

Gefülltes Picknick-Brot

Perfekt zum Mitnehmen

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Den Deckel von **1 Bauernbrot** abschneiden und das weiche Innere bis auf einen 2 cm dicken Rand herauslösen. **4 Tomaten** abbrausen, vierteln, entkernen und fein würfeln. **4 Lauchzwiebeln** abbrausen und in feine Ringe schneiden. **425 g Mais (Dose)** abtropfen lassen. **250 g Mozzarella** klein würfeln. Alles vermengen. **3 EL Pesto (Glas)** untermischen. Mit **Salz und Pfeffer** würzen.

Den Tomaten-Mix in das Brot füllen. Den Deckel aufsetzen und das Brot mit Backpapier bedecken. Ca. 20 Min. backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.



„Liquid Evolution“ ist gerade bei jüngeren Menschen im Trend. Immer mehr greifen seltener zu alkoholischen Getränken. Stattdessen nimmt die Beliebtheit z. B. von alkoholfreien Cocktails, aromatisiertem Mineralwasser, Vitamin-Drinks und Säften zu.

Fakt der Woche

Laut aktuellem „Brand Love“-Ranking erobert der Hartkäse Parmigiano Reggiano als zweitbeliebteste Marke nach Armani die Herzen in Italien – noch vor so berühmten Namen wie Gucci oder Prada.



Den Avocadohoney aus dem Hause Jungborn zeichnet sein kräftig-fruchtiges Aroma aus. Trotz salziger Noten schmeckt er auch überraschend süß. Die Spezialität mundet auf Brot genauso wie im Joghurt, Tee oder Salatdressing. (500 g, ca. 7 Euro)

GESUNDES Gemüse & Co

Aus Resten etwas Neues schaffen? Ein Superfood aufs Brot schmieren? Oder einfach mal den Alkohol weglassen? Nachhaltig & gesund kann so simpel sein

Regrowing: Aus Rest mach Neu

➔ Aus Gemüseresten wie Salatstunk oder Zwiebelwurzel kann zu Hause neues Gemüse entstehen – funktioniert bei allen Pflanzen, die sich vegetativ (ungeschlechtlich) vermehren. Besonders für Anfänger



geeignet sind Möhren, Lauchzwiebeln sowie Salate. ➔ In der Anfangsphase kommt der abgetrennte Teil der Pflanze in ein Glas mit



lauwarmem Wasser. Das Wasser sollte täglich gewechselt werden. In der zweiten Phase lassen sich die Pflanzen nach 1–2 Wochen in einen Blumentopf pflanzen und nach einigen Wochen ernten.

➔ Tipp: Ein möglichst heller Standort ist ideal, am besten Raumtemperatur. Zum Einpflanzen eignet sich Anzucht- oder alternativ Blumenerde.



Verrückt nach Tomatensoße

Hermina Deianas Produkte sind frei von Zusatz- und Konservierungsstoffen



Salsa Paradiso – himmlisch lecker

Hermina Deianas Business besteht aus 2 Tomatensoßen: einer milden und einer pikanten Variante. Diese werden aus sonnengereiften Roma-Tomaten im Erntemonat August in Italien produziert. (www.hermina-tomatensauce.de, 6 Gläser ab 21,50 Euro)

„Gekochte Tomaten sind sogar gesünder als rohe Tomaten“

Darauf stieß Deiana bei einer Recherche zu ihrem Kochbuch „Verrückt nach Tomaten-sauce“, das über 50 Rezepte mit ihrer Salsa Paradiso beinhaltet (Fackelträger Verlag, 19,95 Euro). Beim Erhitzen von Tomaten wird das Antioxidans Lycopin freigesetzt. Seine Verfügbarkeit ist dabei höher als in rohen Tomaten. Es fängt freie Radikale ab und senkt das Risiko für viele Gefäßkrankheiten.

