

# Ratgeber

Frau und Familie



Hier steckt  
Sommer

 drin! 

*Beeren-Konfitüre  
mit Lillet*

S. 48

• 6 REZEPTE FÜR EIS AM STIEL

• GRIECHISCHE LIEBLINGSGERICHTE

• TISCHDEKO MIT  
KLATSCHMOHN & KAMILLE

• DIE BESTEN WANDERTOUREN  
AN HEISSEN TAGEN

KÜHLES NASS

WARUM SCHWIMMEN LERNEN  
SO WICHTIG IST

SO BEWÄSSERN SIE  
IHREN GARTEN RICHTIG



# Marke Gläser

***Vielfalt,  
die begeistert!***



Die Artikel unseres WECK®-Sortiments erhalten Sie unter [www.shop-weck.de](http://www.shop-weck.de) sowie im Fachhandel und bei:

## **WECK-Shop Bonn**

Wehratalstr. 3 79664 Wehr-Öflingen  
Tel.: 07761 935-46 [laedele@weck.de](mailto:laedele@weck.de)

## **WECK-Shop Bonn**

Alter Heerweg 2 53123 Bonn  
Tel.: 0228 64801-0 [shop@weck-glas.de](mailto:shop@weck-glas.de)

## **WECK-Depot Warendorf**

Bahnhofstr. 34 48231 Warendorf  
Tel.: 02581 781310 [info@weck-depot.de](mailto:info@weck-depot.de)

# **WECK®** *Master*

**Einkochen und entsaften  
mit einem Gerät**

**219,-  
EURO**

mit Saftgewinner-Einsatz,  
und Einlegerost

inklusive  
Glasheber

Automatik-Einkochtopf  
Type WAT 24  
230 Volt ~1800 Watt  
mit Entsafterschaltung  
und Trockengehschutz

2 Jahre Garantie

Temperatur exakt  
regelbar von  
30°C bis 100°C



**Jetzt bestellen:  
[www.shop-weck.de](http://www.shop-weck.de)**

oder per E-Mail:  
[shop@weck.de](mailto:shop@weck.de) oder  
telefonisch: 07761 935-69





## Liebe Leserin, lieber Leser!

Gerade flatterte eine Einladung herein. Von Freunden. Zum Grillabend. Ich freue mich so sehr darauf. Eigentlich ist es ja nur ein Essen – und doch so viel mehr. Vor allem die Corona-Zeit hat uns vor Augen geführt, wie schlecht wir Menschen im Alleinsein sind. Und so genieße ich jede Einladung, jedes Essen in geselliger Runde.

Die Ausgabe, die Sie in den Händen halten, thematisiert den Sommer in besonderem Maße: Rezepte für Strandpartys (ab Seite 8), Eis (ab Seite 18), Lieblingsgerichte aus Griechenland (ab Seite 26), dazu Infos rund um den perfekten Sonnenschutz (ab Seite 66), Anleitungen für schicke Sommermode (ab Seite 76) oder ein ganz wichtiges Thema: Schwimmen (ab Seite 116).

Ich jedenfalls freue mich nicht nur auf meinen Grillabend bei Freunden, sondern auf jeden Sonnenstrahl, jedes erfrischende Nass und auf jede Seite dieses Heftes.

Herzlichst,  
Ihre Redakteurin für Genuss

*Julia Röder*  
Julia Röder



# 18

Was für eine Abkühlung!  
Leckere Rezepte zum Schleckern

# 26

Zaziki, Dolmades & Souflaki –  
so schmeckt Griechenland



# 66

Der perfekte  
Sonnenschutz  
für Gesicht,  
Lippen & Körper



Besuchen Sie uns auch  
auf Instagram unter:  
[ratgeber\\_frau\\_und\\_familie](#)

JUNI 2023

# Inhalt

Leckere Ideen fürs  
Picknick am Strand

8

26

Urlaub für zu Hause –  
griechische Lieblinge genießen



18

Sommer, Sonne und  
ein Eis zur Abkühlung!



## Genuss & Küchentipps

- 6 Rezeptverzeichnis**
- 7 Liebling des Monats**  
Sommer-Bowle mit Früchten
- 8 Pack die Badehose ein ...**  
Leckereien für einen Tag am Strand
- 16 Marktbummel** Für Sie entdeckt
- 18 Abkühlung mit Sti(e)l**  
Selbst gemachtes Eis schmeckt am besten
- 24 Lieblings-Rezepte** Von Lesern für Leser
- 26 Kulinarische Fernreise**  
Griechische Lieblinge
- 34 Omas Kräutergarten** Sauerampfer
- 38 Ratgeber unterwegs** Das Silber der Nordsee
- 50 Jetzt geht's ans Eingemachte**  
Beeren-Konfitüre mit Lillet
- 52 Leckerer mit neuen Kartoffeln** Frühreife Knolle
- 58 Günstige Gerichte für jeden Tag**  
So gut schmeckt Sparen mit Blätterteig!
- 62 Küchenratgeber** Tipps & Tricks
- 63 Küchenkalender**

## Schönheit, Mode, Kreativ

- 66 Mit Sorgfalt sonnen**  
Sicher und sanft zur Umwelt
- 74 Bademode** Wir wollen ans Wasser!
- 76 Nähatelier** Schulterfrei
- 80 Urlaubsmaschen** Sommer in Orange
- 86 Farbkleckse von der Wiese**  
Klatschmohn und Kamille

## Garten, Tier, Wohnen

- 94 Lebensraum und Futterquellen für Insekten**  
Heiß umschwärmt!
- 98 Bewässerung im Garten** Kostbares Nass
- 102 Ente gut, alles gut!** Beliebtes Nutzgeflügel

## Fitness, Gesundheit, Psychologie

- 108 Niedriger Blutdruck**  
Bringen Sie Ihren Kreislauf in Schwung
- 116 Schwimmen lernen** Badespaß, aber sicher!
- 120 Rosmarin** Weckt die Lebensgeister
- 122 Streit im Urlaub** Ferienlust statt Beziehungsfrust



**128** Wandern mit Kindern



**80**

Selbst gestrickt  
– luftiges Top  
aus leichtem  
Garn

## Familie, Unterhaltung, Reise

- 124 Kolumne** Ein Leben auf der Baustelle
- 127 Zeitvertreib** Lesespaß für alle
- 128 Familienwanderung**  
Mit Kindern über Stock und Stein
- 132 DINO** Können Frösche das Wetter vorhersagen?
- 136 Lesezeichen** Bücher für Sie entdeckt
- 138 Kurzroman** Flaschenpost für Dich
- 148 Waldachtal im Schwarzwald**  
Erholung, Erlebnis & Gesundheit
- 152 Top Trails of Germany** Echt abenteuerlich!

## Rätsel & Extras

- 64 Kulinarisches Quiz**
- 106 Produktvorstellungen**
- 107 Preisrätsel**
- 144 Superrätsel**
- 146 Auflösungen und Gewinner**
- 147 Sudoku und Teilnahmebedingungen**
- 151 Reiserätsel**
- 161 Impressum und Herstellernachweis**
- 162 Vorschau**
- 163 Humor**

*Besuchen Sie uns auch auf [www.weckverlag.de](http://www.weckverlag.de)*

Hier erwarten Sie zusätzliche Rezepte, Bastelanleitungen zum Download und tolle Gewinnspiele



# Rezeptverzeichnis

## Aus dem Meer

	Caesar Salad mit Matjes	47
	Heringsrilettes auf Schwarzbrot	48
	Knuspermatjes mit Cornflakes-Panade	45
	Lachs, gefüllt, mit Parmesankartöffelchen	56
	Meeresfrüchte-Teller mit Kritharaki in Tomatensud	32
	Ofenkartoffel mit Matjes	46

## Von der Weide (Fleisch, Wild & Geflügel)

	Bifteki mit Feta-Füllung & Tomatenreis	29
	Hackfleisch-Blätterteig-Rollen	61
	Kartoffeln im Speckmantel mit scharfem Käse-Dip	53
	Picknickbrot, gefülltes	13
	Rosmarinhähnchen mit Knoblauchkartoffeln & Spargel	54
	Souflaki mit Pita	31
	Spätzle-Linsen-Salat	15

## Aus dem Gemüsegarten (vegetarisch)

	Bauernsalat, griechischer	27
	Dolmades	28
	Frühkartoffelsalat mit Spargel & Feta	53
	Frühlingsfrittata, grüne	55
	Kartoffeln, neue, mit Radieschen & Estragonpesto	57
	Pappardelle mit Sauerampfer & Pinienkernen	36
	Rübensuppe, dreierlei	24

	Sauerampfer-Empanadas	37
	Sommer-Ofenkartoffeln zum Mitnehmen	12
	Spinatbörek mit Feta	60

## Aus der Naschkiste (Desserts & Kuchen)

	Apfel-Basilikum-Eis	22
	Apfel-Erdnuss-Türme	9
	Avocado-Eis mit Keksboden	23
	Bougatsa	33
	Himbeer-Vanille-Zebrakuchen	25
	Joghurt-Beeren-Eis	19
	Joghurt, griechischer, mit Honignüssen	31
	Milchreis-Aprikosen-Eis	19
	Nektarinentörtchen	14
	Nuss-Nugat-Eis	20
	Overnight-Oats, geschichtete	11
	Schoko-Bananen-Taschen	59
	Schoko-Kirsch-Eis	21

## Für den Brotkorb

	Soda-Brot, irisches	24
--	---------------------	----

## Für den Geschmack

	<b>Beerenkonfitüre mit Lillet *</b>	<b>51</b>
	Zaziki	27

## Gegen den Durst

	Grapefruit-Limo	10
	Sommer-Bowle mit Früchten	7



fix gemacht



kalorienarm



glutenfrei



vegan



Schatz im Glas

\* Rezept zum Titelbild

Ober-/ Unterhitze	100°C	150°C	160°C	175°C	180°C	190°C	200°C	225°C	250°C
Umluft	85°C	130°C	140°C	150°C	160°C	170°C	180°C	200°C	230°C
Gasstufe	½	1	1 ½	2	2	2 ½	3	4	5

Wenn nicht anders vermerkt, gilt bei unseren Rezepten Ober-/Unterhitze. Ansonsten können Sie sich in der nebenstehenden Tabelle über die richtige Einstellung für Ihren Backofen informieren.

# Liebling im Juni

## Sommer-Bowle mit Früchten

— Rezept für 4 Portionen —

### Zutaten:

1 Beutel Schwarztee  
400 ml Wasser  
400 ml Apfelsaft  
200 ml Pfirsichnektar  
1 Pfirsich  
80 g Johannisbeeren  
80 g Heidelbeeren  
24 Eiswürfel

Den Tee mit 200 ml kochendem Wasser aufgießen und 3 Minuten ziehen lassen. Den Beutel herausnehmen und 200 ml kaltes Wasser, Apfelsaft sowie Pfirsichnektar ergänzen. Pfirsich und Beeren waschen und putzen. Pfirsich in

Spalten schneiden. Mit den Beeren und den Eiswürfeln in Gläser füllen und mit der Tee-Mischung übergießen.

15 min | Ziehzeit: 3 min

### TIPP:

Wenn keine Kinder dabei sind, können Sie auch noch einen Schuss Rum in jedes Glas geben!

