße  
Pâtisserie-Schokolade

500 ml Sahne

800 ml Milch

500 ml Bourbon Vanilleeis

1 Zitrone

4 EL dunkle  
Schokoladenstreusel

schwarzes Klebeband

180 g weiße Schokolade mit 150 ml Sahne schmelzen, abkühlen lassen. Restliche Schokolade raspeln, Sahne steif schlagen. Milch, Vanilleeis, Schoko-Sahne und 2/3 Sahne mixen.

Glasränder in Zitronensaft und Schokostreusel tauchen, Shake einfüllen und mit der restlichen Sahne garnieren. Tipp: Mit schwarzen Klebeband-Gesichtern werden die Gläser zum Halloween-Hingucker.

Nährwerte pro Portion ca.:

Kalorien: 230 kcal, Kohlenhydrate 38 g,

Eiweiß: 5 g, Fett: 6 g





*Erschreckend  
lecker!*



ANZEIGE

**NEU**

NUR DURACELL® hat  
**POWER  
BOOST™**  
ACTIVES\*\*

DIE EINZIGARTIGE MISCHUNG AUS LITHIUM UND NICKEL,  
DIE MEHR LEISTUNG FÜR IHRE GERÄTE BIETET.



IM  
VERGLEICH



ZU ANDEREN  
BATTERIEN



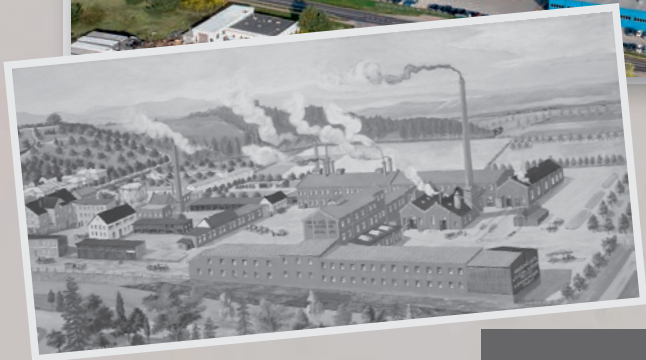
\*Langlebigkeitsleistung in Digitalkamera im Vergleich zur durchschnittlichen Mindestlebensdauer gemäß des neuesten IEC-AA-Tests für Geräte mit hohem Energiebedarf. Ergebnisse variieren je nach Gerät und Nutzungsverhalten. (www.iec.ch). \*\*Einzigartige, geschützte Technologie.





**WER WIR SIND.**

Die Müller Kerzenfabrik GmbH ist einer der bedeutendsten und ältesten Hersteller von Qualitätskerzen in Europa. Bereits 1744 gegründet, befindet sie sich seit mittlerweile acht Generationen in Familienbesitz. Aus einem kleinen Handwerksbetrieb hat sich in über 280 Jahren eine internationale Unternehmensgruppe entwickelt, die heute mehr als 1.000 Mitarbeiter beschäftigt.



Müller Kerzenfabrik GmbH  
Eichendorffstraße 3-5  
47638 Straelen  
Tel: +49 (0) 2834 9360-0  
[www.mueller-kerzen.de](http://www.mueller-kerzen.de)



**UMFANGREICHES SORTIMENT**

Bei uns finden Sie alles, was das Kerzenherz begehrt: von klassischen Stumpenkerzen und Kerzen in Rustik-Optik, bis hin zu hochwertigen Duftkerzen. Ebenso natürlich auch Spitz- und Tafelkerzen, sowie Teelichte und Grablichtkerzen. Um den hohen Qualitätsansprüchen unserer Kunden gerecht zu werden, haben wir unsere Farb- und Dufränge auch in diesem Jahr wieder an aktuelle Trends angepasst.



accessories

# Glanz für alle

Modeschmuck & Accessoires –  
Styles für Groß & Klein.

Kinderschmuck  
ab **299€**

Damenschmuck  
ab **799€**

\* nur in ausgewählten Filialen



VON TITANIC BIS ZAUBERWALD

# BELFAST ZUM STAUNEN

Von legendären Küsten über bunte Straßenkunst bis hin zu weltbekannten Drehorten – Belfast überrascht auf Schritt und Tritt. puresLeben stellt acht Highlights für den perfekten Citytrip vor.

## TITANIC BELFAST

### Wo Geschichte lebendig wird

Das imposante Museum im Titanic Quarter ist eines der Wahrzeichen der Stadt. Auf interaktive Weise erzählt es die bewegende Geschichte des legendären Schiffes – von den Werften Belfasts über die glanzvolle Ausstattung bis hin zur tragischen Jungfernfahrt. Tipp: Unbedingt Zeit für die detailreichen Ausstellungen einplanen und anschließend am Hafen entlangspazieren. Nur einen Steinwurf vom Museum entfernt liegt zudem die SS Nomadic, das letzte erhaltene Schiff der legendären White Star Line. Es diente einst als Tender-Schiff für die Titanic und kann heute ebenfalls besichtigt werden. Das Museum-Ticket gilt auch als Eintrittskarte für die SS Nomadic.



## BELFAST CASTLE

### Panoramablick über die Stadt

Majestätisch thront das Schloss am Hang des Cave Hill. Besucher erwartet nicht nur ein Stück Geschichte, sondern auch ein traumhafter Ausblick auf Belfast und die Küste. Ein Spaziergang durch die liebevoll angelegten Schlossgärten mit dem berühmten „Cat Garden“ lohnt sich besonders. Tipp: Im Café im Schloss gibt es köstlichen Afternoon Tea.

## ULSTER MUSEUM Kunst, Geschichte und Natur vereint

Mit einer faszinierenden Mischung aus Archäologie, Naturgeschichte, Kunst und Kultur gehört das Ulster Museum zu den abwechslungsreichsten in Irland. Vom Dinosaurierskelett bis zu modernen Kunstwerken ist hier für jeden etwas dabei – und das bei freiem Eintritt!



## KULINARISCHES BELFAST

### Von Irish Stew bis Seafood Chowder

Belfast ist auch kulinarisch eine Reise wert. Typische Spezialitäten wie Ulster Fry (das herzhaftes Frühstück mit Eiern, Würstchen und Soda Bread), cremiger Seafood Chowder oder ein klassischer Irish Stew lassen sich in gemütlichen Pubs wie dem „The Crown Liquor Saloon“ probieren. Wer die moderne Seite der Stadt erleben möchte, sollte die angesagten Restaurants im Cathedral Quarter besuchen, wo kreative Küchenchefs mit regionalen Zutaten experimentieren. Ein Hotspot für Genießer ist auch St. George's Market. Seit dem 19. Jahrhundert ist der Markt ein lebendiger Treffpunkt. Hier locken von Freitag bis Sonntag frische Lebensmittel, Streetfood, Kunsthandwerk und Live-Musik – ein echtes Erlebnis für Einheimische wie Besucher.

*Irishes Pub-Feeling mit HT!*



**GUINNESS DRAUGHT**



**BAILEYS IRISH CREAM LIQUOR**  
17% Vol.



**TEELING IRISH WHISKEY**  
46% Vol.



**FINVARA IRISH WHISKEY**  
43% Vol.



**JAMESON BLENDED IRISH WHISKEY**  
40% Vol.

## GIANT'S CAUSEWAY

### Naturwunder aus Basalt

Rund eine Autostunde nördlich von Belfast liegt das UNESCO-Weltnaturerbe Giant's Causeway. Die beeindruckenden, sechseckigen Basaltsäulen entstanden durch vulkanische Aktivität – oder, wie die Legende erzählt, durch den Riesen Finn McCool. Tipp: Am besten früh am Morgen oder zum Sonnenuntergang besuchen, um die Felsen fast für sich allein zu haben.



## TOLLYMORE FOREST PARK

### Zauberwald am Fuße der Mourne Mountains

Nur eine knappe Stunde von Belfast entfernt bietet der Tollymore Forest Park eine märchenhafte Landschaft mit Flüssen, Brücken und alten Baumriesen. Bekannt wurde er auch als Drehort für „Game of Thrones“. Wanderwege verschiedener Längen laden zu entspannten Spaziergängen oder ausgedehnten Hikes ein. Tipp: Besonders schön ist der Park im Herbst, wenn das Laub in allen Farben leuchtet.

Die berühmten Wandbilder von Belfast sind eindrucksvolle Zeugnisse der Vergangenheit. In den Stadtteilen Shankill und Falls erzählen sie von politischen Konflikten, vom Wunsch nach Frieden und von Solidarität. Auch die Peace Wall, die einst die Stadt trennte, ist heute bunt bemalt und mit Botschaften aus aller Welt versehen.

## BELFAST MURALS & PEACE WALL

### Historie in Farbe

## OLD BUSHMILLS DISTILLERY

### Whiskey mit Tradition

Ein Muss für alle Genießer: Die älteste lizenzierte Whiskey-Brennerei der Welt produziert seit 1608 ihren berühmten Irish Whiskey. Bei einer Führung erfahren Besucher alles über die Herstellung – vom Malzen bis zur Reifung in Eichenfässern. Tipp: In der angeschlossenen Bar kannst du für zehn Pfund gleich drei Produkte der Brennerei testen – Bushmills Original, Carribean Rum und American Oak Cask Finish.

**BUSHMILLS SINGLE MALT WHISKEY**  
10 Jahre gereift  
40% Vol.

*Aus Nordirland direkt in die HT-Spirituosenabteilung*





# Bis zu **100%** **Auslaufschutz** die ganze Nacht.

## Schlafen wie ein Baby

Die Pampers Baby-Dry Windeln bieten bis zu 100 % Auslaufschutz und Komfort die ganze Nacht. Das Stop & Schutz Täschchen ermöglicht einen zusätzlichen Auslaufschutz am Rücken und das Comfort Touch Außenvlies verspricht extra weiche Kuschel-Momente.



**Pampers**

z  
z  
z  
z  
z  
z

# BUNTE Ballonwelt *Riethmüller*

Bei HIT findet ihr eine große Auswahl an zauberhaften Ballons für jeden Anlass.

Egal ob zur Hochzeit, für den Kindergeburtstag oder die nächste Party, hier wird jeder fündig!



**riethmüller**  
make life a party

riethmuellereurope  
www.riethmueller.com





## 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, FOOD-FOTOGRAFIE, FOOD-VIDEOS

Michael Wrobel, Katharina Wrobel

### ANZEIGEN

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

### FOTOS UND BILDNACHWEISE

Titel: Birdy Media; Inhalt: Birdy Media (Rezept- und Marktbilder), HIT, Hersteller, Adobe Stock (S. 4/5: Drobot Dean; S. 6/7: Monkey Business; S. 8/9: Seleznov\_Molchanova; S. 14: larisa\_stock; S. 20/21/23: Svetlana Kolpakova; S. 32: Nataliya Hora, Pascal Spree; Texturen: Adobe Stock, VecktorStock, shutterstock

### DRUCK

Weiss Druck, Monschau

### AUFLAGE

250.000 Exemplare

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.

FRAGEN ZU  
PRODUKTEN, ANGEBOTEN  
ODER MÄRKTEN?

HIT-Service-Hotline:  
0800 1137378  
www.HIT.de



## NACHTISCH

### KOLUMNE "NACHTISCH"

## Herbst auf der Zunge



Es gibt Jahreszeiten, die riechen nach Sonnencreme und Grillkohle. Und dann gibt es den Herbst: der riecht nach Kürbis, Apfel und einem Hauch von Zimt. Kaum liegen die ersten bunten Blätter auf dem Boden, schon kramt man automatisch den größten Topf hervor, als würde er magisch „Kürbissuppe!“ rufen.

Herbstküche hat etwas Beruhigendes. Vielleicht liegt es daran, dass man beim Schälen eines Hokkaidos so beschäftigt ist, dass man gar keine Zeit mehr hat, über Alltagsstress nachzudenken. Oder daran, dass Äpfel plötzlich nicht mehr nur Obst sind, sondern Zutat für Crumble, Kuchen, Chutney und heißen Punsch.

Natürlich darf man auch ein bisschen übertreiben: Wer im September schon Spekulatius kauft, riskiert ein Stirnrunzeln – aber mal ehrlich, der erste Lebkuchen schmeckt doch im Herbst gleich doppelt verboten gut.

Und dann ist da noch das große Thema „Gemütlichkeit“. Ein dampfender Teller mit Nudeln in cremiger Kürbissauce wärmt fast besser als eine Wolldecke. Dazu ein Glas Rotwein (oder wahlweise Apfelmose) und man hat das Gefühl, dass draußen gar kein Nieselregen sein kann.

Herbst ist eben die kulinarische Jahreszeit für alle, die gern ein bisschen schwelgen – in Aromen, Erinnerungen und vielleicht auch in Sahne. Denn mal ehrlich: Sobald die Tage kürzer werden, darf auch das Essen wieder länger dauern.

Euer *Michael Wrobel*  
„puresLeben“-Chefredaktion

ANZEIGE



# NIMM DIR MAL FREI!



\* Laktose < 0,1g/100g





# Stark gegen Schuppen und sanft zur Kopfhaut.

**SCHONENDE HAARPFLEGE MIT DEM pH-WERT 5,5**

## ANTISCHUPPEN SHAMPOO

Bei empfindlicher Kopfhaut, für normales Haar

## ANTISCHUPPEN SHAMPOO PLUS\*\*

Lindert Juckreiz, für schnell fettendes Haar

NACH 4 WOCHEN **BIS ZU 95%\*** WENIGER SCHUPPEN

\*ANTISCHUPPEN SHAMPOO Studie „Antischuppen-Wirkung“, Institut Dr. Schrader, Holzminden 2006, bei regelmäßiger Anwendung. ANTISCHUPPEN SHAMPOO PLUS Studie „Antischuppen-Wirkung“, Institut Dr. Schrader, Holzminden 2015, bei regelmäßiger Anwendung.

\*\*In vielen dm Filialen, auf dm.at und in der Mein dm-App erhältlich.

klinisch  
geprüft  
pH-Wert 5,5  
**sebamed**  
WISSENSCHAFT FÜR GESUNDE HAUT  
SEIT 1967



MADE IN GERMANY

0% Mikroplastik · 0% Silikone · vegan

sebamed Produkte sind in über 400 Studien dermatologisch-klinisch getestet.