

Freunde | Kochen | Zuhause | Natur

EINFACH GLÜCKLICH SEIN

Nº 6

MITTSOMMERTAGE

hygge

**Wie Freunde unser
Leben bereichern**

Lecker: Erdbeer-Rezepte und Ideen für den Grillabend
Gelebter Traum: Ein Paar und sein Restaurant im Wald
Nachhaltig: Mit Mode die Welt verbessern

Preis D 5,00 Euro
A 5,70 Euro CH 8,00 SFR
Belgien 5,90 Euro



2 Magazin

DAS WUNDERBARE AM **VERWÖHNT**
WERDEN IST, DASS EIN ANDERER
SICH EXTRA DIE ZEIT DAFÜR NIMMT



Es gibt Reis, Baby!
Alle, die kein Gluten
vertragen, aber nicht
auf Erdbeerkuchen
verzichten möchten,
sollten die Reismehle
von Komeko ausprobieren. Die kann man
nämlich 1:1 gegen
andere Mehle erset-
zen, komeko.de



Sag's mit Seerosen Die
Geschirr-Serie „Lotus“
von Arne Clausen ist ein
Klassiker des Skandi-
Designs. Jetzt gibt es eine
Neuaufgabe in verschiede-
nen Farben, luciekaas.com



Mythos Milch Unter
[bioland.de/infos-
fuer-verbraucher/
bioland-milch.html](http://bioland.de/infos-fuer-verbraucher/bioland-milch.html)
beantworten Milch-
bauern in kurzen
Videos Fragen rund
um das Thema
Milcherzeugung.
Lohnt sich.



Zucchini-Pommes
Für 4 Portionen

**4 große Zucchini • 1 Prise Salz •
60 g geriebener Parmesan • 100 g
gemahlene Mandeln • 1 TL getrock-
nete Kräuter (gemischt) • 2 Eier**

1. Backofen auf 220 Grad (Umluft)
vorheizen. Zucchini waschen, trocken
tupfen und die Enden abschneiden.
Dann längs halbieren, in ca. 1 cm dicke
Stifte schneiden und mit Salz würzen.

2. Parmesan, Mandeln und Kräuter
in einer Schüssel vermengen. Eier in
einem tiefen Teller verquirlen. Zuc-
chini-Pommes erst in den Eiern, dann
in der Mandel-Parmesan-Mischung
wenden, bis alle überzogen sind.

3. Die Pommes auf ein mit Backpapier
belegtes Backblech legen und im
vorgeheizten Ofen 10 Minuten gold-
braun backen. Noch heiß servieren.

Zubereitungszeit: 15 Minuten
Gesamtzeit: 25 Minuten