



Qualität. schmeckt. selbstgemacht

GESUND INS NEUE JAHR 2026

Calles köstliche Rezepte für den perfekten Neustart



REZEPTE VON: **CALLEKOCHT**

ÜBER 600.000 ABONNENTEN





NEUJAHRSPARSET



ÜBER
30 €
SPAREN

~~147,92 €~~
99,99 €



Inhalt Gesunde-Neujahrs-Rezepte

- S. 6-7

Einkaufen und planen
5 Tipps für gesunde Gewohnheiten
+ Einkaufsliste zum vorkochen.
- S. 6-7

Einfach Kalorien sparen
mit Hoffmann Kochgeschirr ganz
automatisch gesünder kochen.
- S. 8-9

Hackbällchen
in aromatischer Tomatensoße
mit frischen Kräutern.
- S. 10-11

Ofenlachs mit Kartoffeln
ein einfaches Ofengericht für
jeden Tag.
- S. 12-13

Green-Pasta
mit allerlei grünem Gemüse -
in der Pfanne zubereitet.
- S. 14-15

Protein Kaiserschmarrn
gesundes proteinreiches Dessert
oder auch perfekt zum Frühstück.



5 Gewohnheiten für gesünderes Kochen

MIT WENIG ODER GANZ OHNE FETT BRATEN

Gutes Kochgeschirr mit hochwertiger Antihafbeschichtung macht Öl oft überflüssig. So sparen Sie Kalorien, ohne auf Geschmack oder Röstaromen zu verzichten.

AUF GLEICHMÄSSIGE HITZE ACHTEN

Schonendes Garen bei mittlerer Hitze erhält Nährstoffe, verhindert Anbrennen und sorgt für bessere Ergebnisse – besonders bei Fisch, Gemüse und Geflügel.

FRISCHE ZUTATEN BEVORZUGEN

Je natürlicher die Zutaten, desto besser das Ergebnis. Frisches Gemüse, hochwertige Proteine und natürliche Gewürze sorgen für Geschmack ganz ohne Zusatzstoffe.

KURZ ANBRATEN, SANFT GAREN

Lebensmittel erst scharf anbraten und anschließend bei reduzierter Hitze fertig garen – das schont Vitamine und intensiviert die Aromen.

DIE RICHTIGE PFANNE WÄHLEN

Gesundes Kochen beginnt bei der Oberfläche. Hochwertige Pfannen verhindern Anhaften, benötigen weniger Fett und machen bewusstes Kochen ganz einfach.

MEAL-PREP

Mit etwas Planung zu mehr Genuss: Zutaten gesammelt einkaufen, Mahlzeiten vorbereiten und mehrere Tage gesund versorgt sein.



Obst & Gemüse

- ◆ 2 Zwiebeln
- ◆ ca. 2 Knoblauchknollen
- ◆ frische Petersilie
- ◆ 1 TL Zucker
- ◆ 1 kg kleine Kartoffeln
- ◆ 2 Maiskolben
- ◆ 3-4 Bio-Zitronen
- ◆ Blaubeeren
- ◆ Frischer Dill
- ◆ 200 g grüne Bohnen
- ◆ 150 g Erbsen
- ◆ 100 g Rucola
- ◆ 1 Bund Basilikum
- ◆ Frische Minze

Fisch & Fleisch

- ◆ 500 g gemischtes Hackfleisch
- ◆ 600-800 g Lachsfilet

Außerdem

- ◆
- ◆
- ◆
- ◆

Gewürze

- ◆ Salz & Pfeffer
- ◆ Paprikapulver
- ◆ Oregano (getrocknet)
- ◆ Basilikum (getrocknet)
- ◆ Optional: Chiliflocken

Milchprodukte & Eier

- ◆ 4 Eier
- ◆ frischer Parmesan
- ◆ 100 ml Milch
- ◆
- ◆

- ◆
- ◆
- ◆
- ◆

Sonstiges

- ◆ 2 EL Semmelbrösel
- ◆ 1 TL Senf
- ◆ Olivenöl
- ◆ 1 EL Tomatenmark
- ◆ 800 g gehackte Tomaten

Getrocknete Speisen

- ◆ 400 g Pasta (Vollkorn)
- ◆ 40 g Proteinpulver
- ◆ 30 g Dinkelmehl
- ◆ 1 TL Backpulver
- ◆ 1 TL Vanilleextrakt
- ◆ etwas Puderzucker

Gesundes Kochen beginnt mit dem richtigen Kochgeschirr

Denn nicht die Menge an Fett entscheidet über guten Geschmack, sondern die Qualität der Oberfläche, auf der Sie kochen. Mit Hoffmann setzen Sie auf Kochgeschirr, das gesundes Braten neu definiert.

Dank der erstklassigen Hoffmann Antihaf-Beschichtung gelingt das Braten besonders schonend – mit wenig oder sogar ganz ohne Fett. Lebensmittel lösen sich mühelos von der Oberfläche, ohne anzubrennen. Gleichzeitig sorgt die hochwertige Beschichtung für eine gleichmäßige Hitzeverteilung, wodurch Speisen optimal gegart werden und perfekte Röstaromen entstehen.

Ein weiterer Vorteil: Wer beim Braten weniger Fett verwendet, spart automatisch Kalorien – ganz ohne bewussten Verzicht. So wird gesundes Kochen zur Selbstverständlichkeit im Alltag.

Mit der Hoffmann Pfanne investieren Sie nicht nur in langlebige Qualität und durchdachtes Design, sondern auch in einen bewussteren Kochstil. Für mehr Geschmack, weniger Fett und ein gutes Gefühl bei jeder Mahlzeit.

TAUSCHE DIES GEGEN DAS

08/15 PFANNE

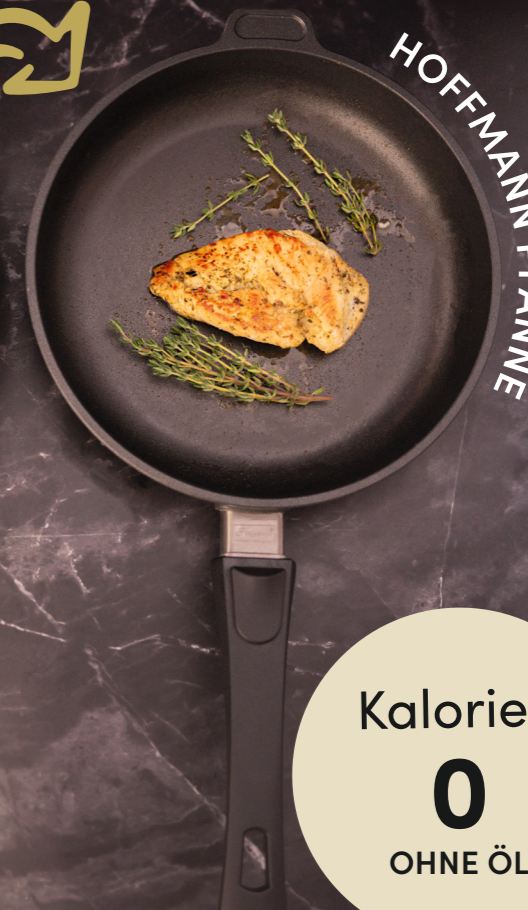


Kalorien
200
MIT ÖL

ZUSÄTZLICH BENÖTIGTE KALORIEN
BEI SCHLECHTER BESCHICHTUNG



HOFFMANN PFANNE



Kalorien
0
OHNE ÖL

ZUSÄTZLICH BENÖTIGTE KALORIEN
BEI HOFFMANN



HACKBÄLLCHEN IN AROMATISCHER TOMATENSOSSE

Zutaten

(Für 4 Portionen)

Für die Hackbällchen:

- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Ei
- 2 EL Semmelbrösel
- 1 TL Senf
- Salz & Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver
- frische Petersilie

Für die Tomatensoße:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Tomatenmark
- 800 g gehackte Tomaten
- 1 TL Zucker
- Salz & Pfeffer
- 1 TL Oregano (getrocknet)
- 1 TL Basilikum (getrocknet)

Zubereitung

1. Zwiebeln fein würfeln. Knoblauch fein hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln und klein schneiden.
2. Hackfleisch in eine Schüssel geben. Eine gewürfelte Zwiebel, den gehackten Knoblauch, Ei, Semmelbrösel, Senf, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Petersilie hinzufügen. Alles gründlich vermengen und aus der Masse gleichmäßige Hackbällchen formen.
3. Die Schmorpfanne erhitzen. Hackbällchen darin bei mittlerer Hitze rundum goldbraun anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
4. Die zweite Zwiebel und den Knoblauch in der Pfanne glasig dünsten. Tomatenmark einrühren und kurz anrösten. Gehackte Tomaten, Zucker und Kräuter hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Hackbällchen zurück in die Tomatensoße legen. Pfanne abdecken und alles bei niedriger bis mittlerer Hitze etwa 20–25 Minuten sanft schmoren lassen. Zwischendurch wenden.
6. Hackbällchen mit frischen Kräutern bestreuen und direkt aus der Schmorpfanne servieren.



Tipp: Werden die Hackbällchen vor dem Anbraten etwa 10 Minuten im Kühlschrank ruhen gelassen, behalten sie ihre Form besser und bleiben besonders saftig.

ZUBEREITET MIT



OFENLACHS MIT KARTOFFELN UND MAIS

Zutaten

(Für 4 Portionen)

- 600–800 g Lachsfilet
- 1 kg kleine Kartoffeln
- 2 Maiskolben
- 3–4 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer
- 2 Bio-Zitronen
- 2 Knoblauchzehen
- Frischer Dill
- etwas Paprikapulver

Zubereitung

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kartoffeln gründlich waschen. Zitronen heiß abwaschen, eine Zitrone in Scheiben schneiden, die zweite auspressen. Knoblauch schälen. Dill waschen und grob zupfen. Maiskolben in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Kartoffeln mit einem scharfen Messer fächerartig einschneiden (nicht ganz durchschneiden). In eine große Ofenform legen, mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch leicht andrücken und zwischen die Kartoffeln legen.
3. Kartoffeln im vorgeheizten Ofen 25–30 Minuten vorgaren. Ofenform herausnehmen. Lachsfilets zwischen die Kartoffeln legen, Maisstücke verteilen. Lachs mit Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern und nach Wunsch würzen. Zitronenscheiben und Dill auf Fisch und Gemüse legen.
4. Alles zusammen weitere 15–18 Minuten im Ofen garen, bis der Lachs saftig ist und die Kartoffeln goldbraun sind.



Tipp: Werden die Kartoffeln vor dem Einschneiden kurz in Salzwasser vorgekocht, verkürzt sich die Ofenzeit und sie werden besonders gleichmäßig knusprig.

ZUBEREITET MIT



 LANG SÄTTIGEND



GREEN PASTA

Zutaten

(Für 4 Portionen)

- 400 g Pasta (am besten Dinkel oder Vollkorn)
- 200 g grüne Bohnen
- 150 g Erbsen
- 100 g Rucola
- 1 Bund Basilikum
- 2 Knoblauchzehen
- etwas Olivenöl
- Salz & Pfeffer
- Optional: Zitronenabrieb oder Chiliflocken
- Geriebener Parmesan

Zubereitung

1. Bohnen waschen, Enden abschneiden und in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Basilikum waschen, trocken schütteln und grob zupfen. Rucola waschen und gut abtropfen lassen.
2. Pasta in reichlich Salzwasser al dente kochen. In den letzten 3–4 Minuten Bohnen und Erbsen mit ins Kochwasser geben. Alles zusammen abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen.
3. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch bei niedriger Hitze kurz anschwitzen, bis er duftet, aber keine Farbe annimmt.
4. Pasta, Bohnen und Erbsen in die Pfanne geben. Etwas vom abgefüllten Pastawasser hinzufügen und alles gut vermengen. Pfanne vom Herd nehmen.
5. Rucola und Basilikum unter die heiße Pasta mischen, sodass sie leicht zusammenfallen. Mit Salz, Pfeffer und optional Zitronenabrieb oder Chiliflocken abschmecken. Pasta auf Tellern anrichten und mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen.



Tipp: Wird ein Teil des Basilikums erst ganz zum Schluss grob über die Pasta gezupft, bleibt das Aroma besonders frisch und intensiv.

ZUBEREITET MIT



PROTEIN-KAISERSCHMARRN

Zutaten

(Für 4 Portionen)

- 3 Eier
- 40 g Proteinpulver
- 30 g Dinkelmehl
- 100 ml Milch
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 1 TL Vanilleextrakt
- Puderzucker
- Blaubeeren
- Zitrone
- Frische Minze

Zubereitung

1. Eier trennen. Eigelb in eine Schüssel geben, Eiweiß separat steif schlagen. Eigelb mit Milch, Proteinpulver, Mehl, Backpulver, Salz und optional Vanilleextrakt zu einem glatten Teig verrühren. Zum Schluss den Eischnee vorsichtig unterheben, sodass die Masse luftig bleibt.
2. Pfanne erhitzen. Teig hineingeben und bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten stocken lassen, bis die Unterseite goldgelb ist.
3. Den Teig mit einem Pfannenwender in grobe Stücke reißen. Weitere 2–3 Minuten rundum goldbraun braten, dabei vorsichtig wenden.
4. Protein-Kaiserschmarrn auf Tellern anrichten. Mit Blaubeeren, Zitronenscheiben und Minze garnieren. Nach Wunsch leicht mit Puderzucker bestäuben.



Tipp: Wird der Schmarrn bei etwas niedrigerer Hitze ausgebacken, bleibt er besonders saftig und locker, ohne außen zu schnell zu bräunen.

ZUBEREITET MIT



 PROTEINREICH



KOCHGESCHIRR
ENTDECKEN



**GESUNDER GENUSS BEGINNT
JETZT IN IHRER KÜCHE.**

**Wir wünschen Ihnen
einen Guten Appetit!**

Ihr Team Hoffmann



Tel.: +49 2373 9333000
service@hoffmann-germany.de

Montag - Donnerstag
08:00-12:00 Uhr & 13:00-16:30 Uhr

Freitag
08:00-14:00 Uhr



www.hoffmann-germany.de