

# Lukullus

46

15. November 2024



Vereinigt mit  
Lukullus Österreich



Foto: deutsches-gefluegel.de

Knackige Alleskönner:  
Haselnüsse

DIY: Zauberhafte  
Weihnachtskarten

## Nüsse – Powerpakete mit Biss

# HEINZ BECK:

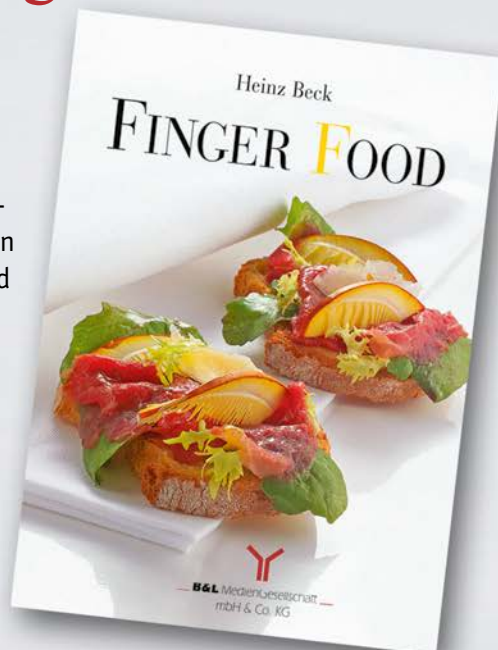
## Gourmetküche leicht gemacht!

### 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

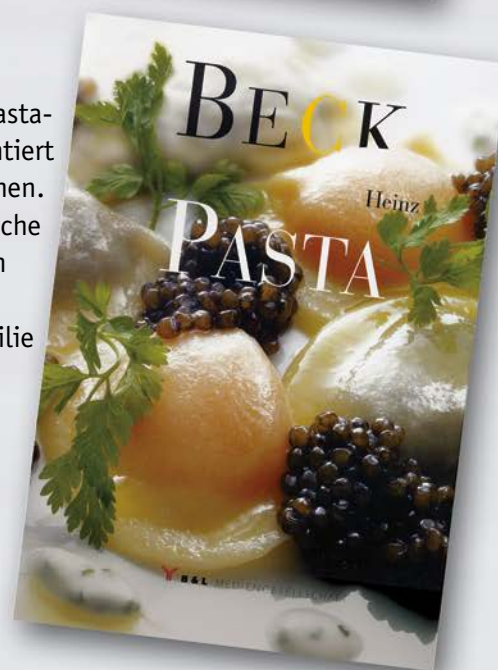


### PASTA

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 füllen 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 unbesteuert, 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.

# Knackige Alleskönner: HASELNÜSSE



**Ob in würzigen Bratenfüllungen, knusprigen Panaden oder raffinierten Soßen – die Haselnuss verleiht den Kreationen Ihres Innungsfleischers eine besondere Note. Diese vielseitige Nuss bereichert viele Fleischspezialitäten und sorgt für das gewisse Etwas in der feinen Fleischverarbeitung. Ohne sie wären viele Gerichte um eine besondere, nussige Note ärmer.**

## Schon gewusst?

Der Haselnussstrauch gehört zu den ältesten Pflanzen Europas. Schon vor 9.000 Jahren nutzten Menschen seine nahrhaften Früchte als wertvolle Energiequelle. Der botanische Name der Haselnuss lautet „Corylus“, abgeleitet vom griechischen Wort „Korys“, das „Hut“ oder „Helm“ bedeutet. Es wird vermutet, dass sich dies auf die helmartige Fruchthülle der Nuss bezieht.

## Einkauf: Frische erkennen

Beim Kauf von Haselnüssen mit Schale sollte darauf geachtet werden, dass die Nüsse in der Schale nicht klappern. Frische Haselnüsse füllen die Schale vollständig aus. Wenn die Nüsse klappern, sind sie älter, da pflanzliche Fette und Öle bereits entwichen sind und die Kerne dadurch vertrocknen. Auch die Farbe des Fruchtfleisches gibt Aufschluss: Eine frische

Haselnuss hat ein helles Fruchtfleisch, während ältere Nüsse einen fast gelblichen Kern besitzen.

## Lagerung & Haltbarkeit

Ganze Haselnüsse mit Schale sollten kühl, dunkel, trocken und luftdicht verpackt aufbewahrt werden – so sind sie bis zu sechs Monate haltbar. Ein Tipp: Lagern Sie die Nüsse am besten trocken in einem löchrigen Sack, damit die Luft gut zirkulieren kann und die Nüsse weitgehend vor Schimmel geschützt sind. Geknackte oder gemahlene Nüsse sollten luftdicht verschlossen im Kühlschrank aufbewahrt werden, wo sie etwa vier Wochen lang haltbar sind.

## Gesunder Power-Snack

Haselnüsse sind reich an pflanzlichen Fetten und Ölen, weshalb sie leider auch viele Kalorien enthalten – etwa 700 Kalorien pro 100 Gramm. Doch die knackigen Nüsse punkten mit wertvollen Inhaltsstoffen: Rund 60 % des Fetts in der Haselnuss bestehen aus ungesättigten Fettsäuren, die den gesunden Fettstoffwechsel ankurbeln. Außerdem liefern Haselnüsse wertvolles Eiweiß, die Vitamine A, B, C und E sowie wichtige Mineralstoffe wie Phosphor, Magnesium, Kalium und Eisen. Schon 50 Gramm Haselnüsse decken den gesamten Tages-

bedarf an Vitamin E, das als Zellschutz gegen freie Radikale wirkt und für gesunde Haut und Haare sorgt. Haselnüsse senken nachweislich den Cholesterinspiegel, stärken das Gedächtnis und fördern die Nervenfunktionen, weshalb sie oft als „Nervennahrung“ bezeichnet werden.

## Multitalent Haselnuss

Haselnüsse sind nicht nur als Snack oder in Backwaren beliebt, sondern bereichern auch viele andere Gerichte. Sie lassen sich wunderbar in Salaten, Müsli oder als Zutat in herzhaften Speisen verwenden. Geröstet und gehackt verleihen sie Pasta, Gemüsegerichten oder selbstgemachten Pestos eine nussige Note und eine angenehme Knusprigkeit. Auch in der veganen und vegetarischen Küche haben Haselnüsse einen festen Platz, da sie nicht nur Geschmack, sondern auch wertvolle Nährstoffe liefern. Selbst als Basis für pflanzliche Milchalternativen und Nussmus sind Haselnüsse hervorragend geeignet. So zeigt sich die Haselnuss als wahres Multitalent in der Küche.

# NÜSSE

## Powerpakete mit Biss



*Sie schmecken köstlich, spenden Energie und sind auch noch gesund: Nüsse. Probieren Sie doch unsere knackigen Genießerideen und kernigen Kraftspender einfach mal kombiniert mit Fleisch von Ihrem Innungsfleischer aus ...*

## Hähncheninnenfilets in Haselnusspanade zu Chili-Rosenkohl

### Zutaten (für 4 Personen)

|         |                                                  |
|---------|--------------------------------------------------|
| 12      | Hähncheninnenfilets                              |
| 1 kg    | Rosenkohl, geputzt, Strunk kreuzweise eingeritzt |
| 1 Prise | Zucker                                           |
| 2       | rote Chilischoten, entkernt                      |
| 4       | Knoblauchzehen, in dünne Scheiben geschnitten    |
| 4 EL    | gehackte Haselnüsse                              |
| 4 EL    | geschrotete Leinsamen                            |
| 2       | Eier                                             |
|         | Salz, Pfeffer                                    |
| 50 g    | gemahlene, blanchierte Mandeln                   |
| 2 EL    | Butter                                           |

### Zubereitung

1. Frischen, geputzten Rosenkohl in Salzwasser mit einer Prise Zucker ca. 15 Min. bissfest kochen und abgießen. Chilischoten quer in dünne Streifen schneiden.
2. Haselnüsse und Leinsamen mischen. Eier verquirlen. Hähncheninnenfilets mit Salz und Pfeffer würzen, in gemahlene Mandeln, dann in Ei und zuletzt in der Nussmischung wenden, im vorgeheizten Ofen bei 150 °C etwa 15 Min. garen.
3. Rosenkohl, Chili und Knoblauch etwa 2 Min. in Butter anbraten. Mit Salz abschmecken. Die Hähncheninnenfilets zusammen auf dem Chili-Rosenkohl servieren.



## Rosa gebratener Schweinebraten mit Walnusskruste in Rosmarinsauce auf Honigmöhren

### Zutaten (für 4 Personen)

|            |                                          |
|------------|------------------------------------------|
| 800 g      | Schweinerücken (ohne Knochen und Sehnen) |
|            | Salz, schwarzer Pfeffer                  |
| 2–3 EL     | Erdnussöl zum Anbraten                   |
| 4 Scheiben | Toastbrot (ca. 100 g)                    |
| 80 g       | Walnusskerne                             |
| 140 g      | weiche Butter                            |
| 100 g      | mittelscharfer Senf (z. B. Löwensenf)    |
| 2 Zweige   | Rosmarin                                 |
| 80 g       | Schalotten                               |
| 1          | Knoblauchzehe                            |
| 200 ml     | trockener Rotwein                        |
| 1 Glas     | Bratenfond (400 ml)                      |
| 20 ml      | Speisestärke                             |
| 750 g      | Möhren                                   |
| 1 Bund     | Lauchzwiebeln                            |
| 40 g       | Honig                                    |
|            | Alufolie                                 |

### Zubereitung

1. Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 75 °C). Fleisch trocken tupfen. Salzen, pfeffern. In Pfanne in Öl bei starker Hitze rundherum anbraten. Auf doppelt gefaltete Alufolie legen. Im Ofen ca. 2,5 Stunden auf mittlerer Schiene auf Rost garen (Bratensaft dabei auffangen, für Sauce verwenden).
2. Für die Kruste Toastbrot entrinden, fein zermahlen. Nüsse grob hacken. Toastbrösel, Nüsse, 60 g Butter, 40 g Senf, Salz und Pfeffer vermengen. Kurz vor Servieren Bratenoberfläche mit Rest-Senf bestreichen. Krustenmasse gleichmäßig darauf verteilen. Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) stellen. Braten auf dem Rost im Ofen auf mittlerer Schiene 5–10 Min. knusprig überbacken.
3. Für die Sauce Rosmarinnadeln abzupfen, fein schneiden. Schalotten und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Beides im Topf in 20 g Butter anschwitzen. Mit 175 ml Rotwein ablöschen, stark einkochen. Mit Bratenfond und aufgefangenem Bratensaft auf 200 ml einkochen lassen. Stärke und Rest-Wein glatt rühren. Angerührte Stärke mit Rosmarin in die Sauce einrühren, 5 Min. kochen. 20 g Butter untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Für das Gemüse Möhren schälen, schräg in 2–3 cm große Stücke schneiden. Lauchzwiebeln waschen, putzen, fein schneiden. In Pfanne in Rest-Butter anschwitzen. Möhren zugeben, mitanschwitzen. Mit Honig glasieren. Salzen. Bei geringer Hitze zugedeckt 12–15 Min. garen. Mit Salz abschmecken. Fleisch aufschneiden. Alles anrichten. Dazu: Röstkartoffeln im Speckmantel.



## Putensteaks in Sesam-Macadamia-Panade mit Avocado-Püree und scharfer Mayonnaise

### Zutaten (für 4 Personen)

|            |                                               |
|------------|-----------------------------------------------|
| 800 g      | Putensteak                                    |
| 100 g      | Sesamsamen (weiß und schwarz gemischt)        |
| 1 Handvoll | Macadamia-Nüsse (ca. 50 g, geschält)          |
| 1          | Blumenkohl (ca. 350 g)                        |
| 1          | Avocado                                       |
|            | Salz, Pfeffer, Muskat, Knoblauch, Kreuzkümmel |
| 1          | Eigelb                                        |
| 1/2 TL     | Weißweinessig                                 |
| 150–200 ml | Öl (Raps- oder Walnussöl)                     |
| 1/2 TL     | Dijon-Senf                                    |
| 1 TL       | Xylit                                         |
| 1 TL       | Zitronensaft                                  |
| 1 TL       | Wasabipaste                                   |

### Zubereitung

1. Backofen auf 150 °C vorheizen. Blumenkohl putzen, abwaschen, die Röschen abtrennen und in gleich große Stücke schneiden. Den Blumenkohl kochen bis er beim Einstechen vom Messer rutscht.
2. Für die Mayonnaise das Ei trennen, Eigelb mit Essig und Senf verrühren. Mit dem Stabmixer mixen und zeitgleich das Öl tröpfchenweise hinzugießen. So lange wiederholen, bis sich die Masse von der Gefäßwand löst, mit Salz, Pfeffer und Xylit abschmecken. Mit der Wasabipaste verrühren und kalt stellen.
3. Sesamsamen in eine flache Schüssel geben. Macadamia-Nüsse hacken und mit dem Sesam vermischen.
4. Putensteaks leicht trocken tupfen (die Panade muss noch an der Oberfläche haften können), mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen und in der Sesam-Macadamia-Mischung gründlich wenden. Putensteaks von beiden Seiten etwa 2 Min. scharf anbraten, im Ofen 8 Min. bei 150 °C fertig garen.
5. Blumenkohl abschütten und in einem Sieb abtropfen lassen. Avocado halbieren, Stein entfernen und Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben. Avocado mit Blumenkohl pürieren. Mit Muskat, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen.





## Hähnchenkeulen mit Kürbisgnocchi, Pistazien und Salbei

### Zutaten (für 4 Personen)

|           |                 |
|-----------|-----------------|
| 6         | Hähnchenkeulen  |
| 2 EL      | Pflanzenöl      |
| 1/2 EL    | Paprikapulver   |
| 1 TL      | Currypulver     |
|           | Salz, Pfeffer   |
| 1         | rote Zwiebel    |
| 1         | Knoblauchzehe   |
| 250 g     | Hokkaido Kürbis |
| 2 EL      | Oliveöl         |
| 200 ml    | Geflügelbrühe   |
| 250 g     | Gnocchi         |
| 2 Stängel | Salbei          |
|           | Pistazienkerne  |

### Zubereitung

1. Ofen auf 180 °C vorheizen, Hähnchenkeulen in einen Bräter legen. Pflanzenöl mit Paprikapulver und 1/2 TL Currypulver vermischen, Hähnchenkeulen mit dem Gewürzöl bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen und bei 180 °C ca. 45 Min. im Ofen garen. Dabei mehrmals mit dem entstehenden Bratensaft begießen.
2. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl etwa 2 Min. anschwitzen, Kürbiswürfel und restliches Currypulver dazugeben und weitere 2 Min. mitbraten lassen. Mit Brühe auffüllen und in etwa 5 Min. gar kochen. Gnocchis dazugeben und etwa weitere 4–5 Min. in dem Sud erwärmen.
3. Hähnchenkeulen und Gnocchis anrichten, mit Salbei und gehackten Pistazien garnieren und genießen.

Passt perfekt  
Geflügel und



## Putenspieße mit Ingwer-Schmorgurken und Erdnuss-Topping

### Zutaten (für 4 Personen)

|         |                         |
|---------|-------------------------|
| 600 g   | Putenbrustfilet         |
| 5 g     | Ingwer                  |
| 3       | Knoblauchzehen          |
| 1       | Zwiebel                 |
| 4 EL    | Sesamöl                 |
| 600 g   | Schmorgurken            |
| je 2 EL | Weißweinessig und Honig |
| 1 TL    | Cayennepfeffer          |
| 1/2 TL  | Koriander               |
| 1 EL    | Kreuzkümmel             |
| 60 g    | geröstete Erdnusskerne  |

### Zubereitung

1. Ingwer fein reiben. Knoblauch und Zwiebel schälen und würfeln. Alles in 2 EL Öl anschwitzen. Schmorgurken schälen, entkernen, würfeln. Mit dem Essig dazugeben und 10 Min. köcheln lassen.
2. Honig, Pfeffer, Koriander und Kreuzkümmel mischen. Putenbrustfilet würfeln, in der Marinade wenden, auf Spieße stecken und in 2 EL Öl 8–10 Min. von allen Seiten anbraten.
3. Alles anrichten, mit Erdnüssen toppen und genießen.



zusammen:  
d Erdnuss



## Asia-Hähnchen auf Spinatsalat mit Erdnusssauce und Sesam

### Zutaten (für 4 Personen)

|         |                      |
|---------|----------------------|
| 400 g   | Hähnchen-Innenfilets |
| 1 Stück | Ingwer               |
| 2       | Limetten             |
| 120 g   | cremigtes Erdnussmus |
| 2 EL    | Sojasauce            |
| 1 EL    | Fischsauce           |
| 100 ml  | Geflügelbrühe        |
| 250 g   | Baby Spinat          |
| 1 Bund  | Koriander            |
| 3       | Möhren               |
| 1       | Kohlrabi             |
| 1       | rote Chilischote     |
| 2 EL    | Sesam                |
| 4 EL    | Sonnenblumenöl       |
| 2 EL    | Sesamöl              |
|         | Holzspieße           |

### Zubereitung

1. Für die Erdnusssauce den Ingwer schälen und fein reiben. Die Limetten auspressen. Die Hälfte des Limettensafts mit dem geriebenen Ingwer, Erdnussmus, Soja- und Fischsauce verrühren, dann 100 ml Geflügelbrühe einrühren, bis zur gewünschten Konsistenz.
2. Spinat verlesen und mit gehacktem Koriander mischen. Möhren und Kohlrabi putzen, schälen und in feine Streifen schneiden. Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten.
3. Hähnchen-Innenfilets jeweils längs auf einen Holzspieße stecken und in 2 EL Sonnenblumenöl auf jeder Seite etwa 3–4 Min. bei starker Hitze anbraten.
4. Für das Dressing übrigen Limettensaft mit Salz, Pfeffer, 2 EL Sonnenblumenöl und Sesamöl verrühren.
5. Die Spinatsalat-Mischung mit dem Limetten-Dressing marinieren und auf Teller verteilen. Möhren und Kohlrabi mit der Erdnusssauce mischen und mit den Hähnchenspießen daraufsetzen. Sesam und Chilistreifen darüber streuen.



SELBSTGEMACHT:

ZAUBERHAFT

WEIHNACHTSKARTEN

**Weihnachtskarten selbst zu basteln, ist eine schöne Möglichkeit, individuelle und kreative Festtagsgrüße zu verschicken. Auch im digitalen Zeitalter kommen selbst gestaltete Kunstwerke bei Freunden und Verwandten prima an – denn was zählt, ist die persönliche Geste. Hier ein paar Tipps:**



#### Originell: Knopf-Weihnachtskugeln

Eine originelle und unkomplizierte Methode, Weihnachtskarten zu gestalten, ist die Verwendung von Knöpfen als Weihnachtskugeln. Diese Technik erfordert nur wenige Materialien und ist dennoch äußerst wirkungsvoll. Bunte Knöpfe in verschiedenen Größen werden auf die Kartenvorderseite geklebt. Malen Sie nun mit dem Stift einen geraden senkrechten Strich vom obersten Punkt der Kugel bis zum oberen Kartenrand. Optional: In derselben Farbe schreiben Sie unten rechts „Frohe Festtage“ oder einen anderen Weihnachtswunsch bzw. -gruß. Zusätzlich können Sie aus einem Band eine

kleine Schleife binden und auf den Punkt zwischen Kugel und Linie kleben.

#### Einzigartig: Mit Nadel & Faden

Sticken Sie einfache Motive wie Tannenbäume, Sterne oder Schneeflocken mit Garn auf Papier. Zunächst das gewünschte Motiv mit einem Stift vorzeichnen, dann mit einer Nadel entlang der Linien Löcher durch das Papier stechen, durch die schließlich das Garn gezogen wird. Diese Methode erfordert etwas mehr Geduld und Geschick, belohnt jedoch mit einer einzigartigen Haptik und einer besonderen Optik. Die Kombination verschiedener Basteltechniken bietet spannende Möglichkeiten: So können beispielsweise die zuvor beschriebenen Knopf-Kugeln mit gestickten Motiven, beispielsweise ein Tannenbaum mit Kugeln, auf einer Karte vereint werden.

#### Effektvoll: Der Glitzer-Baum

Für das schillernde Motiv brauchen Sie eine vorgefaltete Karte (z. B. weiß), Glitzerstreuer (z. B. goldfarben), Kleber, Bleistift und Schere. Zeichnen Sie zuerst mit einem Bleistift und einer Vorlage einen Weihnachtsbaum auf Ihre Karte. Füllen Sie das Motiv dann vollständig mit Kleber aus. Dann sorgfältig und möglichst gleichmäßig Glitzer darüberstreuen. Wenn der Kleber inklusive Glitzer getrocknet ist, die restlichen Glitzerpartikel von der Karte klopfen. Ob Elch oder Engel – diese Technik funktioniert natürlich auch mit jedem anderen weihnachtlichen Motiv.

#### SCHON GEWUSST?

Bevor die erste Weihnachtskarte verschickt wurde, schickte man sich hübsch verzierte Weihnachtsbriefe mit Gedichten, Sprüchen und guten Wünschen. Die vermutlich erste Weihnachtskarte ließ der Brite Henry Cole 1843 in England drucken – wahrscheinlich, weil ihm die Zeit oder Lust für den aufwendigeren Brief fehlte. Gestaltet wurde sie von dem Maler John Callcott Horsley. Das Motiv: eine bürgerliche Familie beim Abendessen. Der Text: „Merry Christmas and a Happy New Year to You.“ Insgesamt 1.000 Stück wurden gedruckt. Cole verschickte einen Teil selbst, den Rest verkaufte er für 1 Schilling pro Stück. Ein stolzer Preis für die damalige Zeit. Noch erstaunlicher ist der Betrag, der 2009 für eine der Ur-Weihnachtskarten bei einer Versteigerung gezahlt wurde: knapp 30.000 Euro.

#### SPRUCH DER WOCHE

**Kreativität ist der Spaß, den man als Arbeit verkaufen kann.**

**Andy Warhol, amerikanischer Künstler und Pop-Art-Pionier (1928–1987)**

## Wochenhoroskop

### WIDDER (21.03.–20.04.)

Ihre Neugierde eröffnet neue Wege und Ihre Entschlossenheit wird belohnt. Sie entdecken ungeahnte Möglichkeiten.

### STIER (21.04.–20.05.)

Geduld und Beständigkeit führen zu stabilen Ergebnissen. Verlassen Sie sich auf Ihre innere Ruhe, um Herausforderungen zu meistern.

### ZWILLINGE (21.05.–21.06.)

Ihre Kommunikationsfähigkeit öffnet Türen. Nutzen Sie sie, um Netzwerke zu knüpfen und wertvolle Verbindungen aufzubauen.

### KREBS (22.06.–22.07.)

Tiefe Emotionen schaffen intensive Momente. Die Zeit ist günstig, um Beziehungen zu vertiefen und Anliegen zu klären.

### LÖWE (23.07.–23.08.)

Ihre Ausstrahlung zieht andere magisch an. Nutzen Sie diese Kraft, um Ihre Visionen zu teilen und Unterstützung zu gewinnen.

### JUNGFRAU (24.08.–23.09.)

Präzision und Klarheit bestimmen Ihren Weg. Die Fähigkeit, komplexe Details zu durchschauen, bringt Ihnen wichtige Erkenntnisse.

15.11.–21.11.2024

### WAAGE (24.09.–23.10.)

Eleganz prägt Ihr Handeln. Genießen Sie die Schönheit des Moments und schaffen Sie harmonische Verbindungen.

### SKORPION (24.10.–22.11.)

Leidenschaft und Intensität treiben Sie an. Ihre innere Kraft lässt Sie Hindernisse überwinden und Neues gestalten.

### SCHÜTZE (23.11.–21.12.)

Abenteuerlust führt zu aufregenden Erlebnissen. Lassen Sie sich von Ihrer Entdeckerfreude leiten und genießen Sie die Reise.

### STEINBOCK (22.12.–20.01.)

Ihre Zielstrebigkeit zahlt sich aus. Langfristige Pläne nehmen Gestalt an, und Sie kommen Ihren Träumen einen Schritt näher.

### WASSERMANN (21.01.–19.02.)

Unabhängigkeit und Einfallsreichtum bringen frischen Wind. Ihre kreativen Ideen setzen neue Impulse und inspirieren Ihr Umfeld.

### FISCHE (20.02.–20.03.)

Einfühlungsvermögen stärkt Ihre Beziehungen. Ihr feines Gespür für Stimmungen schafft eine Atmosphäre der Geborgenheit.

Lassen Sie sich im nächsten Heft von den Traditionen und Aromen der Adventsgewürze verzaubern.

### Ausgabe 47

gibt es ab dem 22.11.2024 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](mailto:leserservice@blmedien.de)  
Internet: [www.blmedien.de](http://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](mailto: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-REPRÄSENTANZ:

Österreichischer Kundenzeitschriften-Verlag  
Medien- und Marketing Gesellschaft mbH,  
Hirschstettner Str. 19/Z/212, 1220 Wien  
Telefon: 01/406 79 80, Fax: 01/408 82 40  
E-Mail: [oekv-medien@oekv-medien.at](mailto:oekv-medien@oekv-medien.at)  
Internet: [www.oekv-medien.at](http://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<sup>®</sup>  
tut wohl<sup>®</sup>**

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](http://www.carmol-tropfen.de)

Eine Maus und ein Elefant baden am See. Während der Elefant schon fröhlich im Wasser plantscht, rennt die Maus aufgeregt am Ufer hin und her. Nach einer Weile ruft sie dem Elefanten zu, er möge doch mal aus dem Wasser kommen. Schwerfällig bequemt sich das große Tier aus dem Wasser. Die Maus guckt kurz und sagt: „Ach, schon gut, du kannst wieder reingehen. Ich wollte nur sehen, ob du aus Versehen meine Badehose angezogen hast.“

# ZUM SCHMUNZELN ...



Paulchen zu seiner großen Schwester: „Rate mal, was das ist: Es ist rund zwei Zentimeter groß, hat einen abgeflachten Körper und Klammerbeine mit Klauen.“ Die Schwester genervt: „Keine Ahnung, sag es mir schon.“ Paulchen: „Ich weiß es auch nicht, aber es krabbelt auf deinem Hals.“

Die begeisterte Hobbymalerin ist im Zoo, um einen Elefanten zu malen. Als sie fertig ist, zeigt sie das Kunstwerk voller Stolz ihrem Enkel und fragt: „Soll ich es auch dem Elefanten zeigen?“ Klein Peter überlegt kurz und rät: „Besser nicht. Elefanten sind sehr empfindsam und vergessen nichts.“

Treffen sich zwei Zwiebeln zum Knobeln. Kommt eine Zehe dazu und sagt: „Ich Knoblauch.“

## ... UND RÄTSELN!

### Lösen Sie das Kreuzworträtsel!

|                             |                            |                 |                                  |                     |                   |                            |                          |
|-----------------------------|----------------------------|-----------------|----------------------------------|---------------------|-------------------|----------------------------|--------------------------|
| Postenkette, Abspernung     | Raserei, ungezügelter Wut  | dunkel, finster | von Wasser umgebenes Land        | Entwicklungsschnitt | belgischer Kurort | akust. Signalgerät         | Stadt im Sauerland (NRW) |
| Tierhöhle                   |                            |                 | Hundekrankheit                   | Fluss durch Lübeck  |                   |                            | fressen (Wild)           |
| Hartschalenfrucht           | früher, lieber             |                 |                                  | ein Himmelskörper   |                   | chem. Zeichen für Radium   |                          |
|                             |                            |                 | dünnes Blättchen, Scheibe        |                     |                   |                            |                          |
| Musical von A. Lloyd Webber |                            |                 | persönl. Fürwort (dritte Person) |                     | Lotterieteilchein |                            |                          |
| Raumtonverfahren (Kzw.)     | griechische Friedensgöttin |                 |                                  |                     |                   | Abk. für Europäische Union |                          |
|                             |                            |                 |                                  | hager, mager        |                   |                            |                          |

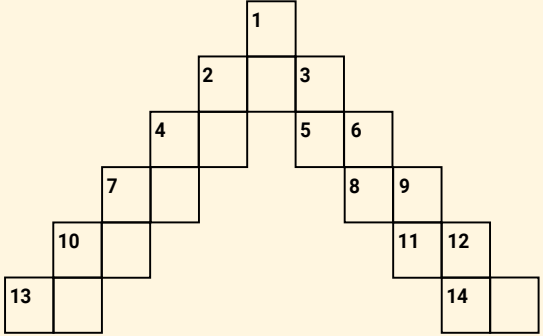
Füllen Sie diese Silbentreppe wie ein normales Silbenkreuzworträtsel aus. In jedes Feld gehört eine Silbe.

#### Waagrecht

2 Tiefen-, Höhenmessgerät; 4 italienischer Fluss; 5 Kultgegenstand; 7 Pfingstvogel; 8 Europäer; 10 Zierlatte; 11 Regierungsorgan einiger Städte; 12 Tageblatt; 14 Zeitpunkt, Frist

#### Senkrecht

1 Autozubehör (Kurzwort); 2 männl. Borstentier; 3 Glücksspiel; 4 Alpenland; 6 Geschwindigkeit; 7 Rennbahn; 9 Traubenernte; 10 Führung, Führerschaft; 12 Schlange



Lösung: Waagrecht: 2) Echo; 3) Lotto; 4) Tiro; 5) Totem; 6) Tiber; 7) Pfingst; 8) Europa; 9) Traube; 10) Zierlatte; 11) Senat; 12) Zeitungs; 13) Termin; 14) Frist. Senkrecht: 1) Autozubehör; 2) Borstentier; 3) Glücksspiel; 4) Alpenland; 5) Kultgegenstand; 6) Geschwindigkeit; 7) Rennbahn; 8) Europäer; 9) Traubenernte; 10) Führung; 11) Regierungsorgan; 12) Schlange.