

Bild der Frau

Die Nr. 1 bei Frauen

IMMER GEFÄHRLICHER Mücken-Alarm
»»» Was jetzt schützt: Produkte, Tricks, Verhalten



Balkon & Terrasse
Die 25 schönsten Deko-Ideen S. 66

Trennung auf Z
Anja und Jochen:
So haben wir uns
Liebe gerettet!

Zum Selbermische

Neuer Eistee schmilzt Kilos

3 x am Tag vor den Mahlzeiten trinken - und Sie nehmen ab S. 52



Farbpsychologie
Einfach gute Laune anziehen

S. 12



SNACKS, die nicht dick machen S. 54



„Bitte schön kurz!“
Im BILD der FRAU-Studio:

3 Frauen wagten den Schnitt S. 18

Neues Schulfach
Dieses Baby ist schon Lehrer
Jonas (11 Monate) gibt „Gefühlsunterricht“ S. 36



Sommersaftig
Streuselkuchen mit Beeren S. 60



Blumen gießen,
Hund hüten ...
Hilfe unter Nachbarn
Wer haftet, wenn was schiefeht S. 6



20 Jahre Eheglück

Kai Pflaume: Frauen sind



Griechischer Genuss **FETA** 7x raffiniert

Für viele ist der cremige Schafskäse nur eine typische Zutat beim Bauernsalat, dabei kann er wirklich mehr

1 Vegetarisch als Pasta

Zucchiniestreifen und Erbsen mit Zwiebelwürfeln in Olivenöl dünsten. Mit gekochten Nudeln (z. B. Spaghetti) und zerbröckeltem Feta vermischen. Zum Schluss mit Pfeffer übermahlen.

2 Versteckt in Frikadellen

Geht fix und sorgt für eine kleine Überraschung: Fetawürfel, gehackten Rosmarin und Olivenringe in die Mitte von Frikadellen füllen und wie gewohnt braten. Köstlich mit Salat.

3 Umwickelt als Füllung

Lange Zucchini-scheiben grillen, mit Salz sowie Pfeffer würzen und jeweils einen Streifen Feta und ein paar Blättchen Rucola darin einwickeln – fertig sind köstliche Röllchen. Nach Belieben mit gehackten Chilisoten bestreuen.



4 Heiß vom Grill

Feta ist ideal zum Grillen: Den Käse in dicke Scheiben schneiden und in eine Grillschale oder auf Alufolie legen (Rand hochklappen). Mit getrockneten oder frisch gehackten Kräutern und Chili bestreuen. Mit etwas Olivenöl beträufeln. Auf dem heißen Grill einige Minuten grillen.

5 Erfrischend als fruchtiger Salat

Prima harmoniert Feta zu pikantem Melonensalat. Dafür Wassermelonenschnitzstücken mit einer Limettensalatsauce sowie gehackter Minze mischen und anrichten. Mit zerbröckeltem Feta bestreuen.



7 Italienisch als Bruschetta

Feta mit etwas Joghurt pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauchröllchen unterrühren. Ciabattascheiben im Ofen bei 220 °C goldbraun backen. Creme auf das Brot streichen und mit Grillpaprika (aus dem Glas) und Gurkenstückchen belegen.

6 Cremig als Dip

Lecker auf Brot oder zu Gegrilltem: Feta zerbröckeln, mit gehacktem Knoblauch pürieren. Mit Joghurt glatt rühren und mit Salz, Pfeffer und etwas nativem Olivenöl abschmecken.

RAT & HILFE

Thomas Krause
Profikoch und Inhaber der Kochschule Hornburg.
www.kochschule-hamburg.de,
Tel. 040/33310860

Würziges Brot

Ich backe gelegentlich Brot. Können Sie mir einen Tipp geben, wie es würziger schmeckt?

PAULA D., PER E-MAIL

➔ Mehr Aroma erhält das Brot, wenn Sie den Teig statt mit Wasser mit Bier zubereiten. Hier können Sie eine helle oder dunkle Sorte nehmen.

Schwarte schneiden

Leider ist es immer recht schwer, den Schweinebraten auf der Hautseite einzuschneiden. Gibt's einen Trick?

DANIELA B., WEIDEN

➔ Ja, superscharf ist ein Cutter oder auch ein Teppichmesser. Damit können Sie die Schwarte viel leichter einschneiden.

Wenn Sie Fragen haben, schreiben Sie an:
BILD der FRAU-Readerservice
Kennwort: Küchentipps
20445 Hamburg

NEU IM REGAL

Köstliche Chips

Mit gleich 5 raffinierten Varianten können sich Chips-Fans jetzt verwöhnen: 4 x köstliche Kartoffelchips wie „Deep Blue Sea Salt“ und einmal „Mixed Roots“, eine Mischung aus knusprigen Scheiben von Pastinaken, Möhren und Roter Bete. Alle Snacks sind vegan (von John & John, 40 g 0,99 €, Gemüsechips 1,59 €).



Kernige Körner

Normalerweise kennen wir Dinkel nur in Brot oder als Mehl. Dabei können Sie aus dem ganzen Korn viele herzhafte Gerichte wie Salate, Aufläufe oder cremigen Risotto zubereiten – ideal dafür ist der neue „Urkorn Dinkel“, der leicht gepufft ist und somit schneller gart, aber seinen Biss behält (von Oryza, 500 g 2,99 €).

