

Lukullus

45

08. November 2024

 Vereinigt mit
Lukullus Österreich

Lieblinge aus dem Ofen:
Aufläufe und Gratins

Heizkosten sparen -
so geht's!



*Heißbegehrtes aus dem Ofen -
Aufläufe*

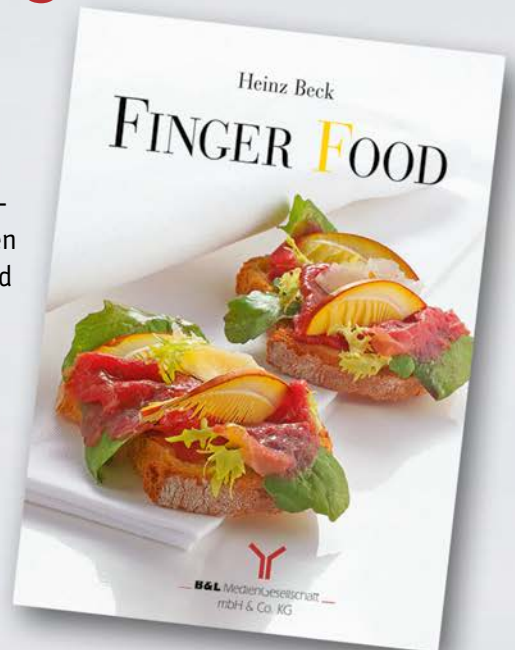
HEINZ BECK:

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.



Lieblinge aus dem Ofen:

Aufläufe & Gratins

Was gibt es Besseres und Vielseitigeres als einen köstlichen Auflauf oder ein würziges Gratin? Mit wenigen Zutaten, wie z. B. Hackfleisch, Rindfleisch oder Geflügel von Ihrem Innungsfleischer, dazu etwas Gemüse, einer leckeren Sauce und Käse, zaubern Sie im Handumdrehen ein köstliches Gericht. Doch damit Ihre Aufläufe und Gratins wirklich gelingen, sollten Sie einige Tipps beachten, vor allem bei der Wahl des Käses und der richtigen Zubereitung.

Auflauf oder Gratin – Wo liegt der Unterschied?

Aufläufe und Gratins werden oft verwechselt, doch der Unterschied liegt im Detail. Ein Auflauf besteht aus mehreren Schichten, während ein Gratin meist nur ein bis zwei Lagen hat, die mit Käse überbacken werden. Beide Varianten überzeugen mit ihrem eigenen Charme und Geschmack.

Was bedeutet „Gratin“?

Der Begriff „Gratin“ stammt aus dem Französischen und bedeutet so viel wie „festgebackene Kruste“. Diese knusprige Schicht ist das Markenzeichen eines jeden Gratins und verleiht dem Gericht seine besondere Note.

Die Wahl des richtigen Käses

Ob mild oder kräftig – der richtige Käse ist entscheidend für den Geschmack und die Konsistenz Ihres Gerichts. Der Fettgehalt sollte dabei mindestens 30 % betragen, damit der Käse gut schmilzt. Mozzarella ist ein Klassiker für Hackfleischaufläufe mit Tomaten, während Feta eine würzige Note hinzufügt, aber nicht schmilzt. Für Nudelaufäufe eignet sich Parmesan hervorragend, während Gemüseaufläufe wunderbar mit Gouda, Emmentaler oder Bergkäse harmonieren. Wer es intensiver mag, greift zu Gorgonzola – ideal zum Überbacken von Brokkoli oder Spinat. Bei Weichkäse wie Camembert empfiehlt es sich, den weißen Edelschimmel vor dem Überbacken zu entfernen, da er beim Erhitzen bitter werden kann.

Ein Hauch von Knoblauch

Für ein dezentes Knoblaucharoma reiben Sie die eingefettete Auflaufform mit einer halbierten Knoblauchzehe aus. So erhält Ihr Gericht eine feine, aromatische Note, ohne den Knoblauch in den Vordergrund zu stellen.

Aufläufe & Gratins einfrieren?

Ja, das funktioniert sehr gut! Wickeln Sie den noch lauwarmen Auflauf in Folie ein und frieren Sie ihn direkt in der Form ein. Extra-Tipp: Stellen Sie die heiße Form zum Abkühlen auf ein Kuchengitter mit kalten Kühlakkus darunter. So geht es noch schneller.

Der Guss – wann und wie?

Der Guss sollte immer zum Schluss über die Zutaten gegeben werden. So bleibt alles saftig und trocknet beim Backen nicht aus. Für eine gleichmäßig goldbraune Kruste geben Sie den Käse erst nach dem Guss dazu.

Extra Crunch gefällig?

Für eine besonders knusprige Käsekruste streuen Sie am Ende der Backzeit Semmelbrösel oder gehackte Nüsse über das Gericht. Auch ein paar Butterflöckchen verleihen zusätzlichen Geschmack und Crunch.

Auflauf abdecken – wann ist es nötig?

Wenn Ihr Auflauf gegen Ende der Backzeit zu stark bräunt, decken Sie ihn einfach mit Alufolie oder Backpapier ab. So verhindern Sie, dass die Oberfläche verbrennt und der Auflauf bleibt schön saftig.

Goldenes Glück

LECKERE AUFLÄUFE

Mit Käse überbackene Gerichte sind wahre Wohlfühlgerichte, die mit ihrer knusprigen Kruste und herzhaften Füllung jeden Esstisch bereichern. Lassen Sie sich von unseren kreativen Rezeptideen inspirieren und genießen Sie goldbraune Köstlichkeiten aus dem Ofen – mit hochwertigem Fleisch von Ihrem Innungsfleischer.



SCHON GEWUSST?

Cajun bezeichnet eine ethnische Gruppe in Louisiana und ihre würzige, kräftige Küche, die auf französischsprachige Siedler aus Akadien zurückgeht.



Cremitig: Makkaroni-Hackbällchen-Auflauf

Zutaten (für 4–6 Personen)

300 g	Hackfleisch
1	Eigelb
2 EL	Paniermehl
1 TL	Ketchup
	Salz, Pfeffer
	Paprikapulver
200 g	Kirschtomaten
300 g	rote Spitzpaprikaschoten
200 g	Makkaroni
150 g	Käsescheiben (z. B. Milram)
200 ml	frische Schlagsahne (z. B. Milram)
300 ml	Milch
4	Eier
2–3 Prisen	Muskat, gemahlen
3 EL	gehackte Petersilie

Zubereitung

- Hackfleisch mit Eigelb, Paniermehl und Ketchup vermengen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und zu kleinen Bällchen formen. Tomaten waschen. Spitzpaprikaschoten halbieren, putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden.
- Makkaroni, Hackbällchen, Tomaten und Paprikaschoten vermischen und in einer Auflaufform (20 x 30 cm) verteilen. Käse in feine Streifen schneiden. Sahne, Milch, Eier und Käse verquirlen, mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen, auf der Nudelmischung verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Gas: Stufe 3, Umluft 160 °C) ca. 35–40 Min. goldbraun überbacken.
- Auflauf mit Petersilie bestreuen und servieren.

Einfach: Überbackene Pulled Potato mit Cajun-Hähnchen

Zutaten (für 3 Personen)

350 g	Kartoffel, vorwiegend festkochend
2 EL	Olivenöl
1 Prise	Chiliflocken
3 TL	Cajun-Gewürz
150 g	Hähnchenbrustfilet
2 EL	Kräuterquark (z. B. Milram)
2 Scheiben	Käse, würzig (z. B. Milram)
50 g	gegrillte, eingelegte Paprika
4 Stängel	glatte Petersilie

Zubereitung

- Backofen auf 160 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die große Kartoffel waschen, abtrocknen und mit etwas Olivenöl einreiben. In eine Auflaufform geben und mit Chiliflocken und 1/2 TL Cajun-Gewürz bestreuen. Anschließend im Ofen (Mitte) ca. 60 Min. backen.
- Hähnchenbrustfilet mit dem restlichen Cajun-Gewürz bestreuen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchenfilet darin von beiden Seiten scharf anbraten. Für die letzten 10 Min. der Kartoffelgarzeit mit in den Ofen geben und fertig garen. Das Hähnchenbrustfilet aus dem Ofen nehmen, 15 Min. ruhen lassen und in Scheiben schneiden.
- Die Kartoffel aus dem Ofen nehmen und in der Auflaufform in ungleichmäßige Stücke teilen. Mit Frühlingsquark, Paprika und Hähnchen toppen und den Käse darauf verteilen. Noch einmal in den Ofen schieben und ca. 10 Min. überbacken, bis der Käse geschmolzen ist.
- Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Alles aus dem Ofen nehmen und damit bestreuen.

SCHON GEWUSST?

Das Wort „Moussaka“ stammt vom arabischen Wort „musaqqā'a“, was „gekühlt“ bedeutet. Ursprünglich war es ein Gericht, das kalt serviert wurde, und es verbreitete sich über den Nahen Osten bis nach Griechenland, wo es im Laufe der Zeit zu dem warmen Auflauf weiterentwickelt wurde, den wir heute kennen.

**Exotisch: »Moussaka« Griechischer Kartoffel-Fleisch-Auflauf****Zutaten (für 6–8 Personen)**

- 800 g Kartoffeln
- 500 g Hackfleisch (Rind oder Lamm)
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 400 g stückige Tomaten
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Zimt
- 1 TL Oregano
- 1 TL Paprikapulver
- 300 ml Milch
- 50 g Butter
- 50 g Mehl
- 150 g Käse (z. B. Kefalotyri, Parmesan)
- Salz, Pfeffer
- Olivenöl zum Braten

Zubereitung

1. Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und in Salzwasser kochen, bis sie fast gar sind. Abgießen und beiseite stellen. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, in Olivenöl anbraten. Hackfleisch hinzufügen und krümelig braten. Tomatenmark, stückige Tomaten, Zimt, Oregano und Paprikapulver zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und 15 Min. köcheln lassen.
3. Für die Béchamelsauce Butter schmelzen, Mehl einrühren und kurz anschwitzen. Milch nach und nach unter Rühren zugeben, bis die Sauce dicklich ist. Mit Salz, Pfeffer und etwas geriebenem Käse abschmecken.
4. Eine Auflaufform einfetten. Kartoffelscheiben und Fleischsauce abwechselnd schichten.
5. Béchamelsauce über den Auflauf gießen und den restlichen Käse darüberstreuen.
6. Im Ofen 40 Min. backen, bis die Oberfläche goldbraun ist.



Saftig: Schweinefilet-Kartoffel-Auflauf

Zutaten (für 4 Personen)

800 g	Kartoffeln
3	Zwiebeln
60 g	Butter
3 EL	Mehl
200 ml	Gemüsebrühe
250 g	frische Schlagsahne (z. B. Milram)
185 g	Kräuterquark (z. B. Milram)
	Salz, Pfeffer
800 g	Schweinefilet
2 EL	Öl
300 g	Kirschtomaten
150 g	würzige Käsescheiben (z.B. Milram)
1 Bund	Schnittlauch

Zubereitung

1. Kartoffeln waschen und in Wasser ca. 20 Min. kochen. Inzwischen Zwiebeln schälen und würfeln. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin andünsten.
2. Mehl zufügen und anschwitzen. Mit Brühe und Sahne ablöschen, unter Rühren aufkochen und ca. 3 Min. köcheln lassen. Kräuterquark einrühren. Soße mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Kartoffeln abgießen, abschrecken, abkühlen lassen, pellen und in Scheiben schneiden. Fleisch trocken tupfen und in 8 Medaillons schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Medaillons darin unter Wenden ca. 5 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Tomaten waschen und halbieren. Käsescheiben kleinschneiden. Eine Auflaufform (ca. 20 x 30 cm) fetten. Kartoffeln und Tomaten in die Form geben. Medaillons in die Mitte setzen. Soße darüber verteilen. Käse darauflegen.
5. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C) ca. 15 Min. backen. Dann im heißen Ofen auf ca. 5 Min. überbacken.
6. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Schweinefilet-Kartoffel-Auflauf aus dem Ofen nehmen, mit Schnittlauchröllchen bestreuen und anrichten.

TIPP:

Der Fast-Food Klassiker aus dem Ofen schmeckt auch mit gebratenen Hähnchenstreifen oder Hackfleisch!



Feurig: Tortilla-Torte mit Schinken und Jalapeños

Zutaten (für 6–8 Personen)

250 g	Schmand (z. B. Milram)
1 EL	Tomatenmark
1 TL	italienische Kräuter
	Salz, Pfeffer
300 g	Kochschinken
100 g	Jalapeños
285 g	Mais
2	rote Zwiebeln
8	Tortilla Wraps
150 g	Käse, gerieben (z. B. Milram)

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine Kuchenform (Ø 22 cm) einfetten oder mit Backpapier auslegen.
2. Schmand in eine Schüssel geben und mit Tomatenmark sowie Kräutern vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kochschinken in kleine Würfel schneiden. Jalapeños je nach Größe halbieren oder vierteln. Mais abbrausen und abtropfen lassen. Zwiebeln schälen und fein würfeln.
3. Die Wraps mit der Schmand-Mischung bestreichen und mit Schinken, Mais, Zwiebeln und Jalapeños belegen. Mit Pizza-Gewürz bestreuen und fest zusammenrollen. Jede Wrap-Rolle in 3 Teile schneiden und nebeneinander in die Auflaufform stellen.
4. Mit der restlichen Schmand-Mischung bestreichen und den übrigen Reibekäse darüberstreuen. Im Ofen (mittlere Schiene) 15–20 Min. backen, bis der Käse goldbraun und knusprig ist.



Pfiffig: Hot-Dogs aus dem Ofen

Zutaten (für 6 Personen)

6	Wiener Würstchen
100 g	Gewürzgurken
125 g	Crème fraîche mit Kräutern (z. B. Dr. Oetker)
4 EL	Tomatenketchup
2 TL	Dijon-Senf
6	Hot-Dog-Brötchen
40 g	Röstzwiebeln
150 g	Cheddar, gerieben frische Petersilie

Zubereitung

1. Würstchen einige Min. in heißem Wasser erhitzen (aber nicht kochen). Die Auflaufform fetten. Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Gewürzgurken in Scheiben schneiden. Crème fraîche Kräuter mit Ketchup und Senf verrühren. Brötchen evtl. jeweils an einer Längsseite einschneiden und dicht nebeneinander in die Auflaufform setzen. Brötchen mit Würstchen und Gurken füllen. Crème fraîche Kräuter-Sauce darüberträufeln. Die Auflaufform auf dem Rost in den Backofen schieben.
3. Etwa 5 Min. vor Ende der Garzeit die Brötchen mit Röstzwiebeln und Cheddar bestreuen.
4. Den Hot Dog Auflauf evtl. gegen Ende der Backzeit abdecken. Mit der gehackten Petersilie bestreut servieren.

TIPP:

Probieren Sie auch verschiedene Würste von Ihrem Innungsfleischer, wie Bratwurst, Käsekrauter oder Bockwurst. Jede Wurst bringt ihren eigenen Charakter in den Hot Dog ein und eröffnet viele Möglichkeiten für kreative Kombinationen!





HEIZKOSTEN SPAREN – SO GEHT'S!



Wenn es draußen kälter wird, freut man sich über eine wohlig-warme Wohnung. Aber: Nur wenige denken darüber nach, wie viel Energie beim Heizen verbraucht wird. Tatsächlich machen Heizkosten den größten Anteil der Nebenkosten in privaten Haushalten aus. Sie möchten Geld sparen? Dann sollten Sie unsere Tipps zum günstigen Heizen beherzigen.

Der richtige Dreh Mit Hilfe eines Heizkörperthermostats – das ist der zylinderförmige Plastikgriff an der Seite eines Heizkörpers – lässt sich die Temperatur in jedem Raum individuell einstellen. Einmal richtig eingestellt misst das Thermostatventil laufend die Raumlufttemperatur, sorgt dafür, dass die gewünschte Zimmertemperatur konstant bleibt. Damit das funktioniert, müssen Sie wissen, was die Ziffern oder Striche auf dem Thermostat bedeuten: Den Zahlen 1–5 werden grob die Temperaturen in 4er-Schritten zugeordnet, beginnend von 12 °C (1) bis 28 °C (5). Die Striche oder Punkte zwischen den Ziffern sind entsprechen 1-Grad-Schritte. Wenn Sie in einem Raum also 20 °C haben möchten – ideal für Wohn- und Badezimmer –, stellen Sie den Temperaturregler auf 3. In Schlafzimmer und Küche reichen 16–18 °C (2–2,5) völlig aus, das ist auch die richtige Temperatur um Schimmel zu vermeiden. Das Sternchen vor der 1 „heizt“ einen Raum auf ca. 5 °C, was dem Frostschutz in leeren Wohnungen oder Häusern dient.

Wohlfühltemperatur einstellen Schon eine um ein Grad niedrigere Raumtemperatur spart durchschnittlich rund sechs Prozent Energie. Deshalb ist es wichtig immer nur die Temperatur einzustellen, die sie am Ende erreichen möchten. Alles andere ist Verschwendung. Wenn Sie nicht sicher sind, wie

viel Grad Ihrer Wohlfühltemperatur entsprechen, testen Sie dies strich- nicht stufenweise aus. Kälter als 16 °C sollte selbst im Winter kein Raum sein, sonst kann sich Schimmel bilden. Nachts können Sie die Heizung in Bad und Wohnzimmer ruhig um 3–4 °C herunterdrehen, das spart zusätzlich Kosten.

Heizkörper und -thermostat überprüfen Heizungen arbeiten nur effektiv, wenn sie auch voll funktionsfähig sind. Gluckert die Heizung oder sie wird nicht richtig warm, dann ist vermutlich Luft im Heizkörper. Er muss entlüftet werden. Je nach Art der Heizung können Sie dies mit einem Entlüftungsschlüssel (z. B. erhältlich im Sanitär-Fachgeschäft) selber machen. So können Sie Ihre Heizkosten um bis zu 15 % senken. Auch ein nicht mehr voll funktionstüchtiges Thermostat verschwendet Energie. Hier gilt: Nach ca. 15 Jahren Thermostate unbedingt erneuern.

Heizkörper nicht verdecken Viele Heizkörper stehen in Nischen. Das bedeutet, dass die Wände hinter ihnen oft dünner sind. Handelt es sich dabei um Außenwände, geht Wärme nach draußen verloren. Dagegen helfen mit einer Aluminiumschicht bezogene Styroporplatten. Diese gibt es im Baumarkt zu kaufen. Schneiden Sie diese auf die richtige Größe zu und klemmen Sie sie hinter den Heizkörper. Bei weniger Platz hilft auch eine Dämmfolie. Vor dem Heizkörper sollte hingegen alles frei sein. Möbel oder Vorhänge vor der Heizung würden dafür sorgen, dass der Raum nicht optimal beheizt wird. Das gilt auch für eine Fußbodenheizung: Schwere, dichte Teppiche vermindern den Heizeffekt.

Wichtig fürs Raumklima: Lüften Ob Atmen, Kochen, Duschen oder Wäschewaschen – all diese Dinge geben Wasser in Form von

Dampf ab. Damit das Wohnklima angenehm bleibt und sich in den Räumen kein Schimmel bildet, müssen Sie also lüften. Ideal ist eine Luftfeuchtigkeit von 40–60 %. Um diese zu erreichen, sollte selbst an eiskalten Wintertagen mindestens 2x täglich gelüftet werden. Die Fenster zu kippen ist dabei keine Option: Denn so tauscht sich die verbrauchte Luft am langsamsten aus. Ein großer Wärmeverlust und somit hoher Energieverbrauch ist die Folge. Effektiv ist das sogenannte Stoßlüften. Dabei öffnen Sie alle Fenster eines Raumes so weit wie möglich, ideal ist es, wenn Sie Durchzug erzeugen können. Bei Temperaturen unter dem Gefrierpunkt reichen 6–8 Min., bei kühlen Temperaturen über 0 °C sollten Sie rund 10 Min. lüften. Wichtig: Vor dem Lüften die Heizung abstellen. Da sich frische, kalte Luft schnell wieder aufheizt, geht so kaum Energie verloren.

Zugluft aussperren Ihnen ist öfter kalt, obwohl die Heizung wohl temperiert ist? Dann machen Sie den Flackertest: Stellen Sie ein Teelicht oder eine Kerze vors Fenster und schauen Sie, ob die Flamme flackert. Falls ja, sollten Sie Dichtungsgummi für die Fensterfugen dort anbringen. Auch der untere Türspalt lässt gerne kalte Luft durch. Wenn sich also hinter der Tür ein kalter Raum befindet, unbedingt abdichten! Z. B. mit speziellen Leisten oder einer Stoffrolle.

Rolläden nachts schließen Eigentlich sind Rolläden ja als Sichtschutz gedacht, sie können aber auch helfen, Heizkosten zu sparen. Wer die Rolläden nach Einbruch der Dunkelheit schließt, reduziert den Wärmeverlust des Raumes um bis zu 20 %. Das bedeutet weniger Heizkosten. Wer Rollos runterlässt und Vorhänge zuzieht, spart ebenfalls ein paar Prozent.

Wochenhoroskop

WIDDER (21.03.–20.04.)

Verträumte Momente fördern kreative Prozesse. Ihre Sensibilität lässt Sie tief in Ihre Fantasie eintauchen und Neues erschaffen.

STIER (21.04.–20.05.)

Visionäre Gedanken inspirieren zu Veränderungen. Setzen Sie Ihre Ideen in die Tat um, um positive Entwicklungen anzustoßen.

ZWILLINGE (21.05.–21.06.)

Verantwortungsbewusstsein und Disziplin stehen im Vordergrund. Ihre konsequente Haltung bringt langfristigen Erfolg.

KREBS (22.06.–22.07.)

Freiheitsdrang und Optimismus treiben Sie an. Nutzen Sie Ihre positive Einstellung, um neue Abenteuer zu erleben.

LÖWE (23.07.–23.08.)

Innere Stärke und Entschlossenheit zeichnen Sie aus. Ihre intensive Art hilft, wichtige Projekte erfolgreich abzuschließen.

JUNGFRAU (24.08.–23.09.)

Gleichgewicht und Ausgeglichenheit prägen Ihre Tage. Fokussieren Sie sich auf das Schöne und genießen Sie die Harmonie.

08.11.–14.11.2024

WAAGE (24.09.–23.10.)

Effizienz und Ordnung bringen Sie voran. Ihre Fähigkeit, komplexe Aufgaben zu strukturieren, wird besonders wertvoll sein.

SKORPION (24.10.–22.11.)

Selbstvertrauen führt zu glänzenden Momenten. Ihre Präsenz wird geschätzt, und Sie übernehmen mühelos eine führende Rolle.

SCHÜTZE (23.11.–21.12.)

Herzlichkeit und Fürsorge stärken familiäre Bande. Ihre liebevolle Art schafft eine harmonische Atmosphäre im Zuhause.

STEINBOCK (22.12.–20.01.)

Abwechslung und Spontaneität sorgen für frischen Wind. Lassen Sie sich von Ihrer Neugier leiten, entdecken Sie neue Interessen.

WASSERMANN (21.01.–19.02.)

Ein Moment der Reflexion bringt Klarheit. Nutzen Sie die Ruhe, um Prioritäten zu überdenken und neue Wege zu planen.

FISCHE (20.02.–20.03.)

Entschlossenheit und Durchhaltevermögen bringen Sie voran. Setzen Sie Ihre Energie gezielt ein.



Nüsse neu entdecken: Rezepte, Tipps und gesunde Genussmomente im nächsten Heft.

Ausgabe 46 gibt es ab dem 15.11.2024 in Ihrem Fachgeschäft.



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



vereint mit Lukullus Österreich

ÖSTERREICH-REPRÄSENTANZ:

Österreichischer Kundenzeitschriften-Verlag
Medien- und Marketing Gesellschaft mbH,
Hirschstettner Str. 19/2/212, 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.



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.