

Genuss HOROSKOP

friends wirft einen Blick in die Zukunft und präsentiert das aktuelle kulinarische Horoskop*.

Von Astroexpertin Jasmin Rachlitz



WASSERMANN

21. Jan. - 19. Feb.

Sie haben tolle Flirtchancen, doch vor allem liebäugeln Sie nun mit ausgefallenen Rezepten. In Ihrem Kochtopf köcheln heimische Spezialitäten – verfeinert mit orientalischen Gewürzen. Bunte Vielfalt ist Ihr Stichwort.



WIDDER

21. März - 20. Apr.

Mars stattet Sie mit ordentlich Power aus – die Sie nutzen, um geschmiedete Pläne in die Tat umzusetzen. Fürs Kochen bleibt wenig Zeit. Jetzt geben Sie schnellen Pfannengerichten und Pasta den Vorzug.



STIER

21. Apr. - 20. Mai

Ihre Schwäche für Cremeschnitten könnte sich auf der Waage bemerkbar machen. Wie gut, dass Saturn Ihnen hilft, der Versuchung zu widerstehen. Sie kochen bewusster, halten sich an grüne Suppen, Smoothies und Detox-Tee.



ZWILLINGE

21. Mai - 21. Juni

In der Küche mögen Sie es abwechslungsreich, Sie probieren gerne etwas Neues aus. Ob Chicken Curry wie in Indien oder Arabisches wie Falafel im Pita-Brot – Sie haben ein Faible für Exotisches.



KREBS

22. Juni - 22. Juli

Sie lieben es, mit Freunden zu kochen. Dann muss es natürlich etwas Besonderes wie Surf and Turf oder Alpenlachs mit Wildkräutern sein. Ein Dessert darf bei einem Gourmet wie Ihnen nicht fehlen.



FISCHE

20. Feb. - 20. März

Es muss nicht gleich Sachertorte sein, aber ein wenig verwöhnen möchten Sie sich schon. Für Süßes haben Sie gerade viel übrig. Die Küsse des Partners schmecken nach Frühling und Leichtigkeit – genau Ihr Geschmack!

Das Rezept für den Avocado-Zitronen-Kuchen finden Sie auf: www.merkurmarkt.at/magazin



LÖWE

23. Juli - 23. Aug.

Sie dürfen ruhig auch mal Schlagobers auf den Kuchen geben oder sich zum Kinoabend etwas Süßes gönnen. Mars weckt sportliche Ambitionen bei Ihnen. Das beugt überschüssigen Kilos vor.



JUNGFRAU

24. Aug. - 23. Sept.

Zurzeit haben Sie ziemlich viel zu tun. Sie sind gestresst, das schlägt Ihnen auf den Magen. Verzichten Sie auf fette Speisen und nutzen Sie diese Phase für eine Fastenkur. Leichte Suppen und reichlich Wasser helfen Ihnen beim Entgiften.



SKORPION

24. Okt. - 22. Nov.

Dank Neptun ist Ihre Experimentierfreude groß. Mit Raffinesse zaubern Sie aus einfachen traditionellen Gerichten interessante Kompositionen, die sich Ihre Lieben nur allzu gerne auf der Zunge zergehen lassen.



SCHÜTZE

23. Nov. - 21. Dez.

Sie sind ein Wirbelwind: nie lange an einem Ort, immer in Bewegung. Damit Ihnen nicht die Luft ausgeht, müssen Lebensmittel her, die schnelle Energie liefern. Vollkornnudeln mit Gemüse oder Brathendl mit Kartoffelsalat.



STEINBOCK

22. Dez. - 20. Jan.

Gesunde Ernährung ist Ihnen wichtig. Deshalb legen Sie jetzt mal eine fleischfreie Phase ein und setzen auf vegetarische Kost. Hirse und Quinoa stehen hoch im Kurs, aber auch grüne Suppen und deftige Gemüseintöpfe.