

Lukullus

44

01. November 2024



Vereinigt mit
Lukullus Österreich

Vergessene Delikatessen:
Innereien

Martinstag:
Ein Fest der Nächstenliebe
und Tradition



Gans schön lecker

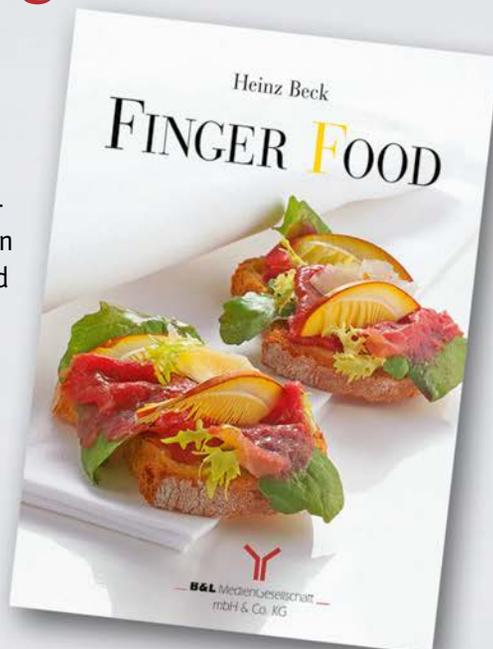
HEINZ BECK:

Gourmetküche leicht gemacht!

FINGER FOOD

In diesem Buch hält der berühmte 3-Sterne-Koch Heinz Beck eine Auswahl seiner kreativsten Finger-Food-Rezepte für Sie bereit. Die raffinierten kleinen Köstlichkeiten sind eine wahre Freude für Auge und Gaumen und das kulinarische „i-Tüpfelchen“ auf jeder Party. Heißen Sie liebe Gäste doch einmal mit einem extravaganten „Rührei-Duo“ oder „Sardinenspießchen mit Zitrone“ willkommen. Das Buch lässt Ihnen die Wahl aus 43 großartigen Rezepten – alle detailliert beschrieben und bebildert...

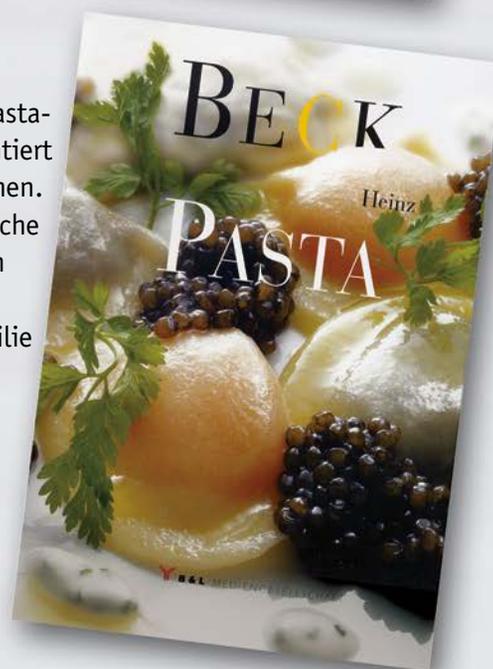
102 Seiten,
47 Fotos, 43 Rezepte
€ **39,80**



PASTA

Erhalten Sie exklusive Einblicke in die berühmte Pasta-Küche von Heinz Beck. Auf über 100 Seiten präsentiert der Sterne-Koch seine ausgefallenen Pasta-Kreationen. Selbst erfahrene Freunde der mediterranen Pastaküche werden an den vielen außergewöhnlichen Rezepten ihre Freude und so manches „Aha-Erlebnis“ haben. Lassen Sie sich inspirieren und begeistern Sie Familie und Gäste mit Pasta-Küche vom Feinsten.

112 Seiten,
77 Fotos, 50 Rezepte
€ **39,80**



Bestellcoupon



B&L MedienGesellschaft

Bitte ausfüllen und per Post oder Fax senden:

B&L MedienGesellschaft mbH & Co. KG,
Postfach 100220, 40702 Hilden
Fax: 0 21 03 / 204 204
info@blmedien.de, www.blmedien.de

Name/Vorname

Straße/Nr.

PLZ/Ort

Datum/Unterschrift

Ja, ich bestelle die aufgeführte Anzahl Bücher zum ausgewiesenen Preis:

Anzahl	Titel	Preis/Stück
	FINGER FOOD	€ 39,80
	PASTA	€ 39,80

Preise inklusive MwSt. frei Haus innerhalb Deutschlands. Auslandsbestellungen: Preise wie vor, unverzollt und unsteuerert, Übersee zzgl. Versandkosten. Preisänderungen vorbehalten.
Widerrufsrecht für Endverbraucher: Die Bestellung kann innerhalb von zwei Wochen ohne Angabe von Gründen in Textform (z.B. Brief, Fax, E-Mail) oder durch Rücksendung der Ware widerrufen werden. Die Frist beginnt frühestens mit Erhalt dieser Belehrung. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung der Ware an die B&L MedienGesellschaft mbH & Co. KG. Bei einem Bestellwert bis 40,- € trägt der Besteller die Kosten für die Rücksendung.

Vergessene Delikatessen: Innereien

Innereien sind heute in vielen Küchen in Vergessenheit geraten, dabei waren sie einst fester Bestandteil der traditionellen Küche. Von Leber über Bäckchen bis hin zu Bries – diese „Schätze“ bieten nicht nur kulinarische Abwechslung, sondern auch wertvolle Nährstoffe. Erfahren Sie mehr über die Zubereitung und Vorzüge dieser oft unterschätzten Delikatessen

Leber: Nährstoffreich und Vielseitig
Schweine- und Kalbsleber sind besonders zart und reich an Vitamin A und B-Vitaminen. Sie eignen sich hervorragend zum Braten und sollten immer erst nach dem Garen gesalzen werden, um zart und saftig zu bleiben. Frische Leber erkennen Sie an ihrer glänzenden Oberfläche und einem neutralen Geruch. Kalbsleber ist besonders beliebt und wird oft von Sehnen und überschüssigem Fett befreit, um das bestmögliche Geschmackserlebnis zu bieten.

Bries: Feinschmecker-Delikatesse
Das Bries, die Thymusdrüse junger Kälber und Lämmer, gilt als besonders feine Delikatesse. Es besitzt ein festes, weißes Gewebe und einen leicht nussigen Geschmack. Bevor es zubereitet wird, muss das Bries gereinigt und von Häuten und Knorpeln befreit werden. Anschließend lässt es sich dünsten, in Scheiben schneiden und in Butter anbraten – ein einfaches, aber köstliches Gericht.

Bäckchen: Zart und Aromatisch

Kalbsbäckchen haben in der gehobenen Gastronomie längst ihren festen Platz gefunden. Sie werden meist geschmort und in kräftigen Saucen serviert. Ihr zarter Geschmack erinnert eher an normales Fleisch und macht sie zu einer delikaten Abwechslung.

Lunge: Leicht und facettenreich

Kalbslunge ist hell und kalorienarm, was sie zu einer leichten Zutat für verschiedene Gerichte macht. Schweinelunge hingegen ist etwas dunkler und wird oft in regionalen Spezialitäten wie saurer Lunge verwendet. Sie hat einen geringen Nährwert, findet sich aber häufig auch in Kochwürsten wieder.

Gesundheitliche Vorteile

Innereien sind nicht nur geschmacklich interessant, sondern auch aus ernährungsphysiologischer Sicht wertvoll. Sie enthalten eine Vielzahl an Vitaminen und Mineralstoffen, die in dieser Dichte in anderen Fleischsorten kaum vorkommen. Neben Vitamin A und B-Vitaminen liefern Leber und Bries auch wichtige Spurenelemente wie Eisen, Zink und Selen, die essenziell für viele Körperfunktionen sind.

Nose-to-Tail-Prinzip

Die Verwendung von Innereien trägt zu einer nachhaltigen Ernährung bei. Im Sinne des Nose-to-Tail-Prinzips wird das gesamte Tier verwertet, was die Verschwendung

von Lebensmitteln reduziert und den Respekt vor dem Tier erhöht. Wer Innereien in seine Küche integriert, leistet einen Beitrag zu einer bewussteren und umweltfreundlicheren Ernährungsweise.

Kulturelle Spezialitäten

In vielen Kulturen und Regionen gehören Innereien traditionell zu den beliebtesten Gerichten. So sind in der österreichischen Küche Gerichte wie das Wiener Beuschel (ein Ragout aus Kalbslunge und -herz) fest verankert. In Frankreich sind Gerichte wie „Foie de veau“ (Kalbsleber) und „Ris de veau“ (Kalbsbries) klassische Bestandteile der Haute Cuisine.

Zubereitungstipps für Einsteiger

Für diejenigen, die noch wenig Erfahrung mit der Zubereitung von Innereien haben, empfiehlt es sich, mit einfacheren Rezepten zu beginnen. Ein Klassiker ist gebratene Leber mit Zwiebeln und Äpfeln, die eine harmonische Balance zwischen Süße und Herzhaftigkeit bietet. Auch geschmorte Bäckchen sind relativ unkompliziert in der Zubereitung und belohnen mit einem zarten, saftigen Ergebnis.

Lassen Sie sich beraten!

Ob Leber, Bäckchen oder Bries – Innereien sind eine wahre Delikatesse, wenn sie frisch und von hoher Qualität sind. Besuchen Sie Ihren Innungsfleischer und entdecken Sie die Vielfalt der Innereien neu!

Gans lecker!

Am 11. November feiern wir den Martinstag. In vielen Regionen ist es für Fleischliebhaber der ideale Anlass, hochwertiges Gänsefleisch aus Ihrer Innungsfleischerei zu wählen und mit Familie und Freunden ein unvergessliches Festmahl zu genießen. Lassen Sie sich von neuen Rezepten überraschen. Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!



Unser Titelrezept!



Gänsebrust mit Mandarinen-Chutney

Zutaten (für 4 Personen)

- 2 Gänsebrüste (ca. 800–1.000 g pro Stück)
- Salz, Pfeffer
- 2 Zweige frischer Thymian
- 1 Knoblauchzehe, geschält und angedrückt
- 1 EL Butter
- 200 g Glasnudeln
- 1 gelbe Paprika, in Streifen geschnitten
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Sesamöl
- 4 Mandarinen
- 1 Zitrone
- je 1 EL Zucker und Apfelessig
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 1 TL frisch geriebener Ingwer

Zubereitung

1. Gänsebrüste säubern, das Fett auf der Hautseite leicht einschneiden und in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett auf der Hautseite ca. 8–10 Min. braten, dann wenden und weitere 5–7 Min. braten. Im Ofen bei 90 °C 30–40 Min. ruhen lassen.
2. Glasnudeln nach Packungsanweisung zubereiten, abtropfen lassen und mit Sojasauce und Sesamöl vermengen. Paprika in Streifen schneiden, anbraten und unter die Glasnudeln mischen.
3. Mandarinen und Zitrone jeweils filetieren und den Saft auffangen. Zwiebel und Ingwer in einem Topf mit karamellisiertem Zucker anschwitzen, Zitrusfilets, Saft und Essig hinzufügen und einkochen lassen.
4. Glasnudeln auf Tellern verteilen, Gänsebrust in Scheiben schneiden, darauf anrichten, mit Chutney garnieren.

Geschmorte Gänsekeule in kräftiger Brühe

Zutaten (für 4 Personen)

- 4 Gänsekeulen
- Salz, Pfeffer
- 4 Zweige frischer Thymian
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Zwiebel, grob gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 200 ml Weißwein (n. B.)
- 1,5 Liter Geflügelfond oder Hühnerbrühe
- 2 EL Gänseschmalz (alternativ Butter oder Öl)
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 300 g Suppennudeln
- 2 Karotten, in Scheiben geschnitten
- Frische Petersilie, grob gehackt



Zubereitung

1. Gänsekeulen waschen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. In einem großen Schmortopf im Gänseschmalz rundherum anbraten, dann herausnehmen. Zwiebeln und Knoblauch im selben Topf anbraten, nach Belieben mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Geflügelfond, Thymian und Lorbeerblätter hinzufügen, Gänsekeulen zurücklegen und ca. 2 Stunden schmoren lassen.
2. Nudeln in Salzwasser kochen, die Karottenscheiben in den letzten 5 Min. dazugeben. Abgießen und beiseitestellen.
3. Lorbeerblätter und Thymianzweige aus der Brühe entfernen.
4. Nudeln und Karotten in tiefe Teller geben, Gänsekeulen darauflegen und mit etwas Schmorflüssigkeit übergießen. Mit Petersilie garnieren.



Fotos: McCain, FomaA_stock.adobe.com

Gänsebrust mit fruchtiger Himbeersauce

Zutaten (für 4 Personen)

- 2 Gänsebrüste
(ca. 800–1.000 g pro Stück)
- 300 g Himbeeren
- 50 g Zucker
- 2 TL weißer Essig
- 200 ml Gänsefond (aus den
Gänsekarkassen zubereitet)
- 100 g kalte Butter
Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Gänsebrüste säubern und Fett an der Hautseite leicht einschneiden (nicht ins Fleisch schneiden). Das hilft, das Fett gleichmäßiger auszubraten und sorgt für eine knusprige Haut.
2. Karkassen der Gans auskochen, um den Fond zu gewinnen. Den Fond beiseitestellen.
3. Einige Himbeeren als Deko zurücklassen. Übrige mit Zucker in etwas Wasser aufkochen, dann pürieren, durch ein Sieb streichen, um die Kerne zu entfernen.
4. Essig in einem Topf auf hoher Flamme einkochen, bis er fast vollständig verdampft ist.
5. Himbeeren und Gänsefond zum reduzierten Essig geben und ca. 20 Min. auf mittlerer Hitze einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kalte Butter einrühren. Nicht mehr kochen lassen, nur warm halten.
6. Gänsebrüste zuerst auf der Hautseite bei mittlerer Hitze in Pfanne ohne zusätzliches Fett ca. 8–10 Min. braten, bis Haut goldbraun und knusprig ist. Danach Brüste wenden und weitere 5–7 Min. auf Fleischseite braten.
7. Gänsebrüste aus Pfanne nehmen und im vorgeheizten Ofen bei etwa 90°C für weitere 30–40 Min. ruhen lassen, bis sie eine Kerntemperatur von ca. 65–70°C erreicht haben. Dies sorgt dafür, dass das Fleisch saftig bleibt.
8. Gänsebrüste in Scheiben schneiden, auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit Himbeersauce übergießen, einzelne Himbeeren darauf verteilen. Mit Butter-Spätzle, saisonalem Gemüse und einem gereiften Rotwein servieren.



Gänseplatte mit Gemüse und Kroketten

Zutaten (für 6 Personen)

- 1 küchenfertige Gans (ca. 4 kg)
- Salz, Pfeffer
- 1 Bio-Orange
- 2 altbackene Brötchen
- 1/8 Liter Milch
- 250 g vorgegarte Maronen (vakuumverpackt)
- 4 säuerliche Äpfel
- 1 Zweig Rosmarin, fein gehackt
- 1/2 TL Pimentpulver
- 1 TL Zimtpulver
- 100 g getrocknete Cranberrys
- 1 Kohl (z. B. Spitzkohl)
- 1/2 TL gemahlener Koriander
- 200 ml Schlagsahne
- 1 kg TK-Kroketten (z. B. McCain)
- Küchengarn

Zubereitung

1. Backofen vorheizen (Umluft: 150 °C). Gans waschen, trocken tupfen. Innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Von Orangenschale feine Streifen abziehen, Orange halbieren, Saft auspressen. Brötchen fein würfeln. In Schüssel O-Saft, Brötchen, Cranberrys und Milch einweichen. Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen. Äpfel fein würfeln. Maronen, Äpfel, Rosmarin, Piment und Zimt unter die eingeweichte Brötchenmasse mischen. Füllung salzen und pfeffern. Gans damit füllen, zunähen. Im Ofen auf mittlerer Schiene ca. 4 Stunden braten. In ein tiefes Backblech etwas Wasser gießen, unterhalb der Gans in Backofen schieben. 20 Min. vor Ende der Garzeit Temperatur im Ofen erhöhen (Umluft: 180 °C).
3. Kohl waschen, längs halbieren, Strunk heraus schneiden. Blätter in feine Streifen schneiden. In einem Topf Sahne, Orangenschalenstreifen, Koriander und 1 TL Salz aufkochen. Kohl hinzufügen. Bei geringer Hitze ca. 15 Min. alles köcheln lassen. Würzen.
4. Kroketten auf separatem Backblech ausbreiten, zur Gans in den Ofen schieben und aufbacken lassen. Gans herausnehmen, tranchieren. Zusammen mit etwas Füllung, Kohl und Kroketten auf einer Platte anrichten.



Gänsebrust mit Kumquatsauce, glasiertem Chicorée und Haselnussspätzle

Zutaten (für 2 Personen)

- 400 g Gänsebrust (ohne Knochen)
- Salz, Pfeffer
- 200 g Bio-Kumquats
- Zucker
- 1 Glas Gänsefond (400 ml)
- 6 EL Butter
- 2 Chicorée
- 200 g frische Spätzle (Kühlregal)
- 50 g grob gehackte Haselnüsse
- 1 EL gehackte Petersilie
- Butterschmalz zum Braten

Zubereitung

1. Backofen vorheizen (E-Herd: 160 °C). Gänsebrust waschen, trocken tupfen. Von beiden Seiten salzen, pfeffern. Im Butterschmalz auf der Hautseite langsam anbraten. Wenden. Im Ofen in ca. 45 Min. fertig braten.
2. Kumquats waschen, trocken tupfen, in Scheiben schneiden. In einem Topf je 2 EL Zucker und Wasser aufkochen. Kumquats in die Zuckerlösung geben. Sobald der Zucker bernsteinfarben karamellisiert, Gänsefond angießen. So lange köcheln lassen, bis die Hälfte der Flüssigkeit verdampft ist. Sauce mit Salz, Pfeffer und 2 EL kalter Butter abschmecken.
3. Chicorée putzen, in einzelne Blätter zerteilen. In einer großen Pfanne Chicorée in 2 EL Butter braten. Salzen, pfeffern. Mit etwas Zucker bestreuen. Chicorée warm stellen.
4. Spätzle nach Packungsanweisung zubereiten. Abtropfen lassen, in restlicher Butter braten. Nüsse darüberstreuen. Mit Salz, Pfeffer und gehackten Petersilie abschmecken.
5. Gänsebrust aus dem Ofen nehmen. Zugedeckt ca. 5 Min. ruhen lassen. Gänsebrust aufschneiden. Mit Spätzle, Sauce und Chicorée anrichten.



One Pot Gänsebrust-Pasta mit Speck



Zutaten (für 4–6 Personen)

2	Gänsebrüste
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
80 g	durchwachsenen Speck
1 EL	Olivenöl
500 g	Muschelnudeln
250 g	Tomaten aus der Dose
1 Liter	Geflügelbrühe
	Salz, Pfeffer
50 g	geriebener Parmesan
50 g	kalte Butter
100 g	TK-Erbsen
1/2 Bund	Basilikum
Handvoll	bunte Datteltomaten

Zubereitung

1. Die Gänsebrust in mundgerechte Stücke schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Speck in Streifen schneiden.
2. Das Olivenöl erhitzen, das Fleisch darin von allen Seiten scharf anbraten und herausnehmen. In demselben Topf die Schalotten mit dem Knoblauch andünsten, den Speck zufügen und unter Rühren knusprig braten. Muschelnudeln, Dosentomaten und Geflügelbrühe dazugeben.
3. Die Pasta unter häufigem Rühren so lange garen, bis die Nudeln die Flüssigkeit vollständig aufgesogen haben. Das dauert etwa 10–12 Min. Die Pasta mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Den Topf vom Herd nehmen und die Gänsebrust untermischen. Zuletzt den fein geriebenen Parmesan, die kalte Butter, die Datteltomaten und die aufgetauten Erbsen untermischen.
5. Nun auf Tellern verteilen und mit Basilikum bestreut servieren.



Martinstag: Ein Fest der Nächstenliebe und Tradition

Der Martinstag am 11. November ist ein Fest, das tief in der europäischen Tradition verwurzelt ist. Kinder ziehen mit bunten Laternen durch die Straßen, es werden Lieder gesungen und Menschen versammeln sich um wärmende Feuer. Doch was steckt hinter diesen Bräuchen und wie haben sie sich im Laufe der Zeit entwickelt?

Eine Legende der Barmherzigkeit

Martin von Tours, bekannt als Sankt Martin, lebte im 4. Jahrhundert nach Christus. Er wurde in eine Familie geboren, die dem römischen Militär angehörte, und folgte dem Wunsch seines Vaters, selbst Soldat zu werden. Die bekannteste Legende um Sankt Martin erzählt von einer kalten Winternacht, in der er einem frierenden Bettler begegnete. Martin, der außer seinem Militärmantel und seinen Waffen nichts bei sich trug, teilte seinen Mantel mit dem Schwert und gab eine Hälfte dem Bettler. In der darauffolgenden Nacht erschien ihm Christus im Traum, bekleidet mit dem halben Mantel. Diese Tat der Nächstenliebe wurde zur zentralen Botschaft seines Lebens und ist der Grund, warum Sankt Martin bis heute verehrt wird.

Lichterumzüge und Martinsfeuer

Einer der bekanntesten Bräuche zum Martinstag sind die Lichterumzüge, bei denen Kinder mit bunten Laternen durch die dunklen Straßen ziehen. Sie werden oft von einem Reiter auf einem Pferd begleitet, der die Rolle des Sankt Martin übernimmt. Ziel des Umzuges ist häufig ein großes Martinsfeuer, das traditionell auf einem zentralen Platz entzündet wird. Diese Feuer symbolisieren Licht und Wärme in der dunklen Jahreszeit und gehen vermutlich auf alte Rituale zurück, die das Ende des Erntejahres markierten.

In früheren Zeiten wurde am 11. November der Abschluss der Ernte mit großen Feuern gefeiert, um den Wechsel der Jahreszeiten zu begehen.



Nächstenliebe und Gemeinschaft

Ein weiterer fester Bestandteil des Martinstages ist das sogenannte Martinssingen. Kinder basteln Laternen und ziehen singend durch die Straßen, während sie an den Türen ihrer Nachbarn klingeln und um Süßigkeiten bitten. Diese Tradition geht auf alte Bräuche zurück, die ebenfalls mit dem Ende der Erntezeit verbunden sind. Früher hatten die Landarbeiter nach der Ernte keine Verdienstmöglichkeiten mehr, weshalb ihre Kinder mit Laternen und Fackeln von Haus zu Haus gingen, um um Lebensmittel zu bitten. Die gesungenen Lieder erinnern an die barmherzige Tat des heiligen Martin und appellieren an die Großzügigkeit der Erwachsenen. So wird die Botschaft der Nächstenliebe, lebendig gehalten und an die nächste Generation weitergegeben.

Ein Festmahl mit historischer Bedeutung

Eine der bekanntesten kulinarischen Traditionen zum Martinstag ist der Verzehr der Martinsgans. Der Brauch, am 11. November Gänse zu schlachten und zu essen, hat mehrere Ursprünge. Einer Legende zufolge versteckte sich Martin vor seiner Wahl zum Bischof in einem Gänsestall, da er

sich des Amtes nicht würdig fühlte. Doch das Geschnatter der Gänse verriet seinen Aufenthaltsort, weshalb er schließlich doch zum Bischof geweiht wurde. Historiker führen den Brauch jedoch eher auf frühere Erntedankfeste zurück. Am 11. November, dem Tag der Bestattung Martins, war die Feldarbeit beendet und die Pacht musste in Form von Naturalien, wie beispielsweise schlachtreifen Gänsen, bezahlt werden. Diese Tradition hat sich über die Jahrhunderte erhalten, sodass der Gänsebraten heute ein fester Bestandteil des Martinstages ist.

Vielfalt in den Martinstüten

In vielen Regionen Deutschlands erhalten Kinder beim Laternenumzug eine Martinstüte, die mit verschiedenen Leckereien gefüllt ist. Besonders bekannt ist das Gebildegebäck, das oft in Form von kleinen Männchen aus Hefeteig gebacken wird. Diese Teigmännchen haben je nach Region unterschiedliche Namen: Im Rheinland heißen sie Weckmänner, in Westfalen Stutenkerle und in Teilen Bayerns und Österreichs werden sie als Krampus bezeichnet. Ursprünglich symbolisierten diese Figuren den heiligen Nikolaus, der den Kindern zum Nikolaustag geschenkt wurde. Da Nikolaus ein Bischof war, wurde das Gebäck mit einem Bischofsstab verziert. Als einem Bäcker im 18. Jahrhundert die Stäbe ausgingen, ersetzte er sie durch kleine Pfeifen, die heute fest zur Ausstattung der Teigmännchen gehören. Über die Zeit wandelte sich die Bedeutung, und so wird das Gebildegebäck nun auch mit Sankt Martin in Verbindung gebracht. Es gibt zudem spezielle Gebäcke wie Martinsgänse aus Hefeteig, Laugenbrezeln oder das Klauhähnchen, ein Hefekuchen mit Anis.

Wochenhoroskop

01.11.-07.11.2024

WIDDER (21.03.-20.04.)

Neue Herausforderungen wecken Ihren Ehrgeiz. Mit Entschlossenheit überwinden Sie Hürden und erreichen wichtige Meilensteine.

STIER (21.04.-20.05.)

Verlässlichkeit und Beständigkeit prägen Ihre Woche. Ihre ruhige Art bringt Stabilität in Beziehungen und schafft Vertrauen.

ZWILLINGE (21.05.-21.06.)

Neugierde und Flexibilität führen zu spannenden Begegnungen. Ihre Offenheit ermöglicht es, neue Freundschaften zu knüpfen.

KREBS (22.06.-22.07.)

Emotionale Tiefe sorgt für innige Momente. Nutzen Sie Ihre Empathie, um Beziehungen zu stärken und Nähe zu fördern.

LÖWE (23.07.-23.08.)

Ihre Leidenschaft steckt andere an. Setzen Sie Ihre Energie ein, um kreative Projekte voranzutreiben und zu verwirklichen.

JUNGFRAU (24.08.-23.09.)

Präzises Arbeiten führt zu beeindruckenden Ergebnissen. Ihre Liebe zum Detail macht den Unterschied und wird geschätzt.

WAAGE (24.09.-23.10.)

Ihre Fähigkeit, harmonische Lösungen zu finden, wird besonders wertvoll sein. Nutzen Sie Ihre Diplomatie und Ihren Charme.

SKORPION (24.10.-22.11.)

Tiefe Einsichten prägen Ihre Entscheidungen. Folgen Sie Ihrer Intuition, um Klarheit zu gewinnen und innere Konflikte zu lösen.

SCHÜTZE (23.11.-21.12.)

Abenteuerlust und Begeisterung treiben Sie an. Erleben Sie aufregende Momente und lassen Sie sich von Ihrer Lebensfreude leiten.

STEINBOCK (22.12.-20.01.)

Langfristige Planung zahlt sich aus. Ihre strategische Herangehensweise bringt Sie näher an Ihre Ziele.

WASSERMANN (21.01.-19.02.)

Unkonventionelle Gedanken inspirieren neue Wege. Ihre Ideen bringen frischen Wind in festgefahrene Situationen.

FISCHE (20.02.-20.03.)

Ihre Fantasie blüht auf und führt zu kreativen Lösungen. Vertrauen Sie auf Ihre Inspiration, um alltägliche Herausforderungen zu meistern.

Im nächsten Heft erwarten Sie köstliche Idden für Aufläufe, Gratins & mehr.

Ausgabe 45 gibt es ab dem 08.11.2024 in Ihrem Fachgeschäft.



Foto: vaaseneaa_stock.adobe.com

HERAUSGEBER UND VERLAG:
B&L MedienGesellschaft mbH & Co.KG,
Max-Volmer-Straße 28, 40724 Hilden
Tel.: 0 21 03/20 40, Fax: 0 21 03/20 42 04
E-Mail: leserservice@blmedien.de
Internet: www.blmedien.de
Erscheinungsweise: wöchentlich

REDAKTION:
Verantwortlich: Stephan Toth (V.i.S.d.P.)
Redaktion & Grafik: Judith Kröning,
Miriam Distel, Franziska Lühmann
Eine Teilaufgabe der deutschen Ausgaben
beinhaltet ein TV-Programm.
Programmredaktion:
Hansen, Lietzenmayer & Toth GmbH & Co. KG,
Max-Volmer-Straße 28, 40724 Hilden

VERTRIEB:
Peter Groll (Vertriebsanschrift siehe unter Verlag)

ANZEIGENMARKETING UND -VERWALTUNG:
B&R MedienService GmbH,
Zeithstr. 30-38, 53721 Siegburg
Tel. 0 22 41/17 74-0, Fax: 0 22 41/17 74-20
E-Mail: kontakt@brmedien.de
Anzeigenleitung: Martin Wetzel
Verantwortlich für den Anzeigenteil:
Martin Wetzel, Tel.: 0 22 41/17 74-14
Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 56 vom
01.01.2024

Lukullus

vereinigt mit Lukullus Österreich

ÖSTERREICH-REPRÄSENTANTZ:
Österreichischer Kundenzeitschriften-Verlag
Medien- und Marketing Gesellschaft mbH,
Hirschstetter Str. 19/Z/212, 1220 Wien
Telefon: 01/406 79 80, Fax: 01/408 82 40
E-Mail: oekv-medien@oekv-medien.at
Internet: www.oekv-medien.at
Erscheinungsweise: wöchentlich
Redaktion: Harald Schachinger
Anzeigenrepräsentanz Österreich:
Österreichischer Kundenzeitschriften-Verlag
siehe unter Österreich-Repräsentanz
Gültige Anzeigenpreisliste Nr. 56 vom 01.01.2024

DRUCK:
Radin Print, 10431 Sv.Nedelja/Croatia

Für unverlangt eingesandte Beiträge wird keine Haftung übernommen. Nachdruck oder sonstige Verbreitung in Papierform oder digital ist weder in Auszügen noch als Ganzes ohne vorherige Genehmigung des Verlages gestattet.

Lukullus
Das Kundenmagazin aus Ihrer Fleischerei

**Entdecken,
kochen und
genießen!**

Lukullus-online.de

Foto: Alexander Raths, stock.adobe.com

Jetzt wieder erhältlich

Carmol[®]
tut wohl[®]

Originalrezeptur seit 1611

flüssiger „Alleskönner“
hilft mit der Kraft
traditioneller
Heilpflanzen

- Einschlafprobleme
- Nervosität,
Schlafstörungen
- Unwohlsein,
Magenbeschwerden
- Völlegefühl
- Husten bei Erkältung



Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Unterstützung der Verdauungsfunktion, zur Besserung des Befindens bei Unwohlsein ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Erhältlich in Ihrer Apotheke.

Schuck GmbH • 90571 Schwaig • www.carmol-tropfen.de

missner

Treppenlifte ab 2.990 €

Gern helfen wir
Ihnen, den

**4.000 €
Zuschuss**

zu erhalten!

Kontaktieren Sie uns jetzt!

Detlev Missner Treppenlifte

An der Dorfeiche 1
32429 Minden

 **0571 85447**

oder

0151 10252113

info@missner-treppenlifte.de



- ✓ Bundesweiter Kundendienst
- ✓ Über 20.000 gebaute Treppenlifte
- ✓ Vertrauensvolles Familienunternehmen

Handicare lässt seine Freecurve Anlagen freiwillig vom TÜV Süd prüfen und kann für seine Produkte eine Prüfbescheinigung seitens des TÜV Süd vorweisen. Damit bescheinigt der TÜV, dass die Anlagen den geforderten Sicherheitsstandarts entsprechen und die Produktion überwacht wird.