



ECHT AKTIVIEREND!

prisma-Themenumfelder
Genuss

Das war das *prisma*-Genuss-Jahr 2025!

Cover	S. 03
Redaktionelle Beiträge	S. 05
Rezepte.....	S. 07
Gewinnspiele.....	S. 13



Machen Appetit auf Neues
Unsere
Titelmotive

prisma

www.prisma.de

Das Fernsehmagazin Ihrer Zeitung

TV-PROGRAMM
21.6. - 27.6.
Nr. 25/2025



Gewinnen Sie
10 000 €
beim großen
prisma-Rätsel!
Seite 31



MOCKTAILS

ohne Alkohol genießen

Seite 5



ANZEIGE



**MEINE FINANZEN:
ERBEN UND VERERBEN**
Seite 4



Showroom Venlo – direkt an der Grenze mit persönliche Beratung auf Deutsch!

Terrassenüberdachungen mit Bestpreisgarantie!

- ✔ Marktführer in Europa
- ✔ Kostenlose und schnelle Lieferung
- ✔ 10 Jahre Tuinmaximaal Garantie
- ✔ Hochwertige Aluminium & Beschichtung

Ab
849 €

Jetzt online konfigurieren



7.300+ Bewertungen



Tuinmaximaal.de

prisma

www.prisma.de

Das Fernsehmagazin Ihrer Zeitung

TV-PROGRAMM
15.11. - 21.11.
Nr. 46/2025



WILD LIEGT IM TREND

Die Lust am ursprünglichen Genuss

Seite 4

Gewinnen Sie
10 000 €
beim großen
prisma-Rätsel!
Seite 32



ANZEIGE

„MEIN AUGENSTERN“ DIAMANT RING



Mit 6
Diamanten!

**AKTIONS-
PREIS**
129,-
jetzt nur 99,-

Bestell-Nr. 5880 9001
Bestelltelefon: 0 89 / 72 40 77 32 • www.galerista.de

Ein Angebot von Schmiedegalerie GmbH & Co. KG, Viehgingerstr. 25, 81477 München
Informationen zu Datenschutz/Widerrufrecht unter: www.galerista.de



Lesegenuss

**Unsere
redaktionellen
Beiträge rund
ums Genießen**



Rezept #1

Gefüllte Ofenkartoffel

Am 6. April um 20.15 Uhr zeigt die ARD den neuen Tatort aus Münster „Fiderallala“ mit Adina Vetter. So mörderisch wie die Handlung des Krimis ist ihr Lieblingsgericht nicht, aber durchaus kriminell raffiniert: „Ich liebe Kartoffeln! Besonders wenn sie außen umwerfend knusprig und innen unglaublich fluffig sind. Sie werden nicht vorgekocht oder in Alufolie gewickelt, sondern außen mehrfach mit der Gabel oder einem kleinem Messer eingestochen, damit der Dampf entweichen kann und sie außen knusprig werden. Dann werden sie mit etwas Rapsöl eingerieben und anschließend mit reichlich Salz und Pfeffer gewürzt. Dann ab auf das Rost in den vorgeheizten Ofen bei 250° Grad. Während das Wunderwerk im Ofen eine Stunde vor sich



Adina Vetter, Schauspielerin

hingart, widme ich mich den Toppings. Gute Butter wird großzügig auf die dann geöffnete, noch dampfende Kartoffel gestrichen. Saure Sahne ist großartig, griechischer Joghurt oder Skyr geht aber auch. Viel Schnittlauch und wer mag auch Frühlingszwiebeln, Kresse, Sprossen hinzugeben. Besonders wenn Gäste da sind, gibt es noch Salate und gern auch Kaviar dazu. Vor allem wenn viele Menschen am Tisch sind, macht dieses Rezept unglaublichen Spaß, und die Vorbereitung ist überschaubar.“



Stars in der Küche

In dieser Woche gewähren wieder drei Promis einen Blick in ihre Kochtöpfe. Für prisma bereiten sie ihr Leibgericht zu.

von Marcus Italiani

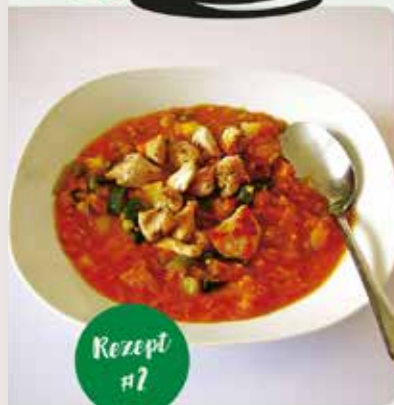
Gemüse-Linseneintopf mit Hähnchen

40.075 Kilometer beträgt der Umfang der Erde. Heavysaurus haben im Konzertjahr 2024 in ihrem Tourbus über 60.000 Kilometer zurückgelegt. Dafür braucht es jeden Tag eine ausgewogene, nahrhafte und sättigende Ernährung für Musiker und Crew. Hier das Heavysaurus-Lieblingsrezept: „Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Hähnchenwürfel anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann herausnehmen und beiseitestellen. Nun zum Gemüse: Zwiebeln, Knoblauch, Karotten, Paprika und Lauch in den Topf geben und fünf Minuten anbraten. Das Tomatenmark jetzt einrühren, dann Kreuzkümmel, Paprikapulver und Kurkuma hinzufügen.

Schließlich Flüssigkeit und Linsen hinzufügen. Dazu die gehackten Tomaten, Gemüsebrühe, Linsen und Kartoffeln in den Topf geben. Alles gut umrühren. Den Eintopf zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und alles 25 Minuten köcheln lassen. Das angebratene Hähnchen jetzt hinzugeben und weitere zehn Minuten köcheln lassen. Mit Zitronensaft und gehackter Petersilie verfeinern. Als Beilage wird Vollkornbrot mit Frischkäsedip serviert. Vegetarier können das Hähnchen übrigens problemlos weglassen. Das Rezept funktioniert auch fleischlos.“



Heavysaurus, Musik-Dino



Rezept #2



Rezept #3

Chocolate Tiffin

„Zunächst einmal muss ich die Leser vorwarnen: Wir Engländer berechnen Rezept-Zutaten in Unzen. Wer das Ganze umrechnen mag: Eine Unze beträgt 28,35 Gramm.“

Um diese leckere Süßigkeit zu kreieren, nehme ich acht Unzen zerbröseltes Teegebäck – am liebsten McVitie's Rich Tea Biscuits – sowie vier Unzen Butter, drei Teelöffel Ahornsirup, eine Unze Trinkschokolade und sechs Unzen Schokolade zum Kochen.

Dann geht der Spaß auch schon los: Nehmt eine Pfanne und bringt die Butter und den Sirup darin zum Schmelzen. Anschließend die Keksbrösel und die Trinkschokolade untermischen und gut verrühren. Die so entstandene Masse wird nun in eine Dose gedrückt. Da-

nach lässt man sie auskühlen. Wichtig: Das Ganze darf nicht in den Kühlschrank! Sobald die Masse abgekühlt ist, wird sie mithilfe einer Frischhaltefolie entnommen. Nun erhitzt man die Schokolade in einer Schüssel über kochendem Wasser, bis sie geschmolzen ist. Anschließend gießt man die flüssige Schokolade über die ausgebreitete Masse und lässt das Ergebnis erneut abkühlen.

Abschließend heißt es: genießen! Aber Vorsicht, die Tiffinstücke sind nämlich ganz schön mächtig.“



Peter Howarth, Musiker - The Hollies



NOCH MEHR REZEPTE + INTERVIEW MIT DEM CHEF DES JAGDVERBANDES: www.prisma.de



Wildschweinsteaks vom Grill

Zutaten (für 4 Portionen):

- 4 Wildschweinsteaks aus der Keule
- 500 g Kartoffeln
- 500 g Joghurt (3,5 % Fett)
- Wildkräuter
- Salz
- Pfeffer

Für die Marinade:

- Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- Wildgewürz nach Geschmack

Zubereitung:

Die Wildschweinsteaks mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Wildgewürz marinieren und

mindestens vier Stunden ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Kartoffeln in der Schale kochen und abkühlen lassen. Den Joghurt mit Salz, Pfeffer und fein geschnittenen Wildkräutern verrühren, beiseitestellen. Die marinierten Steaks auf dem heißen Grill drei bis vier Minuten von jeder Seite scharf anbraten. Danach in Alufolie wickeln und etwa fünf Minuten ruhen lassen. Mit den Pellkartoffeln, Joghurt, frischem Baguette servieren – optional Ketchup oder Mayonnaise dazu reichen. Mit essbaren Kräutern aus der Natur, wie Knoblauchrauke, Bärlauch oder Kapuzinerkresse, lässt sich jedes Gericht aufwerten.

Der Trend geht hin zum Wildbret

Wildfleisch boomt! Laut Zahlen des Deutschen Jagdverbandes essen zwei Drittel der Bundesbürger regelmäßig Wild. Das hat neben dem einzigartigen Geschmack des Naturprodukts auch ethische und ökologische Gründe.

von Felix Förster

Diese Gründe sind in der Regionalität zu finden. So stammt das Fleisch in vielen Fällen aus heimischen Wäldern und vom Jäger aus der Nachbarschaft. Und wenn nicht, dann beziehen Hofläden, Markthändler und Metzger ihr Wild von Jägern, die – je nach Region – am Niederrhein, in der Lausitz, im Schwäbischen, im Harz, in der Eifel, im Westerwald, im Hunsrück oder in Bayern auf die Pirsch gehen. Im Supermarkt dagegen gibt es meist nur Wild aus Übersee, neuseeländischen Hirsch zum Beispiel. Wer nachhaltig denkt, bevorzugt Wild aus deutschen Landen – oder aus angrenzenden Nachbar-

ländern, um lange Transportwege auszuschließen. „Am besten bezieht man das Fleisch direkt vom Jäger oder über regionale Jäger-Netzwerke“, sagt Helmut Dammann-Tamke, der Präsident des Deutschen Jagdverbandes (DJV). „Der DJV bietet mit www.wild-auf-wild.de eine eigene Plattform mit einer fortwährend aktualisierten Liste von Anbietern mit praktischer Postleitzahlensuche. Dies garantiert Transparenz, kurze Wege und direkten Kontakt zum Erzeuger.“ Auch spezialisierte Metzgereien, Hofläden und Wochenmärkte führen zunehmend Wildfleisch aus der Region. Zudem ist das

Fleisch gesund, nicht umsonst wird es in der Fleischer-Branche als „Superfood aus heimischen Wäldern“ gefeiert (www.messe-stuttgart.de/sueffia). Die Tiere leben natürlich, ernähren sich dementsprechend. Durch die viele Bewegung ist das Fleisch besonders cholesterin- und fettarm, dafür reich an Proteinen, Mineralstoffen, Vitaminen, Spurenelementen wie Eisen, Zink, Selen und den berühmten essentiellen Omega-3-Fettsäuren. Rehfleisch ist dabei besonders mager, es hat im Winter pro 100 Gramm nur zwei Gramm Fett und im Frühjahr und Sommer noch weniger, denn auch Rehe füttern sich in der kälteren Jahreszeit ein wärmendes Polster an. Aufgrund der natürlichen Lebensbedingungen und des großen Bewegungsfreiraumes hat Wild im Vergleich zu

Rind und Schwein einen hohen Muskel- und einen geringen Fettanteil – je nach Wildart ein bis acht Prozent. Alles gute Gründe. Doch der wichtigste: Wild schmeckt einfach herrlich.

Infos

In der Jagdsaison 2023/24 haben die Deutschen insgesamt knapp 27.000 Tonnen Fleisch von Wildschwein, Reh und Hirsch verspeist. Das entspricht umgerechnet rund 270 Millionen Wildwürsten. Auf dem Teller ganz vorn liegt Wildschwein mit über 13.000 Tonnen. Wild aus der Region ist das ganze Jahr über verfügbar, das Angebot variiert allerdings und orientiert sich an gesetzlich festgelegten Jagdzeiten. Über 400 Wild-Rezepte gibt es auf der Internetseite www.wild-auf-wild.de.



Appetit anregend
**Unsere
Rezeptideen**

REZEPTE

Alkoholfrei genießen

Drinks ohne Umdrehung sind in. Bartender Sebastian Jäger erzählt, was „Mocktails“ ausmacht und gibt Tipps.



Sebastian Jäger

von Felix Förster

Sebastian Jäger hat sich als Barkeeper und Mocktail-Experte einen Namen in der deutschen Mixology-Szene gemacht. Der Saarbrücker hat sowohl bei alkoholhaltigen Cocktails, als auch im Mocktail-Bereich nationale Wettbewerbe gewinnen können und startet im kommenden Jahr mit seinem Mocktail-Drink „The Smart Gatsby“, der ihm bereits den Sieg bei den Mocktail Masters der German Bartenders

Guild einbrachte, bei den Weltmeisterschaften im tschechischen Karlsbad. „Das genaue Rezept des ‚Smart Gatsby‘ darf ich deshalb nicht verraten, er besteht aber aus Smoky Agave, Grapefruit, Cranberry, Marillen sowie Balsamico und Ingwer“, sagt er. Andere Drinks von ihm wie das „Küchengeflüster“, mit dem er 2022 Deutscher Vize-Meister wurde (Rezept unten), unterlie-

gen hingegen keiner Geheimklausel. „Mocktails sind schwieriger zu mixen, weil der Alkohol als Geschmacksträger fehlt und die Produktpalette kleiner ist“, sagt der Inhaber des Lokals „Zum Hirsch“. „Man muss kreativ sein, um geschmackliche Tiefe zu erzeugen, ohne dass es wie ein simpler Saftmix schmeckt.“

Das komplette Interview lesen Sie auf: www.prisma.de/magazin



Küchengeflüster

Zutaten (für ein Glas):

- 4 cl alkoholfreier Gin (zum Beispiel Boar Zero)
- 1 cl Giffard Sirup Poire
- 1 cl Giffard Sirup Lemon-grass
- 1,5 cl Himbeer-Essig
- 2 cl frisch gepresster Zitronensaft
- 1 cl Eiweiß
- mit Sprudel aufgießen

Zubereitung:

1. Alle Zutaten, außer Mineralwasser, in einen Shaker geben.

2. Ohne Eis kurz schütteln.
3. Shaker mit Eiswürfeln auffüllen und erneut kräftig schütteln.
4. Durch ein Sieb in ein vorgekühltes Glas abseihen.
5. Mit Mineralwasser auffüllen.
6. Schaum durch Spritzer einer Zitronenzeste aromatisieren.
7. Als Garnitur kann die der Länge nach dünn geschnittene Scheibe einer Birne sowie ein Zweig Thymian hinzugegeben werden, der zuvor in der Hand angerieben wurde.



Himbeer-Kombucha

Zutaten (für zwei Gläser):

- 400 ml Kombucha (am besten selbstgemacht oder unpasteurisiert)
- 100 g frische Himbeeren (alternativ tiefgekühlte)
- 1 Limette (Saft)
- 2 TL Honig (optional, je nach Süße des Kombuchas)
- 200 ml Sprudelwasser
- Eiswürfel
- Frische Minze zum Garnieren

Zubereitung:

1. Himbeeren leicht zerdrücken, in zwei Gläser geben.

2. Limettensaft und Honig (falls gewünscht) mit dem Kombucha vermengen.
 3. Eiswürfel in die Gläser füllen, die Kombucha-Mischung darüber gießen.
 4. Mit Sprudelwasser auffüllen und vorsichtig umrühren.
 5. Mit Minzblättern garnieren und sofort servieren.
- Tipp: Für mehr Spritzigkeit kann der Kombucha vorher einer Zweitfermentation unterzogen werden, in dem er luftdicht in ein Gefäß gegeben wird, um die Kohlensäure im Getränk zu erhöhen. Prost!

GEWINNSPIEL

Bahnreise gewinnen

Der Reiseveranstalter Bahnhit.de bietet Reisenden eine große Auswahl an nachhaltigen Kurzreisen mit Bahn und Hotel in mehr als 80 spannende Städte Deutschlands und Europas. Zu den Reisezielen zählen beispielsweise Berlin, Hamburg, München, Prag, Wien oder Paris. Das Top-Angebot ist der „Bahnhit“, eine viertägige Städtereise zum Bestpreis. Diese beinhaltet drei Übernachtungen in ausgewählten Hotels mit Frühstück sowie die bequeme An- und Abreise mit der Deutschen Bahn inklusive Sitzplatzreservierung. Darüber hinaus gibt es bei Bahnhit.de auch Musicalreisen oder andere tolle Erlebnisse im Rundum-sorglos-Paket, immer inklusive Bahnfahrt und Hotel mit Frühstück.

www.bahnhit.de



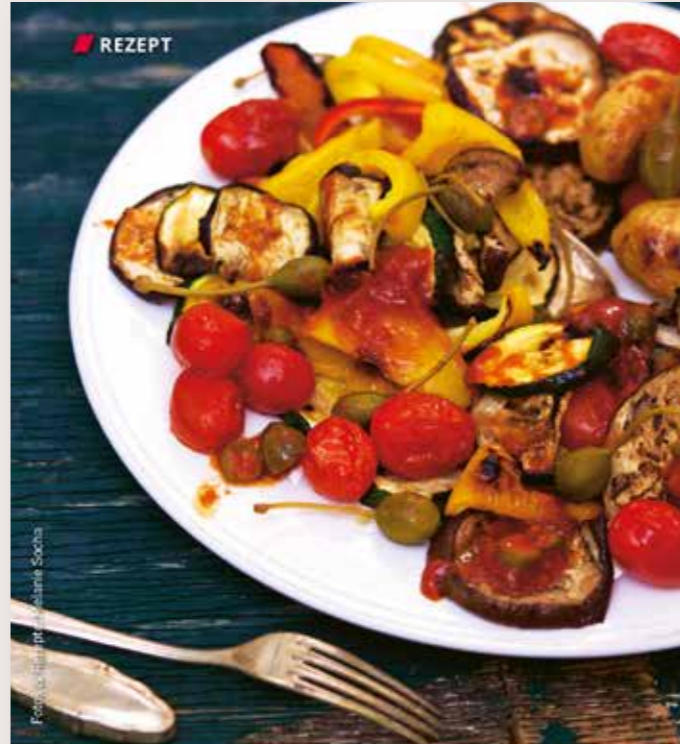
Verlosung:

prisma und Bahnhit.de verlosen dreimal je einen Resegutschein im Wert von 500 Euro.

Einfach bis zum 27.06.2025 unter **01378 / 900 370*** anrufen oder senden Sie eine **SMS mit prisma70+** Ihre Adresse an die **99699****

Die Preise werden prisma vom Kooperationspartner unabhängig zur Verfügung gestellt. Teilnahmebedingungen finden Sie auf www.prisma.de/lotteriewaerter

REZEPT



Buntes Grillgemüse mit Kapern-Tomaten-Salsa

Zutaten (für 4 Portionen):

- 2 Paprika (rot und gelb)
- 1 Zucchini
- 1 Aubergine
- 15 Cocktailtomaten
- 20 kleine Kartoffeln (Drillinge)
- 4 EL Olivenöl
- 200 g gehackte Tomaten
- 100 g Kapern
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Crema di Balsamico
- Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung:

Die Kartoffeln in kochendem Salzwasser 15 Minuten garen. Abgießen und beiseite stellen. Paprika, Zucchini, Aubergine und Tomaten abwaschen und putzen. Paprika, Zucchini und Aubergine in grobe Scheiben schneiden. Gemüse, Cocktailtomaten und Kartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen und auf einem Grill etwa zehn bis 15 Minuten garen. Dabei darauf ach-

ten, dass es nicht zu dunkel wird. Die Kapern vom Stiel befreien und in Scheiben schneiden. Gehackte Tomaten, Zitronensaft, Crema di Balsamico, Kapernscheiben und Olivenöl in einen Rührbecher geben und miteinander verrühren. Mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Grillgemüse und Kapern-Tomaten-Salsa zusammen servieren.

TIPP:

Gegrilltes Gemüse ist eine köstliche Beilage zu vielen Grillgerichten. Es lässt sich schnell und einfach zubereiten. Wenn der Grillspaß vegetarisch bleiben soll, kann man statt Fleisch eine oder zwei Scheiben Grillkäse und/oder Feta pro Person sowie einige Scheiben frisches Baguette einplanen und auf dem Grill langsam goldbraun rösten.

RÄTSEL

3x100 Euro gewinnen!

anrufen **01378 / 900 309*** SMS an **99699**** mit **prisma09** + Lösung + Adresse

Lösen Sie das prisma-Rätsel und teilen Sie uns das Lösungswort per Telefon oder SMS (prisma09 Lösung Adresse) bis zum 25.7.2025 mit.

Handel mit Diebesgut	nicht ein	be-gierig, ver-lassen	Platz im Theater	erwar-teter Sieger (Sport)	Halbton über f	Prüfer
wider-tlich, ab-scheu-lich						
Geliebte des Leander				frz.: Leben		
Make-up für die Lippen (engl.)						1
				ugs.: äng-erlich, dumm	dt. Dirigent (Rudolf) † 1976	
äußerst schöpferischer Mensch	Stadt städt von Hof (Franken)		ugs.: Fahrrad (engl.)			
Be-wahrer						3
				Bade-gefäß	sport-licher Erfolg	Trag-u. Reißer in städ. Ländern
Verbin-dungs-bohlen	Vater (Koo-ordinate)		Stech-insekt dt. Fuß-baller			4
Garten Eden, Elysium						
					Schwung	Wind-jacke mit Kapuze
schmel-zen (Eis, Schnee)	nicht eben (Bew. s. vor. Hauptstadt)					5
					deut-scher Maler † (Franz)	Teilzah-lungs-beitrag
Hilse, Gehäse	Porzellan-stadt in Ober-franken		englisch: ja	röm. Lie-besgott (männl. Kurzname)		
jap.: auf Wieder-sehen!						6
Saug-wurm					Empfeh-lung	
Teil einer Buch-handlung						2
Zeichen für Brom						

prisma verlost unter den richtigen Anrufnummern jeweils 100 Euro. Einmalentscheid bis zum 25.7.2025. Teilnahmebedingungen finden Sie auf <https://www.prisma.de/lotteriewaerter> Lösung bis 25.7.2025 auf www.prisma.de/lotteriewaerter



Veganes Pflaumen-Beeren-Crumble mit Marzipan und Vanillesoße

Zutaten (für 4 Portionen):

10 Pflaumen
350 g Beerenmischung (TK)
90 ml Orangensaft
½ TL Zimt
1 EL Zucker
100 g vegane Butter
150 g Marzipanrohmasse
100 g Weizenvollkornmehl

Für die Vanillesoße:

½ Päckchen Vanillepuddingpulver
500 ml Hafermilch
3 EL Zucker

Zubereitung:

Die Pflaumen abwaschen, halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch in Viertel schneiden. Orangensaft, Zimt und Zucker in einer Tasse verrühren. Kalte Butter und Marzipanrohmasse in Würfel schneiden. Mit dem Mehl in eine Schüssel geben und mit den Händen rasch

zu Streuseln kneten. Pflaumen und Beeren in einer Auflaufform verteilen. Den Orangensaft darüber gießen und die Streusel darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C circa 30 Min. backen. Währenddessen Puddingpulver und Zucker mit drei Esslöffeln Hafermilch verrühren. Restliche Hafermilch zum Kochen bringen. Angerührtes Puddingpulver einrühren, unter Rühren aufkochen und dann abkühlen lassen. Das fertige Crumble zusammen mit der Vanillesoße servieren.

TIPP:

Ob kalt oder warm serviert – ein Crumble ist einfach immer lecker! Zu diesem Pflaumen-Beeren-Crumble passt auch statt der Vanillesoße eine Kugel veganes Vanilleeis oder ein Löffel vegane Schlagsahne.

KINDER-BUCHTIPPS



Nach den Sommerferien sitzen überall in den Klassenzimmern neue fleißige Erstklässler und üben Rechnen, Lesen und Schreiben. Besonders viel Freude macht das Lesenlernen mit bunten Comics wie „Der magische Stundenplan“. Darin geht es um den seltsamen Stundenplan mit den vielen Knöpfen, den der neue Lehrer, Herr Himbär, am ersten Tag mitbringt. Als er kurz die Klasse verlässt, probieren die Schüler die bunten Knöpfe gleich aus – und werden daraufhin in verschiedene Abenteuer verwickelt. Wie kommen die Kinder wieder nach Hause? Dank der liebevoll gezeichneten Bilder können auch Leseanfänger der Geschichte gut folgen. Durch die Sprechblasen ist die Textmenge strukturiert und übersichtlich, zudem sind die einzelnen Texte kurz und versprechen daher schnellen Erfolg beim Lesen. Kleine Rätsel lockern die Geschichte zwischendurch auf, am Ende gibt es einen kurzen Teil mit Fragen und Antworten, mit dem das Textverständnis spielerisch überprüft werden kann. So macht Lesen von Anfang an Spaß! *arr*

„Leselöwen Comics 1. Klasse – Der magische Stundenplan“

von Michael Petrowitz, illustriert von Anna-Lena Köhler, Loewe, 48 Seiten, 9,95 Euro, ab 6 Jahren
ISBN: 978-3-7432-1852-9



Für Sie gelesen



Eltern, die Kinder mit dem Berufswunsch „Meeresforscher“ haben, machen ihrem Nachwuchs mit dem „Was ist Was“-Band „Tiefsee. Überleben in der Finsternis“ mit Sicherheit eine große Freude. Schließlich sind die erfahrenen Autoren Dr. Florian Huber (Unterwasser-Archäologe und Forschungstaucher) und Uli Kunz (Meeresbiologe und Forschungstaucher) – beide auch aus dem Fernsehen bekannt – echte Experten, denen es mit ihrer Themenauswahl gelingt, ihre Begeisterung für die Welt der Tiefsee weiterzugeben. Faszinierende Bilder von so ungewöhnlichen Tieren wie dem Vampirtintenfisch oder dem Anglerfisch vermitteln einen Eindruck vom Leben dort unten. Wie funktioniert Biolumineszenz? In welcher Tiefe gibt es noch Leben? Welche Schätze liegen im Meer? Auf diese und viele weitere Fragen gibt das Buch Antworten. Kleine Textabschnitte und Infokästen. Fotos und Schaubilder sorgen für Übersichtlichkeit und vermitteln die Informationen auf abwechslungsreiche, spannende und kreative Weise – ganz nach dem Motto des Verlags: „Weil Wissen stark macht.“ *ort*

„Was ist Was: Tiefsee. Überleben in der Finsternis“ von Florian Huber und Uli Kunz, Tessloff, 48 Seiten, 14,95 Euro, ab 8 Jahren
ISBN: 978-3-7886-8177-7



Gemüse-Spieße mit Feta-Tomaten-Dip

Zutaten (für acht Spieße):

1 Zucchini
16 Cherrytomaten
2 Möhren
1 Maiskolben, gegart
1 Bund Basilikum
30 ml Öl (von den getrockneten Tomaten)
40 ml Wasser
1 EL Zitronenabrieb
1 TL Oregano
Salz, Pfeffer
8 Holzspieße

Feta-Tomaten-Dip:

200 g Feta
100 g Frischkäse
5 getrocknete Tomaten (in Öl)
1 TL Tomatenmark
1 Zweig Rosmarin, gehackt
1 EL Zitronensaft
2 EL Olivenöl
1 EL Ahornsirup
1 TL rosa Pfeffer

Zubereitung:

Zucchini und Tomaten abwaschen. Möhren schälen. Mais-

kolben abtropfen lassen. Alles in mundgerechte Stücke schneiden. Gemüsestücke abwechselnd auf die Spieße stecken. Basilikum mit Zitronenabrieb, Oregano, Olivenöl und Wasser pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Spieße mit der Marinade einpinseln und eine Stunde kalt stellen. Spieße auf dem Grill 15 bis 20 Minuten grillen. Feta, Frischkäse, getrocknete Tomaten, Tomatenmark, Rosmarin, Zitronensaft, Olivenöl, Ahornsirup und rosa Pfeffer pürieren. Gemüse-Spieße auf einer Platte anrichten und mit dem Feta-Tomaten-Dip servieren.

TIPP:

Die Spieße können auch im Backofen mit Grillfunktion zehn Minuten gegrillt werden. Sie eignen sich als Beilage oder als Hauptgericht mit Salat und Baguette.

HÖRBUCHTIPPS

Mit Menschen kann Yu-hee nicht viel anfangen. Vor allem von der Männerwelt ist sie enttäuscht. Ihre Liebe gilt den Pflanzen. Deshalb tauscht sie ihren Bürojob gegen einen eigenen Pflanzenladen in Sejin ein. Zwischen ihren Blumen und Kräutern, die sie voller Hingabe hegt, fühlt sie sich zu Hause. Als sie mit ihrem ersten männlichen Kunden eine Beziehung anfängt, ist sie schnell von ihm enttäuscht. Denn er behandelt Pflanzen respektlos und rupft ihnen grundlos Blätter aus. Als Yu-hee ihn zur Rede stellt, rastet er aus und wird gewalttätig – auch gegenüber einer Palme. Kurzerhand schafft sie ihn mit einer Spitzhacke aus dem Weg. Ein Wendepunkt in Yu-hees Geschichte. Tagsüber kümmert sie sich fortan um die Pflanzen, nachts führt sie einen Rachezug gegen die Männerwelt. Ihr Geschäft wird zu einem Rückzugsort für Frauen, die vor ihren persönlichen Dramen erzählen und nicht selten mit übergriffigen Männern zu tun haben. Für ihre Kundinnen hat Yu-hee immer ein offenes Ohr. Und sie sorgt dafür, dass die Männer verschwinden. Für immer. Doch bald heftet sich Detective Cha Do-kyung an Yu-hees Fersen. Eine humorvolle und zugleich abgründig-tief-böse Geschichte *sft*

„Plant Lady“ von Minyoung Kang, Random House Audio, Download, 14,95 Euro, ISBN: 978-3-7599-0146-0



Für Sie gehört!

Die Mäusezwillinge Maxi und Helium wurden von ihren Eltern aus der magischen Tierwelt weggeschickt, damit sie nicht in die Fänge böser Kreaturen geraten. Deshalb leben die beiden nun im Haus von Camilla, die sie über alles lieben. Da die Erinnerungen der Mäuse an ihre frühere Heimat gelöscht wurden, damit sie kein Heimweh haben, wissen sie nicht, wie sie zu Camilla gelangt sind. Eines Nachts entdecken die neugierigen Mäuse ein magisches Loch in der Wand. Als sie es genauer untersuchen, werden sie plötzlich in die Wand hineingesaugt. Durch einen Strudel gelangen sie in eine ihnen unbekannte Welt – das märchenhafte Tierkönigreich. Dort erwarten die beiden Mäuse viele fantastische Kreaturen und spannende Abenteuer, bei denen sie neue Freunde finden. Ob sie auf ihrer Reise durch die unbekannte Welt auch Antworten auf die Frage nach ihrer Herkunft finden werden? Das magische Abenteuer über die zwei Mäusehelden wird von der deutschen Schauspielerin und Komikerin Lisa Feller gelesen. Die Geschichte eignet sich für Kinder ab sechs Jahren. *sft*

„Maxi & Helium – Das magische Loch in der Wand“ von Camilla Brinck, cbj audio, 3 CDs, 14 Euro, ISBN: 978-3-7599-0109-5





Polenta-Pizza

Zutaten (für 4 Stück):

- 200 g 3-Minuten-Polenta
- 650 ml Wasser
- 2 EL Olivenöl
- 250 g Mozzarella
- 2 Stangen Frühlingslauch
- 8 Cherrytomaten
- 180 g Blattspinat (TK)
- 4 EL Schmand
- Oregano
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Spinat auftauen lassen und dann gut ausdrücken. Wasser mit einer Prise Salz und Olivenöl zum Kochen bringen. Polenta einrühren und unter Rühren etwa zwei bis drei Minuten köcheln

lassen. Auf einem Tisch vier Stücke Backpapier ausbreiten. Die fertige Polenta in vier Teile teilen und auf je einem Backpapierstück rund glattstreichen. Jeweils einen Löffel Schmand darauf verteilen. Cherrytomaten abwaschen und halbieren. Frühlingslauch abwaschen und schräg in Ringe schneiden. Polenta-Pizza mit Cherrytomaten, Spinat und Frühlingslauch belegen. Kräftig salzen und pfeffern und mit Oregano würzen. Den Mozzarella abtropfen lassen, kleinzupfen und auf dem Gemüse verteilen. Bei 200 °C (Ober-/Unterhitze) etwa 25 Minuten backen. Sofort servieren.

Foto: © Rezept-Magazin/Stock

Spa-dich-fit.de[®] WELLNESS IN BESTFORM



DAS ERSTE HAUS AM PLATZ ZUM BESTEN PREIS
Gräflicher Park Resort^{****S}

Gräfliches Wellness-Schnäppchen in Bad Driburg
3 Tage | 39 % sparen¹ | ab € 199,- (statt € 326,-²)

Erleben Sie das 4-Sterne Superior Gräflicher Park Health & Balance Resort in Bad Driburg zum Sonderpreis! Genießen Sie 135 stilvolle Zimmer in sechs Logierhäusern mitten im 64 ha großen Privatpark. Freuen Sie sich auf 230 Jahre Wellness-Tradition, eigene Mineralquellen, ein 1.800 qm großes Spa mit Saunen, Pools, Fitnesscenter und Top-Service. In direkter Nähe: die 5-Sterne Driburg Therme und der 18-Loch-Golfclub. 94 % Weiterempfehlung (Stand: September 2025)

Exklusives Inklusive:

- 2 Ü/F + 1 HP als leckeres 3-Gang-Menü oder Buffet
- Upgrade in die nächsthöhere Zimmerkategorie (nach Verfügbarkeit)
- Tägliche Nutzung des 1.800 qm großzügigen GARTEN SPA
- 20 % Wellness- & Beautyrabatt
- Kuscheleger Bademantel und Frottee-Slipper
- Tägl. wechselndes Aktivprogramm mit Qi Gong, Yoga etc.
- Gratis WLAN

Jetzt 39 % sparen¹! Exklusiv buchen unter:
WWW.SPA-DICH-FIT.DE/PRISMA2



Reisezeit bis 20.12.2025 – Eigenanreise Sonntag bis Mittwoch (nach Verfügbarkeit)

2 Ü/F + 1 HP inkl. Extras p.P.	Bestpreis
DZ Komfort, 22-25 qm	nur € 199,-
DZ Superior, 24-30 qm	nur € 229,-
DZ Deluxe, 28-35 qm	nur € 259,-
Einzelzimmer, 17-25 qm	nur € 255,-



Weitere Top-Angebote im Hotel

- 29% Preisvorteil¹ | Verwöhn-Wellnesswochenende
2 Ü/F + 1 HP inkl. 1 Ft. Sekt & Peeling ab € 269,- p.P.
 - 14% Preisvorteil¹ | 14 Tage Gräfliche Wellness
3 Ü/F + 2 HP inkl. Massage & Aroma-Bad ab € 479,- p.P.
- ¹ Ergänztes im Vergleich zu anderen Anbietern, Stand 22.09.2025, vergleichbare Inklusivleistungen und Zimmerkategorie

Tägliche Beratung und Verkauf: 07621 425 15 90

SPA-DICH-FIT.DE – 19 JAHRE ENDLESS WELLNESS

99 % Kundenzufriedenheit (15.738 verifizierte Kundenbewertungen)

Spa-dich-fit.de Wellnessreisen – das Reiseportal der Wellness AG
Dübener Straße 5 | D-41133 Pratoch (SK) | Telefon: 07621 425 15 90 | E-Mail: info@spa-dich-fit.de
Montag bis Sonntag von 10.00 bis 18.00 Uhr. Jeden Tag sind wir für Sie da!
(zu Ihrem Fernnetz: jeder Mobilfunktarif)



Hackbällchen-Tajine mit Garam-Masala

Zutaten (für 4 Portionen):

- 4 Möhren
- 1 Zucchini
- 10 Cherrytomaten

Für die Hackbällchen:

- 400 g Rinderhackfleisch
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 1 EL Senf
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 TL Zimt, gemahlen
- 1 TL Kurkuma
- 50 g Weißbrot, gewürfelt
- 3 EL frischer Koriander, gehackt
- 1 TL Salz

Für die Soße:

- 400 g gehackte Tomaten
- 50 ml pflanzliche Sahne
- 2 EL Garam Masala
- 1 TL Cayennepfeffer
- 1 EL Honig
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Salz
- etwas frischer Koriander (zur Garnitur)

Zubereitung:

Die Zutaten für die Hackbällchen in einer Schüssel vermischen. Kleine Bällchen aus der Masse formen. Gehackte Tomaten, pflanzliche Sahne, Garam Masala, Cayennepfeffer, Salz, Honig und Olivenöl in eine Tajine (oder tiefe Auflaufform) geben. Mit einem Schneebesen verrühren. Bällchen darauf verteilen. Möhren schälen. Zucchini und Tomaten abwaschen. Zucchini und Möhren in Stifte schneiden. Möhren, Zucchini und Tomaten auf den Hackbällchen verteilen. Zugedeckt 60 Minuten bei 175 °C im Ofen garen. Mit frischem Koriander bestreut servieren. Dazu passt Reis.

TIPP:

Die Tajine ist ein Schmorgefäß mit gewölbtem oder konischem Deckel. Der Name steht sowohl für das Gericht der nordafrikanischen Küche als auch für das Kochgeschirr an sich.

3-fach stark gegen Halsschmerzen

Dorithricin[®] Halstabletten Classic

Zur symptomatischen Behandlung bei Infektionen des Mund- und Rachenraumes mit Halsschmerzen und Schluckbeschwerden



Mit Minzgeschmack
20 Lutschtabletten

MEDICE
THE HEALTH FAMILY

1. schnell
2. spürbar schmerzlindernd
3. langanhaltend¹

¹Palm et al., Int J Clin Pract. 2018; e13272.

Dorithricin[®] Halstabletten Classic. Anwendungsgebiete: Zur symptomatischen Behandlung bei Infektionen des Mund- und Rachenraumes mit Halsschmerzen und Schluckbeschwerden. Enthält Sorbitol und Minzöl. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Stand: 04/2022. MEDICE Arzneimittel, 59639 Iserlohn.

MEDICE
THE HEALTH FAMILY



Foto & Rezept: Malina Socha

Ofengemüse mit Honig-Chili-Dip

Zutaten (für 4 Portionen):

600 g Kürbis (z.B. Butternut)
2 rote Paprika
500 g Kartoffeln
3 Knoblauchzehen
2 Stück Wurzelpetersilie
4 Schalotten
einige Zweige frischer Thymian
5 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Honig-Chili-Dip:

200 g Crème fraîche
1 EL Honig
1 Stück milde rote Chili
1 TL Ingwerpulver, gemahlen
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Kartoffeln waschen und vierteln. Paprika waschen, putzen und in grobe Streifen schneiden. Knoblauch zerdrücken. Schalotten schälen und vierteln. Wurzelpetersilie und Kürbis schälen. Kürbisker-

ne entfernen. Beides in Spalten schneiden. Gemüse auf dem Backblech verteilen. Olivenöl darüber geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 40 Min. bei 180 °C im Ofen garen. Chili für den Dip waschen, die Kerne entfernen. Chilifruchtfleisch fein würfeln. Chiliwürfel, Crème fraîche, Honig und gemahlene Ingwer zusammen verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ofengemüse mit Dip servieren.

TIPP:

Ofengemüse ist ein „Backblech voller Hochgenuss“! Es lässt sich hervorragend aus übriggebliebenen Gemüse-Resten zaubern. Viele weitere Gemüsesorten eignen sich für eine Zubereitung im Backofen, zum Beispiel Brokkoli, Möhren, Pilze, rote Bete, Blumenkohl, Spargel, Auberginen, Fenchel oder Zucchini.



Wir wissen nicht wie dein Ex tickt



aber wir kennen die spannendsten Psychothriller.

Finde jetzt deinen perfekten Film- oder Serien-Match auf www.prisma.de

prisma



Foto: de fotograf / Shutterstock

Glasierte Lebkuchen-Cookies

Zutaten (für 20 Cookies):

125 g Butter
90 g Rohrzucker
1 Eigelb
200 g Weizenvollkornmehl
2 TL Lebkuchengewürz
1 TL Weinstein-Backpulver
1 Prise Salz
3 EL Puderzucker

Zubereitung:

Butter und Zucker schaumig schlagen. Eigelb dazugeben und gut unterrühren.

Mehl, Lebkuchengewürz, Backpulver und Salz miteinander vermischen. Esslöffelweise unterrühren und rasch vermischen.

Aus dem Teig eine Rolle formen. Mit einem Messer in circa 1,5 Zentimeter dicke Scheiben schneiden.

Die Teigscheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Nach Belieben mit einem Keks-Stempel ein Motiv aufstempeln.

Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 15 Minuten backen. Auskühlen lassen.

Etwas Wasser mit dem Puderzucker verrühren und die fertigen Kekse damit bestreichen. Zu einer Tasse Kaffee oder Tee servieren.

TV

Linda Zervakis warnt vor sozialer Spaltung

In ihrer neuen Reportage spricht die Moderatorin über die wachsende Ungleichheit an deutschen Schulen – und warum Bildung noch immer von der Postleitzahl abhängt.

von Anja Kratz

Wie gerecht ist das deutsche Bildungssystem? Dieser Frage widmet sich Linda Zervakis in ihrer neuen ProSieben-Reportage – und zwar nicht nur aus journalistischer Distanz, sondern ganz persönlich als Mutter. „Große Sorge bereitet mir, dass im Bereich Bildung leider nach wie vor keine soziale Gerechtigkeit herrscht“, sagt sie im Gespräch mit prisma.

Zervakis beschreibt einen Befund, den viele Studien seit Jahren bestätigen – und den sie selbst im Alltag erlebt: Nach wie vor entscheidet die Herkunft über den Bildungsweg der Kinder. „Bildung ist auch im heutigen Deutschland – nach der momentanen Tendenz sogar wieder verstärkt – von der Postleitzahl abhängig“, so die Moderatorin.

Sie selbst lebt in einer Gegend, in der gut situierte Schulen die Regel sind. Doch nur wenig entfernt, im Stadtteil ihrer Kindheit, sieht die Lage völlig anders aus. Dort treffe sie auf Klassen, in denen Kinder mit mangelnden Deutschkenntnissen sitzen und Lehrkräfte zunächst Sprachgrundlagen vermitteln müssen, bevor sie zum Unterrichtsstoff kommen. Gleichzeitig wachse der Trend, Kinder auf Privatschulen zu schicken.

„Das vertieft wiederum die gesellschaftliche Spaltung.“

Für Zervakis ist es wichtig, dass die Reportage nicht nur Defizite benennt, sondern auch zeigt, wo Lösungen möglich sind. Ihre eigene Erfahrung macht ihr klar, wie entscheidend die Rahmenbedingungen für den Lernerfolg sind. Gerade deshalb wolle sie die Missstände nicht skandalisieren. Vielmehr geht es um eine Darstellung, anhand derer sichtbar wird, welche Veränderungen notwendig sind, damit Bildungsgerechtigkeit keine Frage der Herkunft ist.

Zervakis geht es um eine Haltung, die nah an Menschen bleibt: „Ich möchte der Übersetzer für die Zuschauerinnen und Zuschauer sein. Wenn ich etwas nicht verstehe, dann werden es die Zuschauer vielleicht auch nicht tun. Also frage ich nach.“

So offen sie an gesellschaftliche Probleme herangeht – nicht jedes Thema komme für sie in Frage, sagt die Moderatorin. Rechts-Extremismus beispielsweise möchte sie in einer eigenen Reportage bewusst nicht behandeln: „Vor dem Hintergrund meiner persönlichen Betroffenheit bin ich mir unsicher, ob ich die nötige Souveränität und Gelassenheit an den Tag legen könnte.“

Dumm, dümmer, Deutschland? Raus aus der Bildungskrise

Montag, 24. November, 20.15 Uhr ProSieben

Das komplette Interview lesen Sie auf: www.prisma.de/magazin



SCAN MICH!

Foto: ProSieben/John Wayne Papp

0,-€
Versandkosten

ZAUBERHAFTER 3-D MOMENTE

65
Teile



3D-HOLZPUZZLE, SOFORTBILDKAMERA BAUSATZ

Inkl. Fujifilm Instax
(für 10 Aufnahmen)

Aus 65 Bauteilen wird
eine Sofortbildkamera
- und was für eine! Kein
Firlefanz, nichts Digitales,
kein Schnickschnack. Ein
echtes Stück Handwerks-
kunst.

Komplett-Set inkl.
Schraubenzieher
Maße:
ca. 20 x 14 x 10 cm
149,- €



3D-HOLZPUZZLE, GLOBUS, BELEUCHTET

Nicht nur ein klassisch
raffinierter Globus,
sondern auch ein praktisches
Nachtlicht mit einem warmen
Lichtschein dank strom-
sparender LEDs.

- Hochpräzise Teile durch
CO₂-Laserschneide-
technologie
 - Drehen und Wenden in
sämtliche Richtungen
 - Kein Werkzeug & Kleber nötig
- Maße: 16,7 x 20,3 x 29,3 cm 49,95 €



180
Teile

Weitere Geschenkideen finden Sie unter
www.prisma-shopping.de/holzpuzzle/

Online bestellen:
WWW.PRISMA-SHOPPING.DE

oder ☎ 0911 65 67 78 40



Süßer Couscous mit Birne und Granatapfel

Zutaten (für 4 Portionen):

200 g Couscous
2 Birnen
1 Granatapfel
2 EL brauner Zucker
4 EL Limettensaft
400 ml Apfelsaft
1 Prise Zimt (gemahlen)
2 Kapseln Kardamom
100 g gehackte Mandeln
einige Zweige frische Minze
2 EL Olivenöl
4 EL Naturjoghurt (3,8 % Fett)
1 EL Honig
Salz

Zubereitung:

Mandeln in einer Pfanne ohne Öl
rösten. Herausnehmen und bei-
seite stellen. Braunen Zucker in
die Pfanne geben und karamel-

lisieren. Apfelsaft, drei Esslöffel
Limettensaft, eine Prise Salz,
Zimt und Kardamom dazugeben
und aufkochen. Couscous in eine
Schüssel geben und mit der Ap-
felsaftmischung übergießen. Oli-
venöl dazugeben, umrühren und
zehn Minuten zugedeckt ziehen
lassen. Kardamom entfernen. Min-
ze waschen und in Streifen schnei-
den. Birne waschen, vierteln und
das Kerngehäuse entfernen. Das
Fruchtfleisch in Würfel schneiden.
Mit etwas Limettensaft beträu-
feln. Granatapfel vierteln und die
Kerne herausbrechen. Couscous,
Birne, Granatapfel und Minze mit-
einander vermischen. Joghurt mit
einem Esslöffel Limettensaft und
Honig verrühren. Couscous und
Joghurt zusammen servieren.

Thüringer Hirschrücken

Ein Rezept von TV-Koch Nelson Müller zur Weihnachtszeit

„Hirsch und Hagebutten bilden
eine wunderbare Kombination“,
sagt der bekannte TV-Koch Nelson
Müller. Der Gastro-Unternehmer,
der unter anderem das Gourmet-
restaurant „Schote“ führt, präsenti-
ert mit dem „Thüringer Hirschrü-
cken“ eines seiner liebsten Rezepte
zur Weihnachtszeit. Dieses und
viele weitere finden Sie auch in sei-
nem Buch „Heimatliebe“.

Für 4 Personen
Zubereitungszeit:
1 Stunde 20 Minuten

Für das Püree:
¼ Knollensellerie
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
50 g Nussbutter
60 g Schlagsahne

Für die Sauce:
1 Gemüsezwiebel
1 große Karotte
¼ Knollensellerie

BUCHTIPP:
„Heimatliebe –
Meine deutsche Küche“
von Nelson Müller, DK Verlag,
240 Seiten, 19,95 Euro
ISBN: 978-3-8310-4556-3



Fotos: Nelson Müller / Yvo Sack / DK



1 Lauchstange
2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin
2 EL Öl
50 g Tomatenmark
400 ml Rotwein
400 ml Wildfond
4 Wacholderbeeren
1 TL Pfefferkörner
3 Gewürznelken
1 Lorbeerblatt
2-3 EL Hagebuttenmark
1 Spritzer Zitronensaft
Zucker

Für die Pilze:
300 g Steinpilze
2 Schalotten
2 EL Butter
1 EL feine Schnittlauchröllchen

Für das Fleisch:
600 g Hirschrückenfilet, pariert
1 EL neutrales Öl (etwa Rapsöl)

Für das Püree den Sellerie schä-
len, in Würfel schneiden und in
leicht gesalzenem Wasser bei
mittlerer Hitze etwa 20 Minuten
weich garen.

Inzwischen für die Sauce Zwiebel,
Karotte und Sellerie schälen und in

Würfel schneiden. Den Lauch put-
zen, waschen und in Ringe schnei-
den. Thymian und Rosmarin was-
chen und trocken schütteln. Das
Öl in einem Topf erhitzen, Karotte
und Sellerie darin bei starker Hit-
ze anrösten. Lauch und Zwiebeln
hinzufügen und kurz mitrösten.
Das Tomatenmark einrühren und
ebenfalls drei bis vier Minuten rö-
sten. In drei Portionen den Rotwein
angießen und die Flüssigkeit jeweils
fast vollständig verkochen lassen.
Den Wildfond angießen, Kräuter
und Gewürze dazugeben und alles
bei schwacher Hitze auf die Hälfte
einkochen. Den Backofen auf 180 °C
Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Steinpilze abreiben und in
Scheiben schneiden, dann in einer
Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze
gleichmäßig anbraten. Die Schalot-
ten schälen und würfeln. Die Butter
in einer zweiten Pfanne erhitzen,
Schalotten darin anschwitzen und
mit dem Schnittlauch unter die Pilze
mischen, warm halten.

Den Sellerie abgießen und mit
dem Stabmixer fein pürieren, dabei
Nussbutter und Sahne untermisch-
en. Das Püree durch ein feines
Sieb streichen, mit Salz und Pfeffer
abschmecken und warm halten.

Das Hirschrückenfilet in vier Porti-
onen teilen und mit Salz und Pfeffer
würzen. Das Öl in einer Pfanne
erhitzen und das Fleisch darin von
allen Seiten anbraten, dann im hei-
ßen Ofen (Mitte) etwa fünf Minuten
fertig garen. Die Sauce durch ein
feines Sieb in einen Topf gießen,
dabei das Gemüse leicht ausdrücken,
und die Sauce wieder aufkochen.
Das Hagebuttenmark einrühren und
die Sauce mit Zitronensaft, Zucker,
Salz und Pfeffer abschmecken. Das
Fleisch aus dem Ofen nehmen und
in Alufolie gewickelt zwei bis drei
Minuten ruhen lassen. Das Püree in
einer Linie seitlich auf den Tellern
verteilen, den Hirschrücken und die
Steinpilze anlegen und die Hagebut-
tensauce rundherum angießen.



**Ihr Produkt als Gewinn
Unsere
Verlosungen**

KINO

Wie will „frau“ sein?

Was tut „frau“, wenn sie sich bemüht, auch mit 50 noch jung und sexy zu sein, wie es ja scheinbar von ihr erwartet wird – und sie dann erfährt, dass der Mann bei einer Prostituierten gelandet ist? Wie kann eine Frau entscheiden, ob der Mann der richtige für sie ist, von dem sie denkt, dass sie ihn liebt, oder doch der andere, der neu ist und begehrenswert erscheint? Und ist es okay, wenn der Ex-Partner, mit dem die Verfloessene in der Familientherapie sitzt, eine neue Frau datet? Um diese und weitere Fragen aus dem Leben dreht sich „Wunderschöner“, die Fortsetzung des erfolgreichen Films „Wunderschön“ von 2022. Auch in „Wunderschöner“ übernimmt Regisseurin Karoline Herfurth wieder die Rolle der „Sonja“. Mit weiteren Figuren des ersten Teils wie beispielsweise Vi-



cky (Nora Tschirner) oder Julie (Emilia Schüle) gibt es ebenfalls ein Wiedersehen. In den Episoden stehen die verschiedenen Frauen im Mittelpunkt, jede mit ihren Ängsten und (Selbst-)Zweifeln, Wünschen und Vorstellungen.

„Wunderschöner“
Ab 13. Februar im Kino

GEWINNSPIEL

Genusspakete gewinnen!

Am 14. Februar ist Valentinstag! An diesem Tag wird des Bischofs Valentin gedacht, der 268 in Rom als Märtyrer gestorben sein soll und heute als Patron der Liebenden gilt. Und da die Liebe ja bekanntermaßen durch den Magen geht, ist es eine schöne Idee, seine Partnerin oder seinen Partner an diesem Tag mit einem romantischen, selbst zubereiteten Dinner zu verwöhnen. Unser Gewinnspielpartner Wolfram Berge Delikatessen hat fünf Genusspakete zusammengestellt, die von den Herznudeln Pasta Amore über Prosecco und Rosé bis hin zu leckerem Fruchtaufstrich und mehr alles beinhalten, was es an Zutaten für ein schönes Essen zu zweit braucht.

www.delikatessen-berge.de

Verlosung:

prisma und Wolfram Berge verlosen fünfmal je ein Genusspaket mit Delikatessen zum Valentinstag.



Einfach bis zum 14.2.2025 unter **01378 / 900 361*** anrufen oder senden Sie eine **SMS mit prisma81+ Ihre Adresse an die 99699****

* 0,50 Euro/Anruf
** 0,30 Euro/SMS

Die Preise wurden prisma vom Kooperationspartner unentgeltlich zur Verfügung gestellt. Teilnahmebedingungen finden Sie auf www.prisma.de/teilnahmebedingungen

GEWINNSPIEL

IHRE GEWINNCHANCE - MEGA-GEHALT GEWINNEN!

Genießen Sie finanzielle Sorgenfreiheit – mit unserem Mega-Gehalt!

- Mit ein bisschen Glück wandert ein Megagehalt i.H.v. **1.000€ pro Monat ein Jahr lang** auf Ihr Konto!
Gesamtwert: **12.000€!** TEILNAHMESCHLUSS: 2.5.2025
Oder Sie entscheiden sich für **10.000€** sofort!
- A 1.000€ jeden Monat ein Jahr lang auf Ihr Konto!**
01378 / 901 712* und nennen Sie das Kennwort **Gehalt12** oder schicken Sie eine **SMS mit Gehalt12 + Ihre Adresse an 99699***
- B 10.000€ sofort!**
01378 / 901 710* und nennen Sie das Kennwort **Gehalt10** oder schicken Sie eine **SMS mit Gehalt10 + Ihre Adresse an 99699***
- C 500€ jeden Monat zwei Jahre lang auf ihr Konto!**
01378 / 901 724* und nennen Sie das Kennwort **Gehalt24** oder schicken Sie eine **SMS mit Gehalt24 + Ihre Adresse an 99699***

Nicht jede Anruf oder jede SMS führt automatisch zur Gewinnspielteilnahme. Nähere Informationen finden Sie hier: www.prisma.de/teilnahmebedingungen. Das Gewinnspiel beträgt 18 Jahre, genaue Mitarbeiter und deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Teilnahmebedingungen auf www.prisma.de/teilnahmebedingungen. Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Das Erhebungsverfahren erfolgt ausschließlich über die Gewinnspiel-Internetseite zum Gewinnspiel unter www.prisma.de/teilnahmebedingungen.

Foto: Gettyimages/ Caspar Bierlein

prisma SCHAUFENSTER
Alle Angebote auf einen Blick

Treppenlift
Bundesweiter Service, 24 Stunden täglich, 365 Tage im Jahr. Sehr preiswert. Auch zur Miete. Neu oder gebraucht. Rufen Sie kostenlos an **0800-2345655** www.minova-treppenlifte.de

TREPPENLIFTE
Neu und Gebraucht
Beratung • Montage • Service
www.fischer-treppenlifte.de
Tel.: 02443 - 90 27 83 0 • 0231 - 55 98 47 1

prisma IMPRESSUM
Verlag PRISMA-Verlag GmbH & Co KG
Zölziger Straße 12, 40949 Düsseldorf, Tel. 0211 505 28 696
info@prisma-verlag.de, www.prisma-verlag.de
Geschäftsführung: Christian Esser
Chefredakteur: Stephan Baum (SüdP)
Junior Produktmanagerin: Jil Wiegand
Digitale Content Managerin: Lisa Fitzke
Alle erreichbar unter redaktion@prisma-verlag.de
Verantwortlich für Anzeigen: Sven Reitz
Herstellung: Sabine Fortschbach-Jordan
Redaktion & Grafik: Rheinland Presse Service GmbH
Münchener Str. 1, 40549 Düsseldorf, www.rps-rls.com
Redaktion: Anja Kewitz (SüdP), Felix Förster, Daria Esau, Marcus Kollens, Anne Robben, Sarah Hegemann, Karin Warner
Grafik: SMO Design - Michael Seeger
Printed Gerlach (SüdP), Laura Barkel
Druck: Breda Druck GmbH
Hubert-Breda-Platz 1, 77652 Offenburg
Aufträge: prisma Gestalt, Supplementverkauf wöchentlich
0 703 337 0000 (Mo-Fr 9-18 Uhr)
Stille Anzeigenpreise Nr. 50 vom 01.01.2025
Datenschutzbeauftragter: datschutz@prisma-verlag.de

iduma Badelifte
Vom deutschen Marktführer
0800 960 1000
www.iduma.de
4.000€ Zuschuss möglich

Treppenlifte
ab 2.999,- €
inkl. bundesweiter Lieferung, Montage inkl. 19 % MwSt.
günstige gebrauchte & neue Kurvenlifte
☎ 05246/700 63 33 (24 h)
www.treppenlifte-eilmers.de

E-Paper, App und Newsletter
Freizeit-Tipps auch in unseren digitalen Channels

**PRISMA
TV-APP**

prisma für die Hosentasche! Mit Vier-Wochen-TV-Planer und vielen, praktischen Komfort-Features.

**PRISMA
E-PAPER**

Mehr als eine digitale Magazinversion: Das E-Paper verbindet Ihre Produkte mit einem neugierigen, anspruchsvollen Publikum und macht Printanzeigen klickbar und interaktiv

PRISMA.DE

Das große Entertainment-Portal mit aktuellem TV-Programm, spannendem Content aus all unseren Themenressorts sowie aktuellen Streamingangeboten und Mediatheken.

NEWSLETTER

Täglich neue Programmtipps mit „*prisma* EMPFIEHLT“, oder einen tollen Start ins Wochenende mit „Hallo! Wochenende“.



prisma-Verlag GmbH & Co. KG, Zülpicher Str. 10, 40549 Düsseldorf
Tel: +49 211-505 2850, info@prisma-verlag.de

