



SO SCHMECKT

Enjoy together!

EDITORIAL CONCEPT

The special creations whet the appetite for implementing and enjoying the diverse recipes.

Fine, refined dishes alternate with seasonal delicacies and dessert suggestions to get down on your knees. The cookbook among magazines!

PRICE 2022

- / 1/1 site (sw-4c): **13.500 €**
- / Copyprice: **6,90 €**
- / Publishing date: **Wednesday**
(6 times a year)

TARGET GROUP

- / Good food and drink play a big role in their lives.
- / When cooking, they like to try out new products.

DIGITAL

- / Instagram: eat_club.de
- / www.eatclub.tv

Printed circulation	75.000 copies
---------------------	---------------

SOFTES SEMMELN mit Kürbismus

FÜR 15 STÜCK // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1,5 STUNDEN + WARTENZEIT

300 g Hokkaidokürbis / Salz / 1 Dosechen gemahlener Sojabohnen (10,1 g) / 1/2 Würfel Hefe // 2 EL Ahornsirup / 300 g + etwas Dinkelmehl Typ 630 // 12 Kardamomkapseln / 3 EL Milch / Backpapier / Backofen

1 Kürbis waschen, Kerne und festeres Inneres herausschaben. Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Mit 200 ml Wasser und 1 Prise Salz aufkochen. Zugedeckt ca. 10 Minuten weich kochen. Dann Kürbis pürieren, Safran unterrühren und lauwarm abkühlen lassen.

2 Hefe klein bröckeln, mit Ahornsirup flüssig rühren. 500 g Mehl, 1 TL Salz, Hefenahrung und Kürbispüree in eine Schüssel geben und ca. 10 Minuten zu einem glatten Hefeteig verkneten. Falls der Teig zu fest ist, noch etwas lauwarmes Wasser zugeben. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen, bis sich sein Volumen fast verdoppelt hat.

3 Backofen vorbereiten (Ober-/Unterhitze: 200 °C/ Umluft: 180 °C). Teig kurz durchkneten, in 12 gleich große Stücke teilen und jeweils auf einer bemehnten Arbeitsfläche zu runden Brötchen formen. Nacheinander mittig auf je 1 langes Stück Kuchengarn setzen. Garnenden oben zusammenführen, leicht zusammenschieben und kreuzen. Kugel mit dem Garn umdrehen, den Schritt noch dreimal wiederholen, bis die Kugeln in je 8 Abschnitte unterteilt sind. Garnenden verkneten und Enden abschneiden. Auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche setzen. In 1 Kardamomkapsel in die Brötchenmitte stecken. Teig mit Milch bestreichen und mit etwas Mehl bestäuben. Blechweise im heißen Ofen ca. 15 Minuten backen. Auskühlen lassen.

Schmecken und sehen sind aber das Kürbismus an einem stinkenden Teig hängt ein Wunderwerklein kleiner Kürbis

Winger-HACKTOPF

FÜR 6 PORTIENEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN

500 g Hokkaidokürbis // je 1 rote und grüne Paprikaschote / 1 rote Zwiebel // 2 EL Öl / 1 kg Rindfleischfleisch // 2 EL Tomatenmark // 250 ml Rotwein // 750 ml Gemüsebrühe // Salz, Pfeffer // 1 TL Paprikapulver // 1 TL Ahornsirup // 2 EL Apfelketchup // 100 g geriebener Parmesan

1 Kürbis waschen, Kerne und festeres Inneres herausschaben. Fruchtfleisch klein würfeln. Paprika waschen, putzen und klein würfeln. Zwiebel schälen und würfeln. Öl in einem großen Topf erhitzen. Hack darin kräftig krümelig anbraten. Vorbeiwertes Gemüse zugeben und 2-3 Minuten mitbraten. Tomatenmark einrösten und kurz anschwitzen. Mit Rotwein und Brühe ablöschen, aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Ca. 15 Minuten köcheln lassen.

2 Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Suppe mit Ahornsirup, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Petersilie und Parmesan bestreuen. Kürbisbrötchen dazu servieren.

Titel-Rezept

Meist kommt man nur vom Kürbis oder Rotkraut auf die Suppe gehen



- Natürlich gesund - MEDIZIN AUS DER KÜCHE

KAFFEEFEIGES FÜR ZARTE HERZEN
5 EL Kaffeebohnen oder noch besser Kaffeebohnen mit 2 EL Olivenöl mischen, beides in der Presse durchkneten und den Rest im Silikonbackblech lagern.

Wunderkurbel
Kartoffel die schmeckt nicht nur gut, sondern auch sehr gesund. Sie enthält viele Vitamine und Mineralien. Sie ist ein gutes Mittel gegen Bluthochdruck, Diabetes und Allergien. Sie ist auch ein gutes Mittel gegen Verdauungsprobleme und kann bei Gelenksbeschwerden helfen.

Wunderkurbel
Kartoffel die schmeckt nicht nur gut, sondern auch sehr gesund. Sie enthält viele Vitamine und Mineralien. Sie ist ein gutes Mittel gegen Bluthochdruck, Diabetes und Allergien. Sie ist auch ein gutes Mittel gegen Verdauungsprobleme und kann bei Gelenksbeschwerden helfen.

Wunderkurbel
Kartoffel die schmeckt nicht nur gut, sondern auch sehr gesund. Sie enthält viele Vitamine und Mineralien. Sie ist ein gutes Mittel gegen Bluthochdruck, Diabetes und Allergien. Sie ist auch ein gutes Mittel gegen Verdauungsprobleme und kann bei Gelenksbeschwerden helfen.

Wunderkurbel
Kartoffel die schmeckt nicht nur gut, sondern auch sehr gesund. Sie enthält viele Vitamine und Mineralien. Sie ist ein gutes Mittel gegen Bluthochdruck, Diabetes und Allergien. Sie ist auch ein gutes Mittel gegen Verdauungsprobleme und kann bei Gelenksbeschwerden helfen.

Topics under reservation

Planned monothematic issues for 2022:

- / #01/22 Low Carb
- / #02/22 Brot
- / #03/22 Heimat
- / #04/22 Low Carb Summer
- / #05/22 Herbst
- / #06/22 Weihnachten

