

# Gold

12 | 25

NUR  
0,66 €

**5fach  
°Punkte**

auf den Gesamteinkauf  
und noch mehr exklusive  
**PAYBACK Coupons**  
Details siehe Coupon im Heft



**PAYBACK**

## FESTLICHE DEKORATION

So schmücken Sie  
Ihr Zuhause für die  
Adventszeit

## ELEGANT & STILVOLL

Top gestylt durch  
die Feiertage

LOSLASSEN UND ENTSPANNEN

# WEIHNACHTEN OHNE STRESS

**18**  
EXKLUSIVE  
SPARCOUPONS  
im Heft

**5x100 €**  
EINKAUF-  
GUTSCHEINE  
zu gewinnen

**5 x 2**  
TICKETS FÜR  
HANS ZIMMER  
zu gewinnen



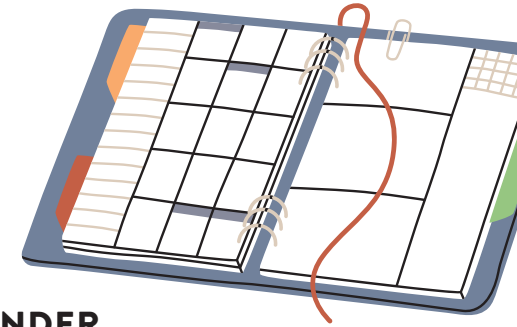
# Advent ohne Stress

Eigentlich ist es eine besinnliche Zeit –  
doch oft hetzen wir von Erledigung  
zu Erledigung. Wir haben zehn  
praktische Tipps für entspannte Tage

## COUCH-GESPRÄCH

# 1.

## DEN KALENDER ENTSCHLACKEN



Oft ist der Dezember vollgepackt: Adventsfrühstück mit Freundinnen und Freunden, Weihnachtsfeier im Verein und auf der Arbeit, Konzertbesuche. Überlegen Sie, was Ihnen wirklich wichtig ist. Denn Advent bedeutet nicht, jeden Tag verplant zu haben. Müssen wirklich alle Einladungen angenommen, jedes Event besucht werden? Oft reicht es, einen Abend pro Woche konsequent frei zu halten – ohne Verabredungen, ohne Verpflichtungen. Diese kleinen Pausen schaffen Raum für das, worauf es wirklich ankommt: Durchatmen, Tee trinken, Kerzen anzünden. Auch Kinder profitieren davon, wenn die Adventszeit nicht zum Dauerlauf wird, sondern Platz für gemeinsames Nichtstun bleibt.

Kerzenschein, Plätzchenduft und Besinnlichkeit – so stellen wir uns den Advent vor. In der Realität sieht es oft anders aus: Termine reihen sich aneinander, die Einkaufsstrassen sind überfüllt – und zwischen Geschenkelisten und Jahresendspurt bleibt kaum Zeit zum Durchatmen. Statt Ruhe breitet sich Hektik aus, und das ausgerechnet in der Zeit, die doch eigentlich für Achtsamkeit, Nähe und kleine Freuden stehen sollte.

Doch es geht auch anders. Mit ein paar einfachen Strategien lässt sich der Advent entschleunigen – ohne auf das Schöne zu verzichten. Wer bewusst Prioritäten setzt, kleine Pausen einbaut und Perfektion gegen Gelassenheit tauscht, kann die Wochen vor Weihnachten wieder genießen. Unsere zehn Tipps zeigen, wie das gelingt – damit aus der stressigsten Zeit des Jahres wieder das wird, was sie sein sollte: eine Zeit voller Wärme, Genuss und echter Vorfreude.

ILLUSTRATIONEN: SHUTTERSTOCK

## 2. REALISTISCHE ERWARTUNGEN SETZEN

Das perfekte Fest existiert nur in der Werbung. Kerzen tropfen, Geschenke kommen verspätet, und das Dessert gelingt nicht – na und? Statt sich an Idealbildern abzuarbeiten, hilft es, Prioritäten zu setzen: Was ist mir wirklich wichtig? Vielleicht ein gemütliches gemeinsames Abendessen an Heiligabend statt eines makellosen Baums. Wer loslässt, kann genießen. Ein Tipp: Notieren Sie vorab Ihre drei persönlichen Highlights der Feiertage – und konzentrieren Sie sich genau darauf. Alles andere darf beiläufig passieren. Machen Sie sich bewusst: Niemand erwartet Perfektion, und wer die Ansprüche reduziert, spart Zeit, Geld und Nerven – und erlebt Weihnachten authentischer.





# HABEN SIE SCHON ALLES?



Schenken muss nicht  
immer perfekt sein.  
Wir haben für Sie ein  
paar Geschenke-  
Tipps, die sagen:  
Für dich mit Liebe  
ausgesucht, denn  
du bist mir wichtig

FOTOS: STOCKSY/IRINA BO. PR. SHÜTTERSTOCK  
\* PREISE GÜLTIG ZUM ZEITPUNKT DER MAGAZIN-DRUCKLEGUNG

## COUCH-GESPRÄCH

### Für Mama

Mütter freuen sich am meisten über Geschenke, die von Herzen kommen und zeigen, dass man ihre Mühe und Fürsorge sieht. Ob etwas Entspannendes für kleine Auszeiten, ein schönes Accessoire oder ein gemeinsames Erlebnis: Hauptsache, es schenkt Zeit und Wertschätzung.



### Für Papa

Väter lieben Geschenke, die nützlich sind – oder einfach Spaß machen. Von Technik-Gadgets über Genussmomente bis hin zu DIY-Ideen für gemeinsame Unternehmungen: Hier darf's ruhig individuell werden. Kleine Gesten mit Humor oder persönlichem Bezug kommen besonders gut an.





# Glanzvolle Auftritte

Ob Weihnachtsdinner oder Silvester-party – diese Outfits bringen Sie stilvoll durch die schönste Zeit des Jahres



## LEBENS-STIL



## ELEGANT EINGESTRICKT

1. Pullover von EVEN&ODD, ca. 24,99 €, Rock von H&M, ca. 19,99 € 2. Bluse von NEW LOOK, ca. 44,99 €, Rock von LOLALIZA, ca. 57,59 €. 3. Bluse von VILA, ca. 39,99 €, Hose von MANGO, ca. 69,99 €. 4. Bluse von VILA, ca. 39,99 €, Hose von URBAN CLASSICS, ca. 49,99 €.



## FUNKELNDE BEGLEITER

1. Ohrringe von HEIDEMANN, ca. 39,99 €. 2. Ohrringe von LUCARDI, ca. 14,99 €. 3. Halskette von ELLI, ca. 34,90 €. 4. Armband von TOKYO JANE, ca. 39,95 €. 5. Armband von NEXT, ca. 24,00 €. 6. Halskette von LUCARDI, ca. 19,99 €. 7. Ohrringe von SINGULARU, ca. 25,99 €. 8. Halskette von NEXT, ca. 27,00 €.

FOTOS: GETTY IMAGES, PR  
\* PREISE GÜLTIG ZUM ZEITPUNKT DER MAGAZIN-DRUCKLEGUNG



VEGETARISCH | VEGAN

## KLARE BRÜHE

### MIT FISCHKLÖSSCHEN

#### 4 PERSONEN

Vorbereitungszeit: 20 min  
Zubereitungs-/Garzeit: 15 min  
Gesamtzeit: 35 min

- 2 Scheiben Kornmühle Toastbrot
- 4 EL Gutes Land Milch
- 300 g Kabeljau
- 4 Stängel Petersilie
- 1 Vom Land Ei
- Carat Jodsalz
- Carat Muskat
- 3 EL Kornmühle Paniermehl oder nach Bedarf
- 1 Stange Lauch
- 1 Stange Staudensellerie
- 2 Möhren
- 1,25 l Lieblings Gemüsefond
- 2 EL Sherry
- Carat Pfeffer aus der Mühle

Pro Portion: ca. 374 kcal, 29 g Eiweiß,  
12 g Fett, 37 g Kohlenhydrate, 1 g Ballaststoffe,  
117 mg Cholesterin

**1** Für die Klößchen den Toast würfeln und in der Milch einweichen. Fischfilet und Petersilie abbrausen. Fisch trocken tupfen und sehr fein würfeln. Petersilienblätter abzupfen und hacken.

**2** Toast, Fisch, Petersilie, Ei, Salz und Muskat in einer Schüssel verkneten und dabei nach Bedarf Brösel ergänzen. Zu ca. 12 kleinen Bällchen formen.

**3** Lauch, Sellerie und Möhren schälen bzw. waschen und putzen. Lauch und Möhren in Julienne und Sellerie in dünne Scheiben schneiden.

**4** Gemüse mit Gemüsefond und Sherry in einem Topf aufkochen, 5 Minuten köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**5** Die Fischklößchen in die Suppe legen und bei milder Hitze ca. 10 Minuten gar ziehen, aber nicht mehr kochen lassen. Auf Suppenschalen verteilen.

FOTOS: SHUTTERSTOCK, STOCKFOOD/PROFIMEDIA  
• PREISE GÜLTIG ZUM ZEITPUNKT DER MAGAZIN-DRUCKLEGUNG

KÜCHEN-TISCH



# SO SCHMECKT WEIHNACHTEN

Ein Menü, das Tradition und neue Ideen vereint: ideal für alle, die ihre Gäste beeindrucken möchten – ohne stundenlang in der Küche zu stehen



# ELEGANT AUF DIE HAND

Wenig Aufwand, viel Geschmack: Diese Rezepte sind perfekt für entspannte Abende mit Familie und Bekannten – ganz ohne Stress in der Küche

VEGETARISCH | VEGAN

FOTOS: STOCKFOOD/THE PICTURE PANTRY, STOCKFOOD/PROFIMEDIA  
• PREISE GÜLTIG ZUM ZEITPUNKT DER MAGAZIN-DRUCKLEGUNG

## CHAMPAGNER- COCKTAIL MIT HIMBEEREN



### 4 PERSONEN

Vorbereitungszeit: 10 min

Gesamtzeit: 10 min

- 100 g Himbeeren
- 80 ml Limettensaft
- 2 EL Granatapfelkerne
- 4 cl Arktis Wodka
- 4 cl Granatapfelsirup
- Crushed Ice
- ca. 200 ml Champagner Nozian
- 2 Stängel Minze, Spitzen zum Garnieren

Pro Portion: ca. 68 kcal, 1 g Eiweiß,  
0 g Fett, 8 g Kohlenhydrate, 0 g Ballaststoffe,  
0 mg Cholesterin

**1** Himbeeren verlesen und auf 4 Stielgläser (ca. 200 ml) verteilen.

**2** Limettensaft mit Granatapfelkernen, Wodka, Sirup und Crushed Ice gut verrühren. In die Gläser gießen und mit Champagner auffüllen.

**3** Mit Minze garnieren und servieren.



BIOBIO  
Zitronello, 200 ml  
(0,79 €\*, Grundpreis: 3,95 € / l,  
erhältlich in Ihrer  
Netto-Filiale).

**JETZT  
SPAREN!**  
Mit passendem  
**COUPON**  
in der  
Heftmitte



## ROTE-BETE-RÖLLCHEN MIT MEERRETTICH-FRISCHKÄSE



### 4 PERSONEN

Vorbereitungszeit: 20 min

Zubereitungszeit: 20 min

Kühlzeit: 1 h

Gesamtzeit: 1 h 40 min

- 150 g Kornmühle Weizenmehl
- 250 ml BioBio Rote-Bete-Saft
- Carat Jodsalz
- 2 Vom Land Eier
- 2 EL Vegola Pflanzenöl
- 40 g Clarkys Pinienkerne
- 4 Stängel Dill
- 100 g Gutes Land Sahne
- ½ Päckchen Backfee Sahnesteif
- 150 g Gutes Land Frischkäse
- 2 EL Haidhofer Meerrettich, Glas
- 1 TL BioBio Zitronello
- ½ TL Abrieb einer BioBio Zitrone
- Carat Pfeffer aus der Mühle

Pro Portion: ca. 461 kcal, 13 g Eiweiß,  
32 g Fett, 30 g Kohlenhydrate,  
1 g Ballaststoffe, 212 mg Cholesterin

**1** Für den Teig das Mehl mit Rote-Bete-Saft, 1 Prise Salz und Eiern glatt rühren und etwa 10 Minuten ruhen lassen.

**2** Anschließend daraus in einer Pfanne in jeweils 1 TL heißem Öl 4 goldbraune Pfannkuchen ausbacken. Auf einen Teller stapeln und abkühlen lassen.

**3** Pinienkerne in einer Pfanne goldbraun rösten, abkühlen lassen und hacken. Dill abbrausen, trocken schütteln, Blätter abzupfen, ein wenig zum Garnieren beiseitelegen, den Rest hacken.

**4** Sahne mit Sahnesteif steif schlagen. Frischkäse mit Meerrettich, Dill, Zitronensaft, Zitronenabrieb und Pinienkernen verrühren. Schlagsahne unterziehen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**5** Füllung auf die Pfannkuchen streichen und aufrollen. Mindestens 1 Stunde abgedeckt kühlen.

**6** Vor dem Servieren in Stücke schneiden, mit restlichen Pinienkernen und Dill bestreut servieren.