einfach kochen

DAS REZEPTEMAGAZIN VON HOFER

AUSGABE
FRÜHLING/
SOMMER
2025

VEGGIE
REZEPTE, DIE GANZ OHNE FLEISCH AUSKOMMEN

MANGO
FRUCHTIG-SÜSSE GERICHTE MIT DER TROPENFRUCHT

41
REZEPTE FÜR SIE ZUM NACHKOCHEN

GENUSSVOLLE SOMMERKÜCHE

LEICHTE REZEPTE FÜR HEISSE TAGE

HOFER

4 061461 928186

WWW.HOFER.AT €1,–

Ein **GUTES MORGEN** beginnt mit ...

MEHR TIERWOHL!

Wir setzen uns aktiv für die Verbesserung von Tierschutzstandards ein, denn bei HOFER wird Tierwohl großgeschrieben.
Mit der Tierwohl-Eigenmarke FairHOF setzt HOFER seit Jahren neue Maßstäbe in der konventionellen Fleischproduktion. Nach und nach fanden Hühnerprodukte aus Tieren, die einer vitaleren Rasse angehören, Einzug in die Einkaufsregale – inzwischen stammen 100 % der FairHOF Hühner-Produkte aus dieser Zucht. Und das bringt viele Vorteile :

- ☑ Da diese Hühner länger leben als ihre Artgenossen und langsamer zunehmen, können sie sich auch mit zunehmendem Gewicht noch gut bewegen.
- ☑ Durch ihre längere Lebenszeit, können diese Hühner den so genannten „Wintergarten“ - einen überdachten Freilaufbereich - noch häufiger genießen.
- ☑ Die Tiere sind deutlich robuster, wodurch sie auch seltener krank werden.

Fair HOF

FAIR ZUM BAUERN & FAIR ZUM TIER

HEUTE FÜR MORGEN

Herausgeberbrief

SOMMERLICHE GAUMENFREUDEN

Liebe Leser:innen!

Herzlich willkommen in der erfrischenden Welt der Kulinarik, wo die kommenden Monate uns mit einer Fülle an Aromen und Farben verwöhnen! Der Sommer ist die perfekte Zeit, um die warmen Sonnenstrahlen zu genießen und das Leben im Freien zu feiern. Jetzt kommen wieder leichte Gerichte auf den Tisch, denn das Angebot an saisonalen Köstlichkeiten ist reichhaltig.

In dieser Ausgabe unseres Magazins nehmen wir Sie mit auf eine genussvolle Reise durch die kulinarischen Highlights des Frühlings und des Sommers. Dass leichte, erfrischende Rezepte auch ganz ohne Fleisch auskommen, zeigen wir ab Seite 6.

Man kann den Tag kaum schöner beginnen als mit einem Brunch. Laden Sie Freund:innen ein und probieren Sie unsere Rezeptideen ab Seite 30 aus. Ihre Gäste werden begeistert sein.

Tierwohl ist bei HOFER nicht nur ein Schlagwort – das zeigen wir ab Seite 62. Als Vorreiter wollen wir bis 2030 unser gesamtes Frischfleischsortiment in tierwohlverbesserten Haltungsformen anbieten. Bereits seit Anfang 2021 kommt das gesamte dauerhaft erhältliche Schweine- sowie Rind- und Hühnerfleisch zu 100 Prozent aus Österreich – marinierte Fleischartikel sowie verarbeitete Fleischartikel wie Wurst, Speck oder Schinken mit eingeschlossen.

Ab Seite 68 werfen wir den Griller an und starten mit tollen Rezepten in die Freiluftsaison. Gegrilltes Gemüse kommt ebenso auf den Tisch wie Forelle oder Huhn.

Die HOFER VINOTHEK besuchen wir ab Seite 108 und zeigen eine Auswahl an leichten, fruchtigen Sommerweinen, die perfekt zu einem Abend mit Freund:innen passen.

Lassen Sie sich inspirieren, die Vielfalt der warmen Jahreszeit in Ihrer Küche zu zelebrieren, und genießen Sie die unbeschwerte Atmosphäre, die das Essen im Freien mit sich bringt. Tauchen Sie ein in die Welt der sommerlichen Genüsse und lassen Sie uns gemeinsam die Freude am Kochen und Genießen feiern!

Ihr
HOFER Redaktionsteam

» LASSEN SIE UNS GEMEINSAM DIE FREUDE AM KOCHEN UND GENIESSEN FEIERN! «

Fotos: Hofer, beigestellt

IMPRESSUM MEDIENINHABER Falstaff Verlags-GmbH, Schottenring 2–6, 1010 Wien, T: +43 1 9042141, www.falstaff.com, office@falstaff.at HERAUSGEBER Wolfgang M. Rosam, Angelika Rosam GESCHÄFTSFÜHRUNG Wolfgang M. Rosam, Mag. Elisabeth Kamper, CHEFREDAKTEURIN Herta Scheidinger ART DIRECTOR Harald Wittmann-Duniecki PHOTO DIRECTOR Bianca Demsa, Produktfotos: Hofer, beigestellt FOTOGRAFINNEN Lena Staal, Stine Christiansen, Ian Ehm PRODUKTION/LITHO Konstantin Riemerschmid LEKTORAT Mag. Sandra Bak; in Zusammenarbeit mit HOFER KG, Hofer Straße 2, 4642 Sattledt HERSTELLER Druckerei Berger, Wiener Straße 80,3580 Horn GESELLSCHAFTER DER FALSTAFF-VERLAGS-GMBH 67 % Wolfgang Rosam Privatstiftung, 23 % JOFE Immobilienverwaltung GmbH, 10 % Angelika Rosam

einfach kochen

10 VEGAN

20 FLEISCHLOS

6 REIN PFLANZLICH
Vegane Ernährung liegt im Trend. HOFER bietet eine große pflanzliche Vielfalt.

10 VEGANE REZEPTE
Fünf Rezepte, die ganz ohne tierische Produkte auskommen.

20 FLEISCHLOS GLÜCKLICH
Erfrischende Salate für den Sommer, die nicht nur Vegetarier:innen schmecken.

30 WIR BITTEN ZUM BRUNCH
Raffinierte Brunch-Rezepte mit ausgesuchten Zutaten.

48 FRÜHLING AUF DEM TELLER
Frühlingshafte Rezepte mit Eiern.

62 TIERWOHL IM FOKUS
Maßnahmen von HOFER, um das Tierwohl weiter zu verbessern.

68 GRILLEN
Gemüse, Fisch & Schwein: Rezepte, die zeigen, wie vielfältig Grillen sein kann.

80 FLEISCHBÄLLCHEN DE LUXE
Weil kugelrund alles gleich noch einmal besser schmeckt.

Cover: Florence Stoiber. Fotos:. Lena Staal, Stine Christiansen, Gettyimages, Shutterstock, Flachau Tourismus/Markus Berger. HOFER, beigestellt

INHALT

AUSGABE FRÜHLING/SOMMER 2025

48 EIER

94 MANGOS

94 SO SCHMECKT DAS PARADIES
Köstlichkeiten von Salat bis Kuchen aus der fruchtig-süßen Mango.

108 WEINE FÜR SONNIGE TAGE
Sommerliche Weine aus der HOFER VINOTHEK

116 REISEN FÜR AKTIVE
Ob mit Familie oder allein: Diese Reiseziele locken aktive Urlauber:innen.

120 AKTUELLES VON HOFER
Interessante Einblicke in die Welt von HOFER.

3 IMPRESSUM & EDITORIAL
122 TISCHGESPRÄCH

108 LEICHTE WEINE
Die besten Weine im HOFER Sortiment!

116 AKTIV IM URLAUB
Hier können Urlauber:innen Sportlichkeit mit Genuss verbinden.

REIN PFLANZLICH

Immer mehr Österreicher:innen entscheiden sich bewusst für vegane Produkte ohne tierischen Ursprung: vom Pflanzendrink für den Morgenkaffee bis zum veganen Aufstrich fürs Abendessen. HOFER reagiert auf die steigende Nachfrage mit einer breiten Palette veganer Produkte, die nicht nur vielfältig, sondern auch preiswert sind.

TEXT HERTA SCHEIDINGER
FOTOS SHUTTERSTOCK, HOFER **FOTOS REZEPTE** IAN EHM

Das Angebot an veganen Produkten bei HOFER ist vielfältig und nachhaltig.

VEGANE PRODUKTE ERFREUEN SICH EINER IMMER GRÖSSEREN BELIEBTHEIT, DA STETIG MEHR MENSCHEN AUF TIERISCHE ZUTATEN VERZICHTEN.

Sich vegan zu ernähren, bedeutet, keinerlei Produkte, die von Tieren stammen, wie etwa Eier, Milchprodukte, Fleisch, Fisch oder Honig, zu konsumieren. Die Gründe, weshalb sich jemand für eine rein pflanzliche Ernährung entscheidet, sind vielfältig und reichen von ethischen Bedenken über gesundheitliche Aspekte bis hin zur Thematik Umwelt- und Klimaschutz. Um diesen Wünschen zu entsprechen, finden Kund:innen bei HOFER ein buntes Produktsortiment, zum Beispiel unter den Eigenmarken *Zurück zum Ursprung*, BIO natura, MYVAY und RETTENSWERT.

Gütesiegel, die Vertrauen schaffen

Bereits seit 2013 sind bei HOFER Produkte mit dem V-Label, dem Gütesiegel der Veganen Gesellschaft Österreich, zu finden. Seitdem wird das Angebot an pflanzlichen Produkten stetig ausgebaut. Inzwischen sind zahlreiche vegane Produkte in unterschiedlichen Warengruppen mit dem V-Label gekennzeichnet, um den Kund:innen ihren Einkauf zu erleichtern sowie Transparenz und Klarheit zu schaffen. Denn durch die deutliche Erkennbarkeit ist eine schnelle Orientierung möglich. Die Anbringung des V-Labels ist an regelmäßige Kontrollen durch unabhängige Kontrollstellen und einheitliche Kriterien der Veganen Gesellschaft Österreich geknüpft, was für Sicherheit sorgt.

Ein weiteres Gütesiegel ist die Veganblume der britischen Vegan Society, das ebenfalls Artikel ohne tierische Bestandteile kennzeichnet. HOFER bietet mittlerweile über das Jahr verteilt über 800 vegane Artikelsorten, die mit dem V-Label oder mit der Veganblume gekennzeichnet sind, an.

HOFER arbeitet zudem kontinuierlich daran, seine Rezepturen zu optimieren – zum Beispiel bei veganen Ersatzprodukten, bei denen zunehmend natürliche Zutaten zum Einsatz kommen. Auch das Angebot an veganen Kosmetik- und Körperpflegeprodukten, gekennzeichnet mit der Veganblume, wird laufend ausgebaut. Auch hier enthalten die vegan gekennzeichneten Kosmetikartikel keine Inhaltsstoffe tierischen Ursprungs.

Nachhaltigkeit in seiner besten Form

Unter den HOFER Veggie-Eigenmarken MYVAY und MYVAY BIO finden

Die veganen Rezepte im Magazin haben wir für Sie gekennzeichnet.

Kund:innen eine bunte Bandbreite an veganen Köstlichkeiten. Diese überzeugen durch Geschmack und Vielfalt. Die leckeren veganen Produkte reichen von Aufstrichen über Bratlaibchen und Fertigfalafel bis hin zu Fertigsugo und Snacks. Auch Räuchertofu und Milchersatzprodukte gibt es im Sortiment. Die nach EU-Standard biozertifizierte HOFER Eigenmarke MYVAY BIO geht noch einen Schritt weiter und stellt zusätzliche pflanzliche Alternativen in bester Qualität zu einem fairen Preis zur Verfügung.

»BIO« ersetzt schrittweise die Marke »BIO natura«. Beide BIO-Eigenmarken basieren auf den Vorgaben der EU-Bio-Verordnung. Eine zusätzliche einzelproduktbezogene Überprüfung dieser Vorgaben sowie eine risikobasierte Absicherung, die über die gesetzlichen Vorgaben hinausgeht, wird durch die externe Qualitätssicherungsorganisation LebensmittelFairSicherung GmbH entsprechend ARGE BIO-Prüfsystematik durchgeführt und am Produkt mit dem Prüfsiegel »BIO MIT SICHERHEIT« ausgelobt. Dieses Engagement sorgt dafür, dass Kund:innen Bioprodukte mit besonderer Qualität und erhöhter Nachhaltigkeit genießen können. *Zurück zum Ursprung* ist die nachhaltigste BIO-Eigenmarke von HOFER. Sie setzt auf regionale Biozutaten und erfüllt die be-sonders strengen Prüf Nach!-Richtlinien. Diese gehen in vielen Bereichen weit über die üblichen Biovorgaben hinaus. Darüber hinaus können Kund:innen jedes Produkt online zurückverfolgen und so sicherstellen, dass sie die nachhaltigste Wahl treffen.

HOFER bietet seinen Kund:innen eine riesige Auswahl an nachhaltigen veganen Produkten, die ethischen, gesundheitlichen und ökologischen Ansprüchen gerecht werden. Mit klarer Kennzeichnung und strengen Qualitätskontrollen sorgt der Lebensmittelhändler für Transparenz und Vertrauen. So wird das Einkaufen von pflanzenbasierten Produkten für Kund:in-nen nicht nur einfacher, sondern auch abwechslungsreicher und genussvoller. <

GEBRATENER FENCHEL MIT SAFRAN-NUSS-CREME UND RIBISELN

100% VEGAN

REZEPT FÜR 4 PERSONEN | **ZUBEREITUNGSZEIT** 30 MINUTEN | **SCHWIERIGKEIT** LEICHT

Süßsauer, fruchtig und ein bisserl rauchig – dazu die Würze der fermentierten Oliven: So einfach kann ein perfekt komponiertes Gericht sein!

ZUTATEN

- 3 Stück Fenchel, längs in 1 cm dicke Scheiben geschnitten (Fenchelgrün beiseitestellen)
- 100 g BELLASAN Sonnenblumenmargarine
- 10 Safranfäden
- 1 TL HAPPY HARVEST Feinkristallzucker
- 1 Zeste und Saft einer Zitrone vom HOFER Marktplatz
- 150 g Ribiseln
- BIO NATURA BIO Kalamata-Oliven, entkernt
- CUCINA NOBILE Olivenöl Extra Nativ
- Ribiseln zum Garnieren

ZUBEREITUNG

– Den Fenchel salzen und in einer Pfanne auf beiden Seiten, mit etwas Olivenöl, scharf anbraten, bis er etwas Farbe angenommen hat.
– Die Margarine in einem kleinen Topf langsam bei mittlerer Hitze aufkochen und 5 Minuten lang köcheln lassen, bis sie eine schöne haselnussbraune Farbe hat. Achtung: verbrennt leicht! Anschließend durch ein feines Sieb oder Küchenrolle gießen, um sie zu klären.
– Die Safranfäden mit dem Zucker in einem Mörser ganz fein mahlen und in die warme Butter einrühren. 2 Minuten ziehen lassen.
– Den Fenchel auf einem Teller anrichten. Jede Portion mit 2 bis 3 Esslöffeln Safranbutter beträufeln. Zitronenzeste darüberreiben, mit Zitronensaft würzen und mit Ribiseln, Fenchelgrün, Oliven und Blüten garnieren.

HOFER PRODUKT-TIPP

ZITRONEN VOM HOFER MARKTPLATZ

Das Aroma frischer Zitronen verleiht jedem Gericht das gewisse Etwas. Sie sind saure Multitalente beim Kochen und Backen.

PROFI-TIPP

FRISCH HALTEN

Den Fenchel immer im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb weniger Tage verbrauchen, da er sonst holzig und trocken wird.

HARISSA-MELANZANI MIT GEGRILLTEN FLEISCHTOMATEN UND MINZE

100% VEGAN

REZEPT FÜR 4 PERSONEN | **ZUBEREITUNGSZEIT** 60 MINUTEN | **SCHWIERIGKEIT** LEICHT

Der Schmelz der Melanzani und die Würze der maghrebinischen Würzpaste Harissa: eine Kombination, die man immer wieder haben will!

ZUTATEN

- 800 g Melanzani aus Österreich vom HOFER Marktplatz
- 1 Zwiebel aus Österreich vom HOFER Marktplatz, fein gehackt
- Je 1 TL orientalische Gewürzmischung
- 1 EL CUCINA NOBILE Tomatenmark dreifach
- 1 EL Harissa
- 300 ml LE GUSTO Gemüsesuppe im Glas
- 2–3 große Tomaten aus Österreich vom HOFER Marktplatz, in etwa 3 cm dicke Scheiben geschnitten
- 1 Handvoll Minze
- 100 g GOOD CHOICE Granatapfelkerne
- 1 Jumbo Baguette aus der HOFER Backbox
- CUCINA NOBILE Olivenöl Extra Nativ
- SALINENGOLD Speisesalz

ZUBEREITUNG

– Die Melanzani in 3 Zentimeter dicke Scheiben schneiden und ein paar Minuten einsalzen. Trocken tupfen und in ausreichend Öl bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten bissfest braten.
– In einer Kasserolle die Zwiebel langsam goldbraun braten. Die Gewürze hinzufügen, 1 Minute mitbraten, dann Tomatenmark und Harissapaste ebenfalls dazugeben und mit Suppe aufgießen. Die Flüssigkeit aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und 5 Minuten köcheln lassen.
– Die Melanzani in die Flüssigkeit legen und zugedeckt etwa 20 bis 25 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig eingekocht ist.
– Die Fleischtomaten etwas salzen und in einer beschichteten Pfanne scharf angrillen, bis sie eine schöne, teilweise angebrannte Kruste haben.
– Die Fleischtomaten auf dem Teller anrichten und mit Melanzanischeiben belegen. Ein Anrichtering hilft für eine schöne Form. Mit Minze und Granatapfelkernen garnieren, mit Olivenöl beträufeln undmit Baguette servieren.

HOFER PRODUKT-TIPP

MELANZANI AUS ÖSTERREICH VOM HOFER MARKTPLATZ

Der milde, unauffällige Geschmack der Melanzani macht eine abwechslungsreiche Zubereitung möglich.

PROFI-TIPP

WENIGER FETTIG

Durch das Salz wird dem Fruchtfleisch der Melanzani überschüssiges Wasser entzogen. Dadurch nimmt sie beim Braten weniger Fett auf.

PROFI-TIPP

MIT ODER OHNE SCHALE?

Junge Karotten vor der Zubereitung nicht schälen, da sich einige Inhaltsstoffe direkt unter der Schale befinden.

HOFER PRODUKT-TIPP

BIO-INGWER VOM HOFER MARKTPLATZ

Die ideale Zutat für viele Asia-Gerichte. Hier gehen die Geschmacksknospen auf Reisen!

ZUTATEN FÜR DEN HUMMUS

- 300 g KING'S CROWN Weiße Bohnen, essfertig
- 3 EL Tahina
- 5 EL CUCINA NOBILE Olivenöl Extra Nativ
- 1 TL LE GUSTO Kümmel
- ½ EL SALINENGOLD Speisesalz
- Saft von 1 Zitrone vom HOFER Marktplatz

ZUTATEN

- 500 g Karotten aus Österreich vom HOFER Marktplatz
- 50 g BELLASAN Sonnenblumenmargarine
- 1 EL ASIA GREEN GARDEN Soja-Sauce
- 2 Noriblätter, geviertelt
- 2 cm BIO-Ingwer vom HOFER Marktplatz, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 BELLA Zimtstange
- 1 EL CUCINA NOBILE Olivenöl Extra Nativ

ZUBEREITUNG

– Alle Zutaten für den Hummus in einer Küchenmaschine glatt pürieren und nochmals abschmecken.
– Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Karotten zufügen und mehrere Minuten in der Pfanne anschwitzen, bis sie leicht gebräunt sind. Margarine und Soja-Sauce zufügen und zerfließen lassen, dann die Noriblätter, den Ingwer und die Zimtstange dazugeben und die Karotten mit der Soja-Sauce-Margarine immer wieder übergießen. Diesen Vorgang so lange wiederholen, bis die Karotten durchgebraten sind.
– Hummus auf einem großen Teller dekorativ ausstreichen. Die Karotten mitsamt der Margarine-Nori-Mischung darauf anrichten und servieren.

100% VEGAN

BABYKAROTTEN IN MISO-NORI-MARGARINE GEBRATEN MIT HUMMUS VON WEISSEN BOHNEN

REZEPT FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT 25 MINUTEN | SCHWIERIGKEIT LEICHT

Die kühle Milde des Hummus kontrastiert perfekt mit den Röstaromen der Karotten.