

M&K

Frisur-Probleme?

Die besten Tips der Hairstylisten

Liebesnächte

Wenn Sex das ganze
Leben verändert

Auf und davon!

Dort leben, wo andere Urlaub
machen. Sechs Erfolgsstories

13 tolle Luxus-Reisen
zu gewinnen!

Beauty & Wellness

23 Seiten Special

„Ich fühle
mich befreit“

Die Geschichte einer
Brustverkleinerung

März 99

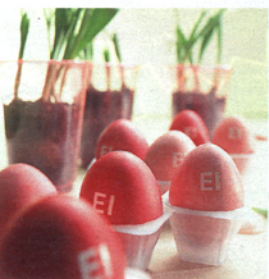
DM 4,50 - ös 38 - sfr 4,60 - FF 21,50
Fmk 29 - Ptas 580 - Lire 6700
*Hf - 5,50 Dr 1300 - bfr 110 - SIT 63



4 390834 504505 03



Essen ist in **Italien** immer ein Fest und Kochen eine leidenschaftliche Angelegenheit. An Feiertagen vielleicht noch ein kleines bißchen mehr als sonst: Involtini aus Kalbsschnitzel oder in vegetarischer Variante aus Zucchini, dazu frisch gemachte Gnocchi (Rezepte Seite 180)



Liebesgrüße

PRODUKTION: ANDREA FELDESZ
FOTOS: FRANK STÖCKEL

Eierparade: Diese muß man nicht lange suchen, sie geben sich sofort zu erkennen. Hartgekochte Eier färben, beschriften und hinein in den Becher. Eierbecher von Koziol

Light ist selbst an Festtagen die Devise der fitneßbewußten

Amerikaner. Vor allem in Kalifornien oder Florida,

wo man sich nach dem Eiersuchen direkt an den Strand legen kann.

Der Salat aus Spargel und rosa Grapefruit ist ein raffinierter Snack für Ostermontag, wenn die Völlerei ein Ende haben soll (Rezept Seite 180)

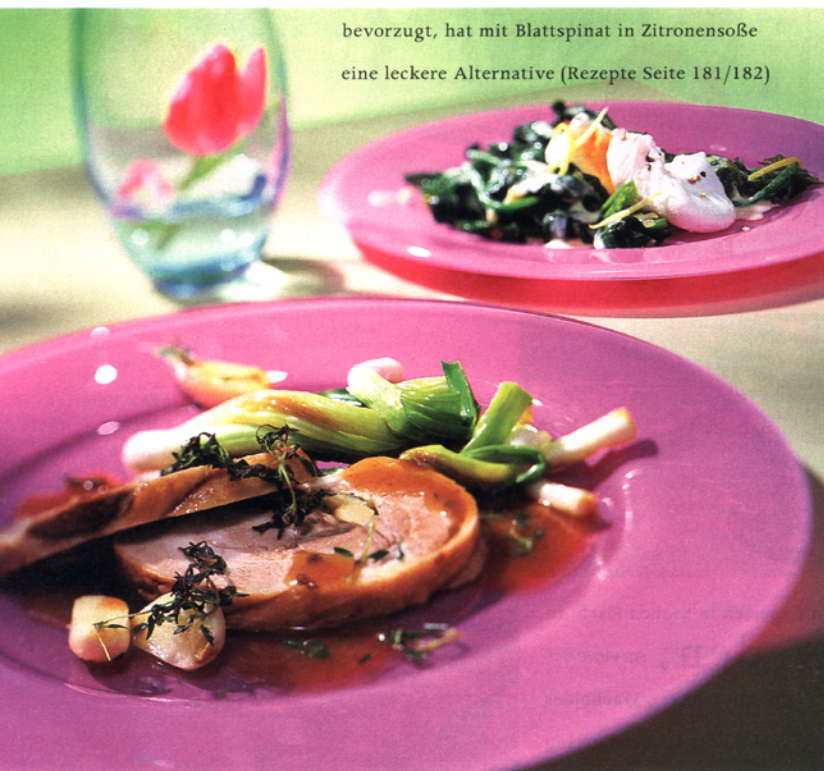




Eigentlich gehört der Sand in den Vogelkäfig. Jetzt hocken Hühnereier und Teelichter im Nest. Und der Sittich wundert sich...

Obwohl wir sie auf den Frühlingswiesen sooo süß finden, zu Ostern serviert die Hausfrau in **Deutschland** Lamm, in diesem Fall eine Keule mit Lauchzwiebeln.

Wer Schäfchen liebt oder generell Vegetarisches bevorzugt, hat mit Blattspinat in Zitronensoße eine leckere Alternative (Rezepte Seite 181/182)



Die Kerzenhalter sitzen sonst am Weihnachtsbaum. An den Love Plates glänzen sie ebenso schön. Es müssen aber welche mit Clip sein, sonst hält auch die frischste Blüte nicht. Gläser und Besteck, Ikea

Rezepte und Bestseller



Involntini (Italien)

Für 4 Personen

- 2 kleine, feine ungebrühte Bratwürste (ca. 200 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Stiele Petersilie
- 2 EL geriebener Parmesan
- 2 Eigelb, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 4 dünne Kalbsbrustspeck
- 4–8 Blatt Salbei
- 4 Scheiben Frühstücksspeck (Bacon), 30 g Butter
- 1/4 l Weißwein
- 1/4 l Fleischbrühe (Instant)

Bratwurstbrät aus der Hülle in eine Schüssel drücken. Knoblauch abziehen, fein hacken. Petersilie waschen, trockentupfen und hacken. Beides zum Brät geben. Parmesan und Eigelb zufügen und gut verkneten. Salzen und pfeffern. Schnitzel trockentupfen, mit der Brätfüllung bestreichen und aufrollen. Jeweils mit einem Salbeiblatt belegen, mit Speck umwickeln und mit Holzspießchen zusammenstecken. Dünn mit Mehl bestäuben. 30 g Butter in einer Pfanne erhitzen. Involntini darin rundum anbraten. Salzen und pfeffern. Wein angießen und zur Hälfte einkochen lassen. Brühe angießen, Involntini zugedeckt ca. 20 Minuten schmoren lassen. Kurz vor Ende der Garzeit restliche Salbeiblätter zufügen. Involntini eventuell nachwürzen.



Gnocchi (Italien)

Für 4 Personen

- 1 kg mehlig kochende Kartoffeln
- Salz, ca. 250 g Mehl
- Mehl für die Arbeitsfläche und zum Bestäuben
- 50 g Butter, 4 Stiele Basilikum

Kartoffeln waschen und in kochendem Wasser ca. 20 Minuten garen. Abschrecken und pellen. Etwas ausdampfen lassen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Salzen und nach und nach soviel Mehl unterkneten, daß ein glatter, nicht klebriger Teig entsteht. Eigroße Portionen abteilen und auf bemehlter Arbeitsfläche zu fingerdicken Röllchen formen. 2–3 cm lange Stücke abschneiden, mit einer bemehlten Gabel leicht eindrücken. Reichlich Wasser mit Salz aufkochen. Gnocchi portionsweise hineingeben, ca. 5 Minuten ziehen lassen. Wenn sie an der Oberfläche schwimmen, mit einer Schaumkelle herausnehmen, gut abtropfen lassen. Basilikumblätter abzapfen. Butter erhitzen, Gnocchi und Basilikum kurz darin schwenken. Zu den Involntini servieren.

Zucchini-Involntini (Italien)

Für 4 Personen

- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Basilikum, 2 Knoblauchzehen, 6 EL Olivenöl
- 3 EL Paniermehl, 4 EL geriebener Pecorino, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 2 große Zucchini
- 1 Packung Mozzarella (125 g Abtropfgewicht)

Petersilie und Basilikum waschen, trockentupfen und hacken. Knoblauch abziehen, ebenfalls hacken. 1 EL Öl erhitzen. Paniermehl darin anrösten. Kräuter,

Knoblauch, Pecorino und 2 EL Öl zufügen. Salzen und pfeffern. Zucchini putzen, waschen und trockentupfen. Längs in ca. 1/2 cm breite Scheiben schneiden. Mozzarella abtropfen lassen und in dicke Streifen schneiden. Zucchini-scheiben dünn mit der Kräuterpaste bestreichen. Mit Mozzarella belegen und aufrollen. Mit Holzspießchen zusammenstecken. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zucchini-Involntini darin rundum goldbraun anbraten.



Grüner Spargel mit pink Grapefruits (USA)

Für 4 Personen

- 1,5 kg grüner Spargel
- 4 pink Grapefruits
- 4 EL Olivenöl, Salz
- weißer Pfeffer, etwas Zucker
- 500 g Vollmilchjoghurt

Spargel schälen und waschen. Grapefruits waschen und trockentupfen. Von einer Grapefruit die Schale mit einem Zestenreißer in dünnen Streifen abziehen. Drei Grapefruits dick schälen, so daß die weiße Haut mit entfernt wird. Die Filets mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhäuten herauslösen, dabei den Saft in einer Schüssel auffangen. Restliche Grapefruit auspressen. Spargel in einer Pfanne mit heißem Öl rundum anbraten. Grapefruitsaft und -zesten zufügen. Salzen, pfeffern und leicht zuckern, ca. 8 Minuten garen. Kurz vor Ende der Garzeit Grapefruitfilets zufügen und kurz mitschwenken. Spargel aus dem Sud nehmen und auf einer Platte anrichten. Joghurt zum Sud geben und verrühren. Eventuell nachwürzen. Lauwarm über den Spargel geben.



Eingelegter Hering (Schweden)

Für 4 Personen

- 2 Zitronen, 100 g Zucker
- 1 EL Senfkörner
- 4 Gewürznelken
- 1 EL weiße Pfefferkörner
- 2 Lorbeerblätter
- 3 rote Zwiebeln, 1 Bund Dill
- 4 Heringsfilets

Zitronen halbieren und auspressen, 150 ml Wasser, Zucker und Zitronensaft in einen Topf geben. Senfkörner, Nelken, Pfeffer und Lorbeer zufügen. Aufkochen, bei mittlerer Hitze 10–15 Minuten leicht siedend lassen. Sud abkühlen lassen. Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Dill waschen, trockentupfen und von den Stielen zupfen. Heringsfilets waschen und trockentupfen. In Stücke schneiden. Heringsstücke, Zwiebelringe und Dill in ein Einmachglas schichten. Sud darübergeben, bis alles vollständig bedeckt ist. Mindestens einen Tag ziehen lassen.



Gekochter Lachs (Schweden)

Für 4 Personen

- 3 EL Zitronensaft
- Salz, 5 weiße Pfefferkörner
- 5 Gewürznelken, 5 Wacholderbeeren, 2 Lorbeerblätter
- 800 g Lachsfilet mit Haut
- 1 Eigelb, 1 TL Senf, 1 TL Zucker
- 1 EL Weißweinessig
- 1/8–1/4 l Sonnenblumenöl

Ein Liter Wasser, Zitronensaft und 1 EL Salz in einen Topf geben. Pfeffer, Nelken, Wacholderbeeren und Lorbeer zufügen. Aufkochen lassen und ca. 10 Minuten in einem geschlossenen Topf leicht siedend lassen. Porree putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Fischfilets entgräten, kalt abspülen und trockentupfen. Fisch in den Sud geben und ca. 20 Minuten darin garen. Nach 10 Minuten Porree zufügen. Fisch und Porree aus dem Sud nehmen. Fischfilet häuten. Sud (eventuell im kalten Wasserbad) abkühlen lassen. Fisch mit dem Porree in eine flache Schale legen. Sud darübergießen, bis der Fisch vollständig bedeckt ist, und 2–3 Stunden kalt stellen. Für die Mayonnaise Eigelb, 1/2 TL Salz, Senf, Zucker und Essig mit den Schneebesen des Mixers verrühren, dabei tropfenweise Öl zufügen, bis eine dickcremige Masse entstanden ist. Die Mayonnaise zum Fisch reichen.



Frischer Blattspinat mit Zitronensoße (Deutschland)

Für 4 Personen

- 1 kg Spinat, 1 Zwiebel
- 1–2 Knoblauchzehen
- 40 g Butter, Salz, 3 Eigelb
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Weißwein, 200 g Schlag-sahne, weißer Pfeffer
- 2 EL Weißweinessig, 8 Eier, evtl. Zitronenzesten zum Garnieren

Spinat verlesen, grobe Stiele abschneiden, waschen und gut abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Butter im Topf schmelzen, Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten. Spinat portions-

Love Plates auf Bestellung

Wer sich in die fröhlich bunten Teller verliebt hat, steht vor einer schwierigen Entscheidung: Welche Farbe soll es sein?

Die Glasteller der Designerin Melanie Weisweiler kommen, verpackt in transparenten, aufblasbaren Kunststoffhüllen, in drei Größen ins Haus: 25 cm ø (14,95 Mark), 30 cm ø (19,95 Mark) und 36 cm ø (24,95 Mark), per Nachnahme zuzügl. Versandkosten, zu bestellen bei: Die Wäscherei, Jarrestr. 56–58, 22303 Hamburg, Tel. 040/2 71 50 70, Fax 040/2 80 67 04

- kiwi
- apple
- lime
- sea
- curacao
- swimming pool
- cassis
- orchid
- yoghurt
- azalea
- raspberry
- water lily
- lobster
- papaya