



Beckys Küchen-Geheimnisse

Egal ob deutsch, asiatisch, italienisch oder afrikanisch – **Food-Redakteurin Rebekka Mbow** kocht und isst für ihr Leben gern. Nur Fertiggerichte kommen bei ihr nicht auf den Tisch.

Süße Knolle

Deutschland, einig Knollenland: Die Süßkartoffel oder Batate ist zwar in der Heimat der Erdapfel-Liebhaber auf dem Vormarsch, aber sie hätte noch mehr Fans verdient. Hält sie doch den Insulinspiegel in Schach, schmeckt auch Kindern und punktet mit vielen Nährstoffen. Als Püree mit Kokosmilch, Limettensaft und Koriander macht sie sich super zu Asia-Spinat mit Knoblauch, Ingwer und Sojasoße. In Stiften, mariniert mit Öl, Salz, geräuchertem Paprikapulver und in Stärke gewendet, werden im Ofen bei 220 Grad knusprige Pommes daraus. Man kann sie füllen, in Currys oder als Suppe servieren. Oder: Püree aus gekochten Bataten mit Eiern, Zucker, Butter, Vanillemark, Mehl und Rum verrühren, bei 180 Grad eine Stunde backen – pures Naschkatzen-Glück.

Guten Appetit
Ihre

Becky

Impressum: FUNKE Women Group GmbH, Münchener Straße 101/09, 85737 Ismaning
Chefredakteurin: Claudia Groß-Trybuhl (V.i.S.d.P.)
Anzeigen: Anett Groch, Media Impact GmbH & Co. KG, Axel-Springer-Platz 1, 20350 Hamburg
Druck: Prinovis GmbH & Co. KG, Betrieb Ahrensburg

Fotos: Neill Hemmig, iStock, Hersteller (2), Lara Finger

Käse & Marmelade

Ein starkes Team

Konfitüre passt nicht nur aufs Frühstücksbrötchen, sondern harmoniert auch mit Käse



Die fruchtige Süße von Obst kitzelt noch mehr Aroma aus würzigem Hart- oder sahnigem Weichkäse. Doch welche Geschmacksduette passen am besten?

Die Würzigen

Kirsche und Pflaume passen zu kräftigem Käse wie Pecorino, Manchego oder Roquefort. Auch Aufstriche aus Quitte und der bittersüßen Kumquat (Bitterorange) vertragen gehaltvolle Sorten wie gereiften Bergkäse, Parmesan oder Camembert.

Die Milden

Reichen Sie Himbeerkonfitüre zu Ziegenfrischkäse, cremigem Weich- oder mildem Hartkäse wie Emmentaler. Birne schmeckt zu jungem Weich- und Frischkäse, Feige auch zu mildem Hartkäse. Holunderblüte liebt Käse mit pfeffriger Note und leichte Blauschimmel-Sorten. Eine Frucht für alle Fälle ist Aprikose. Die kann man sowohl mit aromatischem Hart- als auch mit zartem Weichkäse kombinieren.

Mehr Informationen und köstliche Marmeladen

gibt es unter www.kaesemarmela.de



Für Sie entdeckt

Hier ist für jeden etwas dabei

Schoko-Schatz

Pur und mit intensivem Aroma präsentiert sich die neue dunkle Sorte mit 100%



Kakaoanteil – ein Fest für Liebhaber vollmundigen Schokoladengeschmacks.

► Lindt, 50 g, ca. 2,29 €

Prima Pasta

„Posthörnchen“, Bandnudeln aus Dinkel und die „Vollkorn-Spiralen“ sorgen für Genuss mit gutem Gewissen.

► 3 Glocken, 350 g, ca. 1,59 €



Kaffeekränzchen

Probieren Sie sich durch die Welt des Kaffees aus Kenia, Brasilien, Mexiko und Kolumbien im Geschenk-Set.

► Ogo über www.jungborn.de, 800 g, ca. 15,95 €

