



# DER GRILL IST AN!

Die BBQ-Specials 2024 von Men's Health und Women's Health

# Men's-Health-Leser sind Grill-Fans...



90%

Grillen oder machen  
mindestens selten Barbecue



81%

Gutes Essen und Trinken  
spielen in ihrem Leben eine  
große Rolle\*

Verwenden beim Kochen  
Würz- oder Grillsaucen  
(Index 115)

88%



Bezeichnen sich als Genießer

74%



# ...und Women's-Health-Leserinnen richtige Genießerinnen!



91%

Grillen oder machen  
mindestens selten Barbecue



85%

Gutes Essen und Trinken  
spielen in ihrem Leben eine  
große Rolle\*

Verwenden beim Kochen  
Würz- oder Grillsaucen  
(Index 114)

88%



Bezeichnen sich als Genießer

77%



# Der Grill ist an!

## Unsere BBQ-Specials 2024

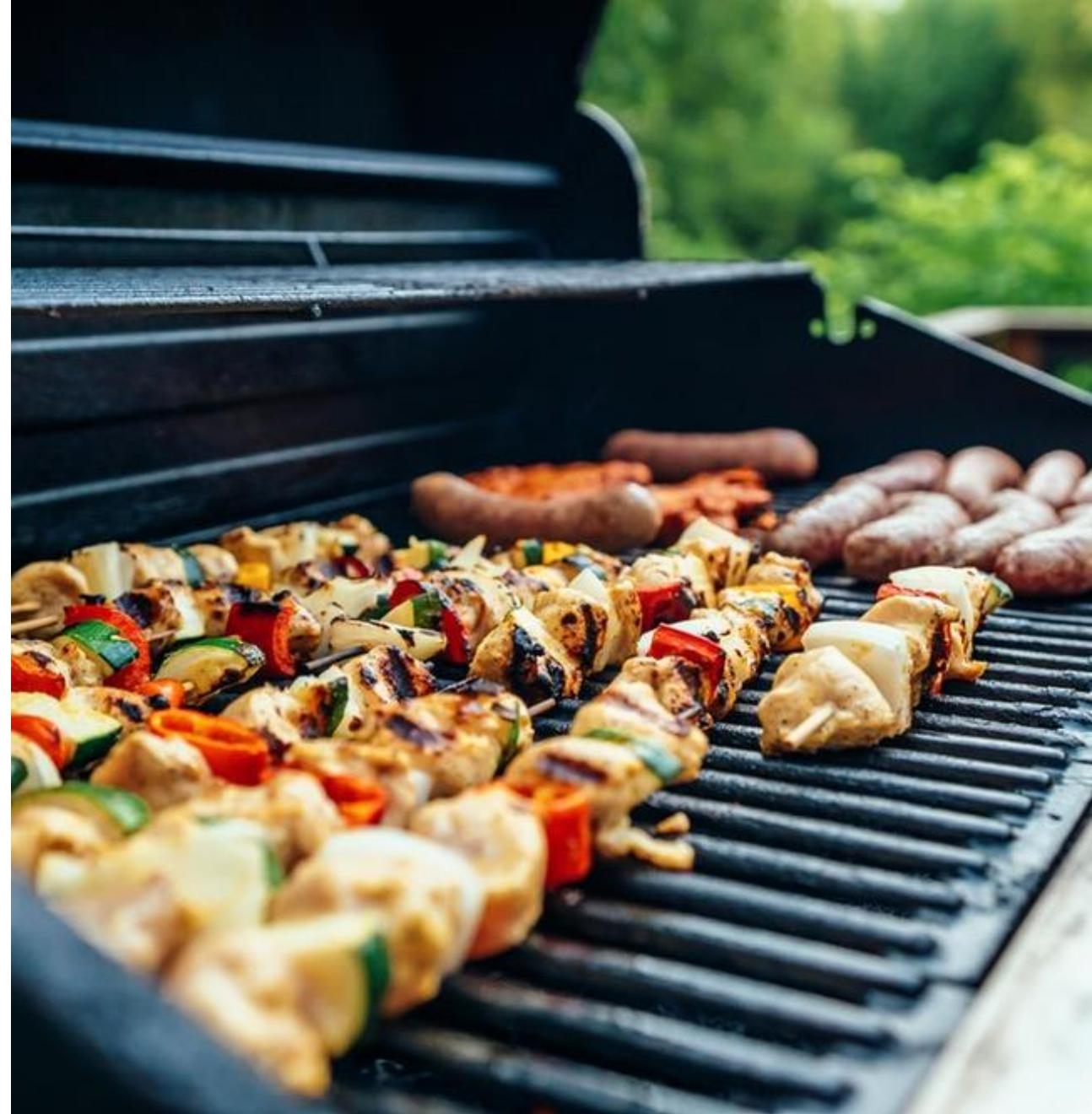
### Konzept

Ob saftige Steaks, köstliche Spieße oder knuspriger Fisch – zur **Grill-Saison 2024** präsentieren Men's Health und Women's Health die besten Rezepte und leckere Gerichte für den Grill, ergänzt um Tipps zum Equipment und viele Ideen, die ein BBQ zum Erlebnis werden lassen.

Auf insgesamt 4 Seiten präsentiert Men's Health in Ausgabe 6/2024 den Fleisch-Guide für bewussten Fleischkonsum sowie in Ausgabe 7+8/2024 auf 6-8 Seiten einen nachhaltigen Grill-Guide: Gesünder, besser und nachhaltiger Grillen. Um Fleischersatzprodukte geht es in Women's Health Ausgabe 4/2024: Warum die besser sind als ihr Ruf und wie lecker sie sich auf dem Grill machen!

Auf MensHealth.de und WomensHealth.de werden während der gesamten Grill-Saison digitale Grill-Specials prominent eingebunden – sie können **exklusiv** von einem Partner präsentiert werden. Der Partner wird mit großformatigen Werbemitteln und einem presented-by-Logo in das gesamte Digital-Special integriert. Ein flankierendes Mediapaket aus Bannern und nativen Teasern sowie redaktioneller Promotion und in den Social-Media-Kanälen führen die User direkt zu den Special-Inhalten.

Ein **natives Advertorial** wird individuell für den Partner erstellt und ebenfalls in das BBQ-Special integriert.



# Der Grill ist an! Unsere BBQ-Specials 2024

## Inhalte der digitalen Specials

### Der große BBQ-Guide 2024

- Die besten Burger-Rezepte für den Sommer
- Nachhaltiger Grillen: die leckersten Fleisch-Ersatzprodukte auf dem Rost
- Grillen auf dem Balkon: So gibt's keine dicke Luft!
- Das perfekte Fleisch: Ultimatives BBQ-Know-How
- Diese Beilagen und Soßen geben Ihrem Steak den letzten Kick
- Das passende Grill-Equipment
- Die besten Drinks und Tipps für die perfekte Grill-Party
- u.v.m.

### Plus digitale kundenspezifische Advertorial-Inhalte:

- Produktvorstellungen (Bild + Text + Verlinkung)
- Video-Integration
- Gewinnspiel-Integration



# Der Grill ist an! Unsere BBQ-Specials 2024

## Social-Media-Bausteine

### Social-Media-Begleitung der digitalen Specials

- Begleitende Instastories und Posts zum Thema Grillen mit Link zum Special und zum Kunden-Advertorial
- Partner-Tagging und Hashtag-Integration

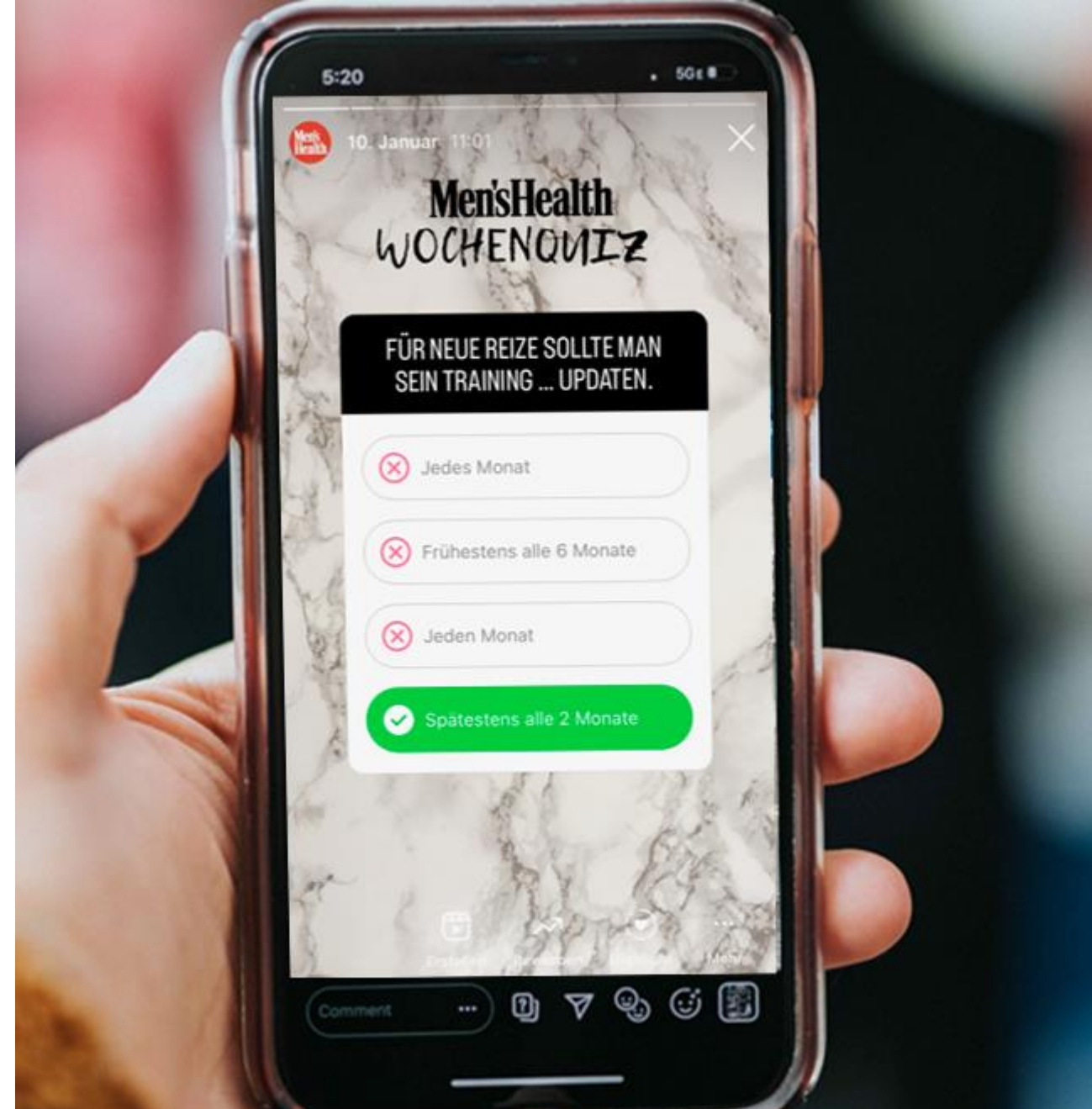
### Optional buchbar:

#### Presenting Men's Health Wochenquiz

- Das interaktive Wochenquiz von Men's Health wird mit Fragen zum Thema BBQ-Trends/-Rezepte gestaltet und präsentiert vom Kunden
- 3-4 Slides; das letzte Slide verlinkt zum Kunden-Advertorial
- Zusatzbaustein buchbar ab 10k EUR n/n

#### Insta-Reels

Individuell von der Redaktion produzierte Insta-Reels über die BBQ-Trends und -Rezepte 2024. Preis auf Anfrage.



# Der Grill ist an! Unsere BBQ-Specials 2024

## Crossmediales Angebot

### Print

- 1/1 Anzeigenseite in **Men's Health & Women's Health**, z.B. Men's Health #7+8/2024 (EVT 13. Juni 2024) und Women's Health #4/2024 (EVT 18.06.2024), Platzierung im Umfeld Grillen

### Digital

- Exklusiv-Presenting der BBQ-Specials auf **MensHealth.de** und **WomensHealth.de**
- Exklusive Festplatzierung der Presenting-Werbemittel\* und des presented-by-Logo im gesamten Special
- Advertorial-Integration\* inkl. Gewinnspiel-Aktion
- Flankierendes Mediapaket (Banner, Teaser, Newsletter)
- Begleitendes Social-Media-Posting
- Laufzeit: 4-6 Wochen (Start nach Absprache)

**Bruttokontakte:** mind. 2,9 Mio.

**Bruttomediawert:** 150.149,- EUR

**Angebot:** 63.175,- EUR n/n\*

\*Das Advertorialmaterial und die Banner werden vom Kunden angeliefert. Das Angebot versteht sich zzgl. gesetzlicher MwSt. (+ ggf. Gewinnstellung) und ist nur buchbar über die Motor Presse Stuttgart.



# Der Grill ist an! Unsere BBQ-Specials 2024

## Digitales Angebot

- Exklusiv-Presenting der BBQ-Specials auf **MensHealth.de** und **WomensHealth.de**
- Exklusive Festplatzierung der Presenting-Werbemittel\* und des presented-by-Logos im gesamten Special
- Advertorial-Integration\* inkl. Gewinnspiel-Aktion
- Flankierendes Mediapaket (Banner, Teaser, Newsletter)
- Begleitendes Social-Media-Posting
- Laufzeit: 4-6 Wochen (Start nach Absprache)

**Bruttokontakte:** mind. 1,39 Mio.

**Bruttomediawert:** 96.449,- EUR

**Angebot:** 47.959,- EUR n/n\*

\*Das Advertorialmaterial und die Banner werden vom Kunden angeliefert. Das Angebot versteht sich zzgl. gesetzlicher MwSt. (+ ggf. Gewinnstellung) und ist nur buchbar über die Motor Presse Stuttgart.





# Der Grill ist an! Unsere BBQ-Specials 2024

Printangebot inkl. MH und WH Food-Sonderhefte

- 1/1 Anzeigenseite in **Men's Health** Ausgabe #7+8/2024 (EVT 14. Juni 2024) & **Women's Health** #4/2024 (EVT 18.06.2024), Platzierung jeweils im Umfeld Grillen
- 1/1 Anzeigenseite im **Men's Health Food Guide** und **Women's Health Food Love** (EVT 11. bzw. 16. Juli 2024). Platzierung im Food Guide im Umfeld Grillen, in Food Love nach Absprache.

**Bruttokontakte:** mind. 1,6 Mio.

**Bruttomediawert:** 87.700,- EUR

**Angebot:** 43.609,- EUR n/n\*



\*Das Angebot versteht sich zzgl. gesetzlicher MwSt. und ist nur buchbar über die Motor Presse Stuttgart.

# Der Grill ist an! Unsere BBQ-Specials 2024

## Timings

### **Men's Health Ausgabe #7+8/2024**

Erscheinungstermin: 13. Juni 2024

Buchungsschluss: 07. Mai 2024

Druckunterlagenschluss 16. Mai 2024

### **Women's Health Ausgabe #4/2024**

Erscheinungstermin: 18. Juni 2024

Buchungsschluss: 13. Mai 2024

Druckunterlagenschluss 17. Mai 2024

### **Men's Health Food-Guide**

Erscheinungstermin: 11. Juli 2024

Buchungsschluss: 5. Juni 2024

Druckunterlagenschluss: 13. Juni 2024

### **Women's Health Food Love**

Erscheinungstermin: 16. Juli 2024

Buchungsschluss: 10. Juni 2024

Druckunterlagenschluss: 18. Juni 2024

### **Digitalspecials**

Buchung und Material mind. 4 Wochen vor dem Start





**IHR PERFEKTES UMFELD**

# Digitale Umfelder und Specials zum Thema Grillen

BBQ-Specials auf MensHealth.de und WomensHealth.de

**Men'sHealth**  
FITNESS **FOOD** HEALTH LIFE STYLE LOVE MEN'S WORLD

## FEHLER BEIM GRILLEN

### Diese Grillfehler begeht kein Profi

Das Fleisch mit Bier ablöschen oder zum falschen Zeitpunkt salzen – Es gibt viele No-Gos beim Grillen, die du auf keinen Fall begehen solltest. Mit diesen Tipps kannst du am Grill glänzen.

Beim Grillen erkennt Man(n) schnell, wer es richtig drauf hat oder wer nur so tut. Denn viele begehen immer wieder fatale Fehler, durch die das Fleisch an Qualität und Geschmack einbüßt. Diese Fehler beim Grillen unterlaufen dir natürlich nicht (mehr).

#### 1. Du marinierst das Fleisch zu kurz

Beim Fleisch hast du die Qual der Wahl. Du kannst es in eine schöne Marinade einlegen und ziehen lassen, oder einfach mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Wofür du dich entscheidest, hängt ganz von deinem Geschmack ab, jedoch solltest du bei beidem etwas beachten.

**>>> Das sind die idealen Kerntemperaturen für Fleisch und Fisch**

Entscheidest du dich für eine Marinade, solltest du genug Zeit mitbringen, damit das Fleisch den Geschmack aufnehmen kann, bevor es auf das Rost wandert. Die 7 besten der Marinade kannst du mitfeweile selbst bestimmen, jedoch solltest du...

**WomensHealth**  
FITNESS **FOOD** ABNEHMEN LOVE BEAUTY FASHION HEALTH LIFE

## GEMÜSE GRILLEN

### 7 Gemüsesorten, die gegrillt noch besser schmecken

Gemüse zu grillen ist nicht nur super easy, sondern auch irre lecker. Dabei macht sich manches Grünzeug besser auf dem Rost als anderes. So gelingt jedes Gemüse auf dem Grill

- 7 Top-Gemüsesorten für den Grill
- Muss Gemüse mariniert werden?
- Wie macht man Veggie-Grillspieße?
- Wie grillt man ganze Maiskolben?
- Kann man auch Obst grillen?

**Welches Gemüse schmeckt gegrillt am besten?**  
Das kann man so pauschal nicht sagen, schließlich sind die Geschmäcker

**BIOTIN**  
Schöne Haut und Haare: Hier drin steckt das Beauty-Vitamin

**WomensHealth**  
FITNESS **FOOD** ABNEHMEN LOVE BEAUTY FASHION HEALTH LIFE ABO

## AN DEN ROST, FERTIG, LOS!

### Jetzt grillen die Frauen!

**THEMEN-SPECIAL**  
**RAN AN DEN GRILL, MADELS!**

Jetzt grillen die Frauen!  
BBQ-Know-how für die Frau

**Men'sHealth**  
FITNESS HEALTH **FOOD** LOVE STYLE TECH MOTOR TRAVEL

## RAN AN DEN ROST, MÄNNER: SO WERDEN AUCH SIE ZUM PROFI AM GRILL

Lust auf ein saftiges Steak? Dann schmellen Sie schon mal den Grill an

**Jetzt wird nicht mehr lang gefackelt: Hier kommt die geballte Ladung BBQ Know-how der Men's Health-Experten. Plus: Die besten Grillrezepte und Tipps, wie Fisch, Geflügel und sogar ein ganzes Rinderfilet auf dem**

**THEMEN-SPECIAL**  
**SO WERDEN PROFI**

### 10 Dinge, die du wissen musst, wenn du für deine Mannschaft grillst

Hier erfährst du, wie du die perfekte Stadionswurst für deine Fußballkollegen zubereitest – ohne dabei ins Schwitzen zu kommen.

**1. Wie viele Würste brauchst du?**  
Es macht die Zahl keinen Unterschied, wenn du vorher groß überschätzt und gar Personal um 75% überbestellst, als das Ende noch mal kommt.

**50 geniale Rezepte**

**So bereiten Sie Ihr Rinderfilet perfekt zu**

**Grill kaufen: Welcher Grill ist der richtige?**

**Diese Beilagen machen jedem Steak Konkurrenz**

**Die idealen Kerntemperaturen für Fleisch und Fisch**

**Die 6 fettärmsten Fleischsorten für die Grillsaison**

**Grillen mit dem Smoker – so geht's**

# Beispiel für ein exklusives Sponsoring

## Grill-Special presented by Penny

The screenshot shows the Men's Health website interface. At the top, there's a navigation bar with categories like FITNESS, HEALTH, FOOD, LOVE, STYLE, TECH, MOTOR, TRAVEL, JOB, VIDEO. A search bar and social media icons are also present. The main content area features a large banner for 'BUTCHER'S BURGER: DIE NEUE DIY-BURGER-MARKE' presented by Penny. The banner includes the text 'Auf die Burger-Schafft! BAU'S DIR, WIE'S DIR SCHMECKT.' and 'Zum Sortiment'. Below the banner, there's a sub-header 'THEMEN-SPEZIAL SO WERDEN AUCH SIE ZUM PROFI AM GRILL' and a list of 10 items related to grilling. The article text starts with 'Richtig leckere, selbstgemachte Burger sind eigentlich schon eine Seltenheit...' and continues with details about the burger-making process and the brand's launch.



### GROSSE BURGER-KUNST, GANZ EINFACH SELBST GEMACHT

Von Hot-BBQ bis Fitness: Wie auch Sie im Handumdrehen zum Burger-Experten werden.

- Exklusiv-Presenting des BBQ-Specials auf MensHealth.de
- Exklusive Festplatzierung der Presenting-Werbemittel und des Presented-by-Logo im gesamten Special
- Advertorial-Integrationen
- Flankierendes Mediapaket (Banner, Promotioanteaser, Newsletter-Integrationen)
- Begleitendes Social-Media-Posting

The Facebook post is from 'Men's Health Deutschland' dated 11. Mai um 18:04. The text reads: 'Ob Dips, Gemüse vom Grill oder Salate - diese Beilagen dürfen auf keinen Fall fehlen, wenn ihr zum Grillen einladet!'. Below the text is a large image of a wooden platter filled with various grilled meats, vegetables, and dips. The caption below the image says: 'Diese Grillbeilagen stehlen deinem Steak die Show. Damit wird euch die Beilagen-Theke leer geräumt!'. The post is attributed to 'MENSHEALTH.DE'.

This block contains three social media posts from Men's Health. The top post is titled '50 leckere Grillrezepte fürs BBQ' and features an image of a BBQ spread. The middle post is titled 'So grillen Sie das perfekte Rinderfilet!' and shows a steak on a wooden board. The bottom post is titled 'Das Phänomen „Burger“' and shows a person holding a burger. Each post includes a brief description and a link to the full article.



# ANHANG

Die Food-Sonderhefte von Men's Health & Women's Health

# Der Men's Health Food-Guide

## Termine & Mediakosten

Der Food-Guide 2024 von Men's Health dreht sich um das beste Essen für Männer. Von Protein-Food bis hin zu leckeren Rezepten und Food-Tipps, die perfekt sind für die Sommerfigur:

### Termine

EVT	11.07.2024
Anzeigenschluss	05.06.2024
Druckunterlagenschluss	13.06.2024

### Auflage

Verbeitete Auflage 50.000 Exemplare  
(Abonnenten von Men's Health sowie im Handel)

### Kosten 1/1 Anzeige:

17.000 EUR brutto / Platzierung nach Absprache, seitenteilige  
Formate nicht möglich



Preise 2024, zzgl. MwSt. Das Angebot ist rabatt- und AE-fähig. Mögliche Themenänderungen vorbehalten.

# Der Men's Health Food-Guide

## Redaktionelle Beispielseiten

• KAPITEL 3

### Einstieg

Finger weg von Bulk-Käse und Dill-Braten, wenn du einsteifen möchtest! Denn dauerhaft hältst du dich meist Körperlänge mit nur einem Lebensmittel, wie die ersten 4 Fitness-Prinzipien verdeutlichen

#### 1. FITNESS-PRINZIP

Wenn du einen Stoffwechsel hast, der sich nicht so leicht ändern lässt, dann ist es wichtig, dass du den Stoffhaushalt deiner Ernährung, die du in der Regel zu weniger Körperfett aufbaust, in den nächsten 24 Stunden um 100 bis 200 Kilokalorien erhöhst. Das ist die Menge an Energie, die du in einem einzigen Tag verbrennst. Wenn du diesen 4000 Kilokalorien mehr hinzufügst, dann wirst du in einem einzigen Tag 100 bis 200 Kilogramm zunehmen. Das ist die Menge an Energie, die du in einem einzigen Tag verbrennst. Wenn du diesen 4000 Kilokalorien mehr hinzufügst, dann wirst du in einem einzigen Tag 100 bis 200 Kilogramm zunehmen.

#### 2. FITNESS-PRINZIP

Wenn du einen Stoffwechsel hast, der sich nicht so leicht ändern lässt, dann ist es wichtig, dass du den Stoffhaushalt deiner Ernährung, die du in der Regel zu weniger Körperfett aufbaust, in den nächsten 24 Stunden um 100 bis 200 Kilokalorien erhöhst. Das ist die Menge an Energie, die du in einem einzigen Tag verbrennst. Wenn du diesen 4000 Kilokalorien mehr hinzufügst, dann wirst du in einem einzigen Tag 100 bis 200 Kilogramm zunehmen.

#### 3. FITNESS-PRINZIP

Wenn du einen Stoffwechsel hast, der sich nicht so leicht ändern lässt, dann ist es wichtig, dass du den Stoffhaushalt deiner Ernährung, die du in der Regel zu weniger Körperfett aufbaust, in den nächsten 24 Stunden um 100 bis 200 Kilokalorien erhöhst. Das ist die Menge an Energie, die du in einem einzigen Tag verbrennst. Wenn du diesen 4000 Kilokalorien mehr hinzufügst, dann wirst du in einem einzigen Tag 100 bis 200 Kilogramm zunehmen.

### DER PLAN FÜR SCHLÄNKE

Wie bringt die mehr Muskeln (aufbauend) zu 72 Kilo?

Wie bringt die mehr Muskeln (aufbauend) zu 72 Kilo?



• KAPITEL 3

### 3 Die würzigsten Extras

Denn was wichtig wie das Salz in der Suppe ist das Salz auf dem Grillrost. Hier findest du die leckersten Sorten aus aller Welt – plus weitere raffinierte Gewürze und Salze, mit denen du dein Fleisch und dein Brot verfeinern kannst

#### FLAVORED

Diese Gewürze werden in Experten von Hand gemischt, um einen einzigartigen Geschmack zu erzielen. Sie sind ein Muss für alle, die ihren Geschmack verbessern wollen. Sie sind ein Muss für alle, die ihren Geschmack verbessern wollen.

• 100 Gramm, um 4 Euro

#### EXTRA

Diese Gewürze sind ein Muss für alle, die ihren Geschmack verbessern wollen. Sie sind ein Muss für alle, die ihren Geschmack verbessern wollen.

• 100 Gramm, um 4 Euro

#### EXTRA

Diese Gewürze sind ein Muss für alle, die ihren Geschmack verbessern wollen. Sie sind ein Muss für alle, die ihren Geschmack verbessern wollen.

• 100 Gramm, um 4 Euro

#### EXTRA

Diese Gewürze sind ein Muss für alle, die ihren Geschmack verbessern wollen. Sie sind ein Muss für alle, die ihren Geschmack verbessern wollen.

• 100 Gramm, um 4 Euro

• KAPITEL 3

### 4 Die schlauesten Drinks

Was jetzt noch fehlt, ist ein leckerer Durstlöscher. Am besten natürlich alkoholfrei, damit du auch nach dem Feiern mit geistigen Getränken wieder hell im Kopf bist. Hier sind unsere Highlights für die Sommerzeit 2022

#### EXTRA

Diese Getränke sind ein Muss für alle, die ihren Durst löschen wollen. Sie sind ein Muss für alle, die ihren Durst löschen wollen.

• 330 ml, um 3 Euro

#### EXTRA

Diese Getränke sind ein Muss für alle, die ihren Durst löschen wollen. Sie sind ein Muss für alle, die ihren Durst löschen wollen.

• 330 ml, um 3 Euro

#### EXTRA

Diese Getränke sind ein Muss für alle, die ihren Durst löschen wollen. Sie sind ein Muss für alle, die ihren Durst löschen wollen.

• 330 ml, um 3 Euro

#### EXTRA

Diese Getränke sind ein Muss für alle, die ihren Durst löschen wollen. Sie sind ein Muss für alle, die ihren Durst löschen wollen.

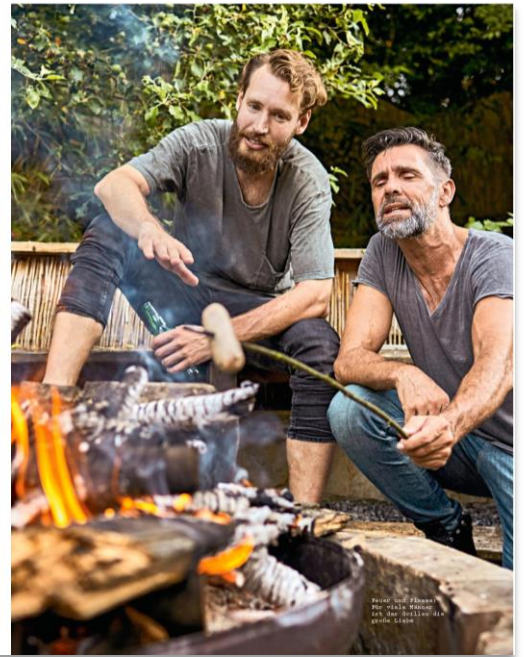
• 330 ml, um 3 Euro

• KAPITEL 2

## Jetzt geht's um die Wurst

Siehe mehr! Denn viele der in diesem Heft vorgestellten Rezepte sind ideal für offene Feuer, deshalb brauchst du Grillz und das passende BBQ-Zubehör. Plus: Die besten Drinks zum Grillen

• KAPITEL 2





# Women's Health Food Love

## Termine & Mediakosten

Die Sonderausgabe *Food Love* 2024 bietet den Leserinnen eine Übersicht der neuesten Food-Trends von nachhaltig, veggio über wohltuende Fitness-Ernährung und ist der ideale Begleiter für alle Food-Lovers.

### Termine

EVT	16.07.2024
Anzeigenschluss	10.06.2024
Druckunterlagenschluss	18.06.2024

### Auflage

Verarbeitete Auflage 50.000 Exemplare  
(Abonnentinnen von Women's Health sowie im Handel)

### Kosten 1/1 Anzeige:

17.000 EUR brutto / Platzierung nach Absprache, seitenteilige  
Formate nicht möglich



Preise 2024, zzgl. MwSt. Das Angebot ist rabatt- und AE-fähig. Mögliche Themenänderungen vorbehalten.

# Women's Health Food Love

## Redaktionelle Beispieleiten

FOODLOVE | Schlank-Food

### Butter-Pancakes



**Zutaten:**  
10 Eier  
75 g Mehlweizen  
100 g Frischkäse  
4 Eier  
2 TL Backpulver  
1 EL Zitronensaft  
40 ml Milch

**Zubereitung:**  
1. Mandeln, Frischkäse, Eiweiß, Backpulver und Zitronensaft in einer großen Schüssel so lange vermengen, bis alles zusammen einen gleichmäßigen Teig ergibt.  
2. Den flüssigen Teig in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur schwebeln lassen. 2 Esslöffel Teig in die heiße Pfanne geben und etwa 2 Minuten zubereiten, bis sich kleine Bläschen bilden. Teigfladen wenden und von der anderen Seite ebenfalls zubereiten.  
3. Auf einen Teller geben, aus dem Reibguss entfernen, bis alles warm mit der Butter servieren.  
Zubereitungszeit: 20 Minuten

48 WOMEN'S HEALTH GUIDE



### Rührei mit Frischkäse

**Zutaten:**  
1 Ei  
100 g Frischkäse  
2 TL Butter  
100 g Kartoffeln  
100 g Spinat  
100 g Tomaten  
100 g Paprika  
100 g Zwiebeln  
100 g Knoblauch  
100 g Petersilie  
100 g Basilikum  
100 g Schnittlauch  
100 g Dill  
100 g Koriander  
100 g Fenchel  
100 g Sellerie  
100 g Radieschen  
100 g Gurke  
100 g Zucchini  
100 g Aubergine  
100 g Melanzurli  
100 g Paprika  
100 g Tomaten  
100 g Zwiebeln  
100 g Knoblauch  
100 g Petersilie  
100 g Basilikum  
100 g Schnittlauch  
100 g Dill  
100 g Koriander  
100 g Fenchel  
100 g Sellerie  
100 g Radieschen  
100 g Gurke  
100 g Zucchini  
100 g Aubergine  
100 g Melanzurli

**Zubereitung:**  
1. Eier in einer großen Schüssel mit Frischkäse, Butter und Salz vermengen.  
2. Butter in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Eier hineingeben, die Masse unter fortwährendem Rühren leicht braten lassen.  
3. Sind die Eier fast fertig, das Frischkäse-Eiweiß-Frischkäse-Gemisch dazugeben, bis alles schön cremig ist.  
4. Auf einen Teller geben, aus dem Reibguss entfernen, bis alles warm mit der Butter servieren.  
Zubereitungszeit: 20 Minuten

48 WOMEN'S HEALTH GUIDE



**Zutaten:**  
100 g Pasta  
100 g Zucchini  
100 g Gurke  
100 g Paprika  
100 g Tomaten  
100 g Zwiebeln  
100 g Knoblauch  
100 g Petersilie  
100 g Basilikum  
100 g Schnittlauch  
100 g Dill  
100 g Koriander  
100 g Fenchel  
100 g Sellerie  
100 g Radieschen  
100 g Gurke  
100 g Zucchini  
100 g Aubergine  
100 g Melanzurli  
100 g Paprika  
100 g Tomaten  
100 g Zwiebeln  
100 g Knoblauch  
100 g Petersilie  
100 g Basilikum  
100 g Schnittlauch  
100 g Dill  
100 g Koriander  
100 g Fenchel  
100 g Sellerie  
100 g Radieschen  
100 g Gurke  
100 g Zucchini  
100 g Aubergine  
100 g Melanzurli

**Zubereitung:**  
1. Pasta in Salzwasser kochen.  
2. Gemüse in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur anbraten.  
3. Pasta mit dem Gemüse vermengen und mit Sauce servieren.  
Zubereitungszeit: 20 Minuten

48 WOMEN'S HEALTH GUIDE

Happy-Food! KAPITEL 1

# ESSEN FÜRS KLIMA

Diese Rezepte sind nicht nur gut für Körper und Seele, sondern auch für den Planeten. Wie du deinen Speiseplan klimafreundlicher machst, ohne dabei auf Genuss zu verzichten. Plus: Tipps für noch mehr Nachhaltigkeit beim Einkaufen

Text: Kerstin Vo

48 WOMEN'S HEALTH GUIDE

KAPITEL 2 | Schlank-Food

### THAILÄNDISCHE SALAT-BOOTE MIT PUTENHACK

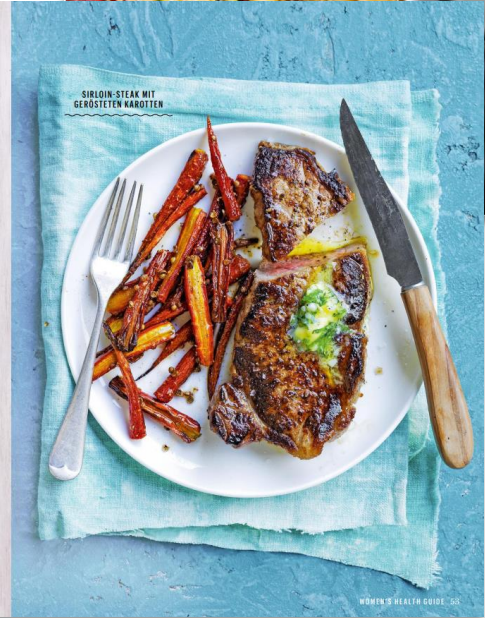


**Zutaten:**  
100 g Putenhack  
100 g Salatgurke  
100 g Radieschen  
100 g Petersilie  
100 g Basilikum  
100 g Schnittlauch  
100 g Dill  
100 g Koriander  
100 g Fenchel  
100 g Sellerie  
100 g Radieschen  
100 g Gurke  
100 g Zucchini  
100 g Aubergine  
100 g Melanzurli  
100 g Paprika  
100 g Tomaten  
100 g Zwiebeln  
100 g Knoblauch  
100 g Petersilie  
100 g Basilikum  
100 g Schnittlauch  
100 g Dill  
100 g Koriander  
100 g Fenchel  
100 g Sellerie  
100 g Radieschen  
100 g Gurke  
100 g Zucchini  
100 g Aubergine  
100 g Melanzurli

**Zubereitung:**  
1. Putenhack in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur anbraten.  
2. Gemüse in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur anbraten.  
3. Putenhack mit dem Gemüse vermengen und mit Sauce servieren.  
Zubereitungszeit: 20 Minuten

48 WOMEN'S HEALTH GUIDE

### SIRLOIN-STEAK MIT GERÖSTETEN KAROTTEN



**Zutaten:**  
100 g Sirloin-Steak  
100 g Karotten  
100 g Zucchini  
100 g Gurke  
100 g Paprika  
100 g Tomaten  
100 g Zwiebeln  
100 g Knoblauch  
100 g Petersilie  
100 g Basilikum  
100 g Schnittlauch  
100 g Dill  
100 g Koriander  
100 g Fenchel  
100 g Sellerie  
100 g Radieschen  
100 g Gurke  
100 g Zucchini  
100 g Aubergine  
100 g Melanzurli  
100 g Paprika  
100 g Tomaten  
100 g Zwiebeln  
100 g Knoblauch  
100 g Petersilie  
100 g Basilikum  
100 g Schnittlauch  
100 g Dill  
100 g Koriander  
100 g Fenchel  
100 g Sellerie  
100 g Radieschen  
100 g Gurke  
100 g Zucchini  
100 g Aubergine  
100 g Melanzurli

**Zubereitung:**  
1. Sirloin-Steak in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur anbraten.  
2. Gemüse in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur anbraten.  
3. Sirloin-Steak mit dem Gemüse vermengen und mit Sauce servieren.  
Zubereitungszeit: 20 Minuten

48 WOMEN'S HEALTH GUIDE

# Ansprechpartner

Sprechen Sie uns gerne an!

## **MOTOR PRESSE STUTTGART**

GmbH & Co. KG

Leuschnerstr. 1

70174 Stuttgart

[www.motorpresse.de](http://www.motorpresse.de)

[www.mps-vermarktung.de](http://www.mps-vermarktung.de)

## **UNIT SALES DIRECTOR LIFESTYLE**

Anika Magenheim

Telefon 040 8533 03 87

[amagenheim@motorpresse.de](mailto:amagenheim@motorpresse.de)

## **SALES DIRECTOR MEN'S HEALTH**

Katja Wiedemann

Telefon 040 8533 03 83

[kwiedemann@motorpresse.de](mailto:kwiedemann@motorpresse.de)



A close-up photograph of two ears of grilled corn on the cob. The corn kernels are bright yellow and have been charred with black grill marks. They are garnished with finely chopped green herbs and small pieces of white onion. The background is dark and out of focus.

**SPEZIALISIERT AUF LEIDENSCHAFT**