

DER
FEINSCHMECKER

Foodie

30

neue
Lieblings-
rezepte
im Herbst

CLEVER NASCHEN

Zuckerfreie Torten
und die besten
veganen Schokoladen

MEAL PREP

Leckere Gerichte fürs
Büro, die Energie geben

GEMÜSE SATT

Kreative Rezepte mit
Sellerie, Roter Bete
und Kartoffeln

Reisnudel-Bowl
mit Gemüsebällchen
und Erbsen

Reise-Tipps

- Neue Adressen an der Nordsee
- E-Bike-Tour durch die Steiermark



Asia-Bowls

Fernost in einem Topf: Würzig-pikante Gerichte mit viel Gemüse, Meeresfrüchten und Wild. Plus: Kochschule Thai-Papaya-Salat

Die Super-Nasen



WEIN-CHAMPION
 1000 Leser*innen hatten sich beworben, diese drei machten das Rennen: „Deutschlands Wein-Champion 2021“ ist Michael Hoppe (r.). Auf Platz 2 kam Alexander Ilg, auf Platz 3 Stofanie Maaß. Unser Schwester-Magazin DER FEINSCHMECKER organisiert den Wettbewerb für Weinfans jährlich mit dem Deutschen Weininstitut (DWI).



Next level Couscous: Aus einem Familienbetrieb in Tunesien stammt dieser Couscous M'Hamsa, der von Hand gerollt und in der Sonne getrocknet wird. Schmeckt toll nussig, hat Biss und kommt im nachhaltig-ästhetischen Glas. 500 g, €8,90, genusshandwerker.de

Für den Ölwechsel

Das Raps-Kernöl ist ein Goldstück: Es stammt aus Öko-Landbau, ist schonend gefiltert, punktet mit nussigem Geschmack und hat viele Omega-3-Fettsäuren. Für Salate, Gemüse und Kurzgebratenes. 0,75 L, € 8,40, egle.de



3 Fluchten für die dunkle Jahreszeit



Hotel Liebesbier Bayreuth

Schon mal einen Sauna-Aufguss aus dem Zapfhahn genossen? In einem Zimmer geschlafen, das von Street-Artists gestaltet wurde? Das und mehr geht hier in der Festspielstadt Bayreuth. liebesbier.de



Franz Fischer Hütte

Die erste vegane Schutzhütte in den Alpen steht auf rund 2000 Meter Höhe im österreichischen Riedingtal. Über einfache Wanderwege erreichbar, lockt sie mit Knödelsuppe und Apfelstrudel. franzfischer-huette.at



Hearts Hotel

Stilvolle Auszeit gefällig? Das kleine Designhotel in Braunlage ist der perfekte Ort für rustikale Entspannung: Kamine, Turmzimmer und die waldigen Hügel des Harzes direkt vor dem Fenster! theheartshotel.com