

Genuss NEWS

LÖFFEL-LIEBE

Wenn's draußen kalt und ungemütlich ist, wärmt eine Suppe noch besser als die Lieblingskuscheldecke.

Unser Favorit für den Winter: Ramen. Die japanische Suppe mit den gleichnamigen Nudeln besteht typischerweise aus einer kräftigen, über Stunden eingekochten Brühe (fixer geht's mit Produkt **3**) und kann dann je nach Geschmack mit verschiedenen Einlagen verfeinert werden. Probieren Sie doch mal Hackfleisch (wie auf dem Bild links), geschmorten Schweinebauch oder die Veggie-Variante mit Pak Choi, Pilzen und verschiedenen Sprossen. Immer dabei: ein weich gekochtes Ei.



1 Einfach mit Orangensaft aufgießen und schon wird aus der Tomatensauce eine köstliche Suppe, über hermina-tomatensauce.de, um 3 Euro. **2** Durch die Kokosmilch schön cremig: vegane Bio-Süßkartoffel-Suppe über nabio.de, um 3 Euro. **3** Als Basis für Ramen oder pur zum Trinken: Ramen-Brühengrund über j-kinski.de, um 6 Euro

KUNST AUF DER FLASCHE:

Nach Punsch und Glühwein mal wieder Lust auf was Frisches? Wir empfehlen: „Matrosé“, eine spritzige Mischung aus Matetee und Roséwein. Die Etiketten zeigen Bilder von jungen Fotografinnen und Fotografen, sind also quasi eine Ausstellungsfläche. Prickelnde Idee!

In Hamburger Supermärkten und über frinks-drinks.com, um 2 Euro



PRODUKTTEST



JULIANE FUNKE

Trend-Zutat: CBD

Immer mehr Hersteller setzen auf Lebensmittel, die CBD enthalten, den Hanf-Bestandteil Cannabidiol. CBD soll entspannend wirken. Aber schmecken Produkte mit CBD überhaupt? Unsere Kollegin Juliane Funke, von Haus aus sehr gelassen, hat's getestet.

Hemponade: Hier trifft reiner Hanfsaft auf Trauben- und Limettensaft. Schmeckt super: nicht zu süß, schön fruchtig und erfrischend.

CBDatteln: Wow, das ist eine Wucht! Weiche, karamellige Datteln, die von Zartbitterschokolade ummantelt sind. Den zugesetzten Bio-Hanfextrakt merkt man (geschmacklich) nicht.

Honig: Samtig-aromatischer Manukahonig aus Neuseeland mit CBD-Öl. Mmh, perfekt für meinen morgendlichen Tee.



1 Limonade mit Hanfsaft: „Hemponade“, im Supermarkt, um 2 Euro. **2** „Kakao-CBDatteln“ von Dattelbär und Magu, über dattelbaer.at, um 11 Euro. **3** „Manuka CBD Honig“ über fivebloom.de, um 50 Euro



1

2

3

KNALLBUNTES UPDATE

für wintermüde Esstische

Eine Kooperation von **Sissi Hardenberg und Rice**. Über ricebyrice.com, Set für 4 Personen um 80 Euro



GERÖSTETE MÖHREN MIT HONIG-SESAM-MAYO

Die farbenfrohen, mit Sesamöl kurz angebratenen Möhrchen machen nicht nur optisch was her. Zusammen mit einer leckeren Honig-Sesam-Mayo ist das Wurzelgemüse einfach ein Gedicht. Weitere Rezepte gibt's auf foodboom.de.

400 g bunte Möhren, 3 EL Sesamöl, 2 EL Honig, Salz, Pfeffer, 2 EL Mayonnaise, 2 EL Joghurt, 1 EL Weißweinessig, 2 EL schwarzer Sesam, 1 Frühlingszwiebel, 20 g Knoblauchsprossen

1. Möhren waschen und abtrocknen. Das Grün abzupfen und für die Garnitur zur Seite legen. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, Möhren scharf anbraten, 1 EL Honig hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Mayonnaise, Joghurt (3,5% Fett), 1 EL Honig, Essig und schwarzen Sesam gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Frühlingszwiebel waschen, abtrocknen und in feine Ringe schneiden. Knoblauchsprossen waschen und trocken schütteln. Möhren anrichten, mit Honig-Sesam-Mayo beträufeln und mit Frühlingszwiebeln, Knoblauchsprossen und Möhrengrün garnieren.

