

INSIDER

APRIL 2025 QVC KUNDENMAGAZIN

EI, EI!

Kati Conrads gibt
Tipps fürs Osterfest

RAUS HIER

5 Ideen für Ihren
Kurzurlaub

VON A BIS O

Kim Mendelson stylt
alle Figurtypen

„Ich
liebe
Ostern!“

A dark blue square containing a white letter 'Q'.



Liebe Insider,

lieben Sie Hasen? Als Eier-Verstecker ist das Langohr derzeit allgegenwärtig. Sicher hat sich ein Hase auch bei Ihnen in der Osterdeko ein Nest gebaut. Zu seiner Berühmtheit ist er gekommen, weil er eins der ersten Tiere ist, die im Frühling Junge haben – und davon bis zu 20 im Lauf des Jahres. Das machte ihn schon bei den alten Germanen zum Sinnbild für Fruchtbarkeit und Frühling.

Was für ein sympathisches Symbol für Aufbruch und Erneuerung. Lassen Sie uns kein Hasenfuß sein, denn wir wissen, wie der Hase läuft. Nämlich in Richtung Sonne, Osterfeier und neue Aktivitäten! Ihr INSIDER April will dabei Ihr Begleiter sein mit jeder Menge bunten Eiern, Pardon, Ideen!

*Ihre Insider
Redaktion*

INHALT 04/25

26 TAGESANGEBOTE
Sind Sie in Frühlingslaune?
Dann heben Sie die aufs nächste Level mit unseren sonnigen Vorschlägen

28 AKTUELLES TV-PROGRAMM
Spannende Shows auf 3 Kanälen
Finden Sie Ihre Highlights!

46 INTERVIEW
2 Experten, 1 Marke: M. ASAM!
Marcus Asam und Beate Igel verraten uns, was es Neues gibt im Reich der Schönheit und warum wir es unbedingt ausprobieren sollten ...

47 VORSCHAU
Highlights, die der Mai uns bringt



12 KÜCHEN NEWS Der Frühling kommt mit frischen Genüssen und wir mit einem Gewinnspiel!



Hier geht's zum QVC Newsletter

Einfach den QR-Code scannen und abonnieren! Dann kommen alle Informationen zu unseren Tagesangeboten und Highlights, die Sie nicht verpassen wollen, direkt in Ihr Mail-Postfach.



06 OSTERN HOCH DREI! Kati, Claudia und Maren haben eines gemeinsam: Sie lieben das Familienfest und bringen uns leckere Rezepte zum Ausprobieren mit



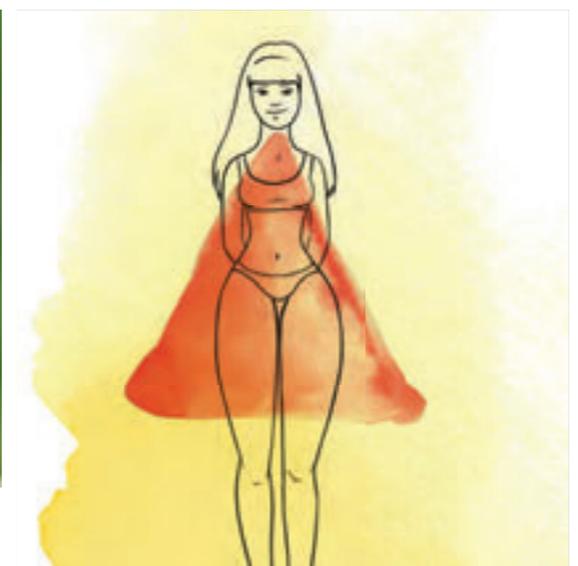
04 INSIDER WISSEN MEHR Viele Ideen für den wechselhaften April



14 KURZURLAUB Wen es bei Sonnenschein nicht mehr zu Hause hält, für den sind unsere Ideen!



18 DR. PLEUSE IM INTERVIEW Der „QVC Hausarzt“ weiß Rat zum Thema Bluthochdruck und was dagegen hilft



22 FIGURTYPEN Der passende Schnitt schmeichelt jeder Figur. Wer weiß das besser als eine Designerin wie Kim Mendelson?



Ostern ist ein buntes Frühlingsfest, das unsere 3 Hasen-Fans von QVC jedes Jahr wahrnehmen, um mit ihrer Familie zusammenzukommen. Was steht dabei an Deko und Leckerem auf dem Tisch? Wir haben Lieblingsrezepte und Geschichten für Sie eingesammelt ...

Karfreitag bis Ostermontag, 18.-21.04.

4 Oster-Events

Ob Fashion (Fr.), Home (Sa.), Schmuck (So.) oder Wohlfühlen (Mo.): Rund um Ostern versorgen wir Sie mit allem, was das Fest und Ihr Leben inspiriert!



Kati Conrads

Ein sehr dekoratives Osternest hast du uns mitgebracht, liebe Kati! Wo steht das?

Jedes Jahr frisch gemacht bei uns. Ich dekoriere auch gerne für andere so ein XL-Nest. Jedes ist wie eine eigene kleine Osterwelt mit Glitzer und viel Natur durch Blüten, Forsythien und Weidenkätzchen. Wir haben einen Riesentisch, an den 14 Lieblingsmenschen passen. Da macht sich so ein Hingucker großartig. Ich liebe Ostern! Vor unserer Tür stehen schon seit Wochen die Outdoor-Hasen und begrüßen alle Passanten und Gäste.

Wie feierst du Ostern?

Wir feiern als Familie zusammen, beginnend mit einem Osterspaziergang mit unseren beiden Hunden und anschließendem Kaffee und Kuchen. Falls ich morgens noch vor der Kamera stehe, besorgt mein Mann das gebackene Osterlamm. Wenn ich frei habe, backe ich es selbst. Ohne das gibt es kein Osterfest! Ein LINDT Schokohase mit Glöckchen muss auch da sein. Den bekomme ich geschenkt.

Gibt es weitere Traditionen?

Am Montagmorgen nach ausgiebigem Ausschlafen findet beim Frühstück das große Familienduell im Oster-Kicken statt. (Lacht.) Das wird bei uns sehr ernst genommen! Kennt ihr das, wenn 2 Leute je ein hartgekochtes Ei aneinanderstoßen und das Ei, das heil bleibt, gewinnt? Es gibt je 3 Runden. Mein Mann René kickt mit Lea und ich mit Ben. Später gibt's Eiersalat oder Stullen aus meinem frisch gebackenen Dinkelbrot. Das lege ich euch ans Herz. Es ist soo einfach. Nur zusammenrühren, gehen lassen und backen. Und falls ihr einen Römertopf habt, bleibt es darin richtig lange frisch. Mit demselben Rezept aus Weizenmehl mache ich übrigens auch frische Brötchen. Mmh!



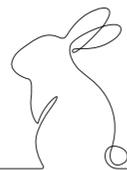
Katis REZEPT für fixes Brot & fixe Brötchen

Zutaten:

1kg Dinkelmehl (1050er)
700 ml Wasser
20g Salz
5g Frischhefe
Etwas Öl

Zubereitung:

1 Lösen Sie die Hefe in etwas Wasser auf und rühren Sie alle Zutaten zusammen zu einem festen Teig.
2 Lassen Sie ihn ca. 1 Std. gehen, geben Sie ein paar Tropfen Öl darauf und falten Sie mehrfach den Teigballen von der Seite über die Mitte zusammen. Er bekommt Spannung dadurch. Noch 3 Std. oder über Nacht gehen lassen.
3 Den Backofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig in eine Kasten- oder Brotform geben, oben ca. 1 cm tief einschneiden und für ca. 50 Min. backen.



Claudia Goebels

Wie aufwändig ist Eierlikör, liebe Claudia?

Überhaupt nicht! Ich kann euch nur empfehlen, mein Rezept auszuprobieren. Dann habt ihr gleich ein Geschenk für zum Beispiel eine Einladung rund um Ostern. „Isch nehm noch een Eierlikörschen – das Leben muss ja irgendwie weiterjehn!“, sagt Hape Kerkeling im Film. Das ist das passende Motto dazu. Die Gläschen habe ich übrigens schon seit meiner Studentenzeit, als ich sie auf einem Trödelmarkt gefunden habe.

Sind an Ostern die Gäste bei dir oder gehst du zu Besuch?

Auf jeden Fall bei mir! Ab Sonntagmittag treffen sich Familie und Freunde bei uns. Es gibt Mittagessen, Kaffee und Kuchen und am Montag noch einen Brunch. Ich habe ja in Italien gelebt und das Motto „Natale con i tuoi, Pasqua con chi vuoi“ (Weihnachten mit deinen Eltern, Ostern, mit wem du willst) lebe ich immer noch. Sonntag gehen wir in den Gottesdienst in der Maxkirche. Die steht mitten in der Düsseldorfer Altstadt. Dort haben wir auch geheiratet. Es gibt eine tolle Musiktradition. Die Konzerte kann ich jedem ans Herz legen! Wenn am Sonntag das Halleluja vom Chor gesungen wird, geht mir das Herz auf.

Und was steht bei euch auf dem Tisch?

Am Gründonnerstag Heringssalat oder Matjes, am Karfreitag traditionell Fisch. Dann backe ich einen Hefezopf mit Zuckerstreuseln für Sonntag. Natürlich gibt es jede Menge Eier – auf einer Pyramide. Die hat meine Mama mal gebaut. Auch ein Osterlamm und ein Osterhase werden gebacken. Manchmal bereite ich eine Torta Pasqualina zu. Das ist eine typisch italienische Gemüsetorte für Ostern. Den Tisch decke ich besonders schön – ich bin eine Tischdeckenfreundin.



Da bist du aber schon mit Einkaufen ziemlich beschäftigt, oder?

Tatsächlich gehe ich gerne einkaufen! Wir wohnen in der Nähe vom Carlsplatz, dem Düsseldorfer Markt. Ich bin eine passionierte Wochenplanerin und überlege, wer wann da ist und was wir brauchen. So gibt es am wenigsten Verschwendung. Das kann ich jedem nur empfehlen. Ich freue mich jetzt schon und wünsche allen Leserinnen und Lesern ein frohes Osterfest!

REZEPT für selbstgemachten Eierlikör

Zutaten:

8 Eigelbe, Größe M (frische Bio-Eier)
250 ml weißer Rum, Wodka oder Doppelkorn
250 ml Milch oder Sahne (mit Sahne wird der Eierlikör dickflüssiger)
250 g Puderzucker
Mark einer Vanilleschote

Zubereitung:

Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen und über einem Wasserbad so lange mit einem Schneebesen oder Handrührgerät aufschlagen, bis der Eierlikör dickflüssig wird.

In Flaschen abfüllen und im Kühlschrank lagern. Da hält er sich bis Oktober, meint Claudia. Ihr Tipp: Bei den Eiern auf einen kräftig gelben Dotter achten, damit der Likör auch richtig lecker aussieht.

Aus den übrig gebliebenen Eiweißen lassen sich Baisers backen. Auch die sind ein schönes Mitbringsel!

Claudias Rezept für diese köstliche Eierlikör-Torte finden Sie in unserer QLINARISCH-Rubrik in der QVC App!





Maren Wietfeldt

Wir haben gehört, bei Wietfeldts wird gerne gesund gekocht – auch an Ostern, liebe Maren?

Wir mögen alles, was köstlich ist und gesund gekocht werden kann. Meine Mutter war recht fortschrittlich und hat bereits in meiner Kindheit vollwertig gekocht. Auch durch den Leistungssport wurde meinem Mann und mir die Wichtigkeit von Ernährung nahegebracht. Bei uns zu Hause wird Weißmehl in der Regel durch frisch gemahlenes Dinkel-Vollkornmehl und Zucker nach Möglichkeit durch natürliche Süße ersetzt. Ich habe euch mein Rezept für den Gemüse-Nuss-Kuchen mitgebracht. Durch die frischen Zutaten wird er nicht ganz so fluffig, aber dafür so richtig lecker „ditschig“. Wir lieben das! Ich fühle mich mit den frischen und überwiegend guten Zutaten einfach fitter am Tag.

Feiert ihr Ostern auch als Familie?

Auf jeden Fall! Spätestens am Ostersonntag kommen alle zusammen. Die erweiterte Familie ist aktuell über die Republik verteilt. Da ist die Anreise für manche etwas weiter, aber wir versuchen, das Ganze zu verlängern und uns nach Möglichkeit 2-3 Tage zu sehen. Wenn wir alle zusammenkommen, gibt es reich gedeckte Tische und stundenlange Gespräche. Eier sind das ganze Jahr über in unterschiedlichster Form bei uns beliebt, da ist Ostern ein echtes „Eilicht“. (Lacht.) Auch die Veganer und Vegetarier in unserer Familie werden mit köstlichen Leckereien verwöhnt. Die Ostertage sind immer richtig bunt und fröhlich, es wird viel gelacht.

Du hast uns eine Duftkerze mitgebracht. Die ist selbstgemacht, oder?

Ja genau, aus natürlichen Wachsen, ätherischen Ölen und Farben. Das ist gar nicht so schwierig. Aber bitte aufpassen, das Glas muss feuerfest sein! Ansonsten braucht man nur einen dicken Docht und das Metallplättchen, in dem er steckt. Ich liebe zitrische Düfte. Auf diese Weise schmeckt Ostern nicht nur gut, sondern duftet auch herrlich!



REZEPT für gesunden Gemüse-Nuss-Kuchen

Zutaten:

Ca. 400 g Obst und Gemüse zum Mixen
160 g Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse und Pekannüsse, frisch gemahlen (die Nusswahl ist variabel)
150 ml Ahornsirup
4 Eier und 170 g Butter in Stücken
100 g geriebene Zartbitter-Schokolade

Etwas Salz und eine Prise Vanille
150 g frisch gemahlenes Dinkel-Vollkornmehl
20 g Backpulver

Kakaopulver (zuckerfrei) oder Zimt nach Geschmack

Tipps von Maren: „Als leckere Deko nehme ich für den geschnittenen Kuchen gerne einen kleinen Schlag Sahne mit frisch pürierter, saftig-süßer Mango als Topping. Himbeeren, Erdbeeren oder Maracuja sind gleichermaßen beliebt bei uns.“

Zubereitung:

1 Zerkleinern Sie Obst und Gemüse im Mixer. (Maren empfiehlt 1 Banane, 1 Apfel, 2 Möhren und 1/4 Zucchini. Es kann beliebig nach Vorrat und Geschmack variiert werden. Auch Birne oder eine kleine Menge Mango ist sehr lecker. Beim Gemüse auf geschmacksintensive Sorten wie Kohl verzichten.)
2 Die restlichen Zutaten dazugeben und alles zu einem feinen Teig pürieren. Schoko-Fans geben noch zuckerfreies Kakaopulver in den Teig.
3 Heizen Sie den Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vor und verteilen Sie den Teig gleichmäßig in einer gefetteten Glasform oder auf einem mit Backpapier belegtem Blech. Wer Zimt liebt, kann ihn jetzt obenauf streuen. Im Ofen für ca. 30 Min. backen. Lecker!

Marens REZEPT für Gemüsequiche

Zutaten Teig:

230 g frisch gemahlenes Dinkel-Vollkornmehl
1 TL Salz
120 g Butter und etwas für die Form
50 ml kaltes Wasser

Zutaten Füllung:

Ca. 800 g Zucchini-Möhren-Mix
1 große Zwiebel
2 EL Olivenöl
200 g Magerquark
90 ml Milch (ob vegan oder Kuhmilch, bleibt der Genießerin selbst überlassen)
3 Eier
1 TL Salz, frisch gemahlener Pfeffer, andere Gewürze nach Geschmack
100 g geriebener Käse (Parmesan, junger Gouda, Emmentaler oder Cheddar)

Zubereitung:

1 Mischen Sie das Mehl mit dem Salz und geben Sie die Butter in Stücken sowie das Wasser hinzu. Kneten Sie alles zu einem glatten Teig, wickeln ihn in Folie und stellen ihn ca. 30 Min. kalt. Heizen Sie Ihren Backofen auf 180°C Ober/Unterhitze vor.
2 Schneiden Sie Zucchini und Möhren in dünne Scheiben und die Zwiebel in feine Würfel. Rühren Sie Quark und Milch glatt. Eier, Salz, Pfeffer sowie Gewürze (nach Geschmack) und den Käse hinzugeben. Das Gemüse unterrühren.
3 Fetten Sie die Quicheform (Ø ca. 26 cm) mit dem Olivenöl. Geben Sie den ausgerollten Mürbeteig hinein, sodass ein ca. 3-4 cm hoher Rand stehenbleibt. Mit einer Gabel einige Male einstechen, die Quark-Gemüse-Mischung hineingießen und ca. 30 Min. backen.

Als leckere Deko empfiehlt Maren eine kleine Salatgarnitur mit Sprossen auf dem Teller.

ES SCHMECKT NACH *Frühling*

Wir freuen uns über den ersten Spargel, Bärlauch und Rhabarber, wie herrlich! Falls Sie noch auf der Suche nach neuen Rezepten sind, werden Sie bei **QLINARISCH** lecker fündig – siehe rechts!

neu
bei QVC

*SÜSS
ohne
Sünde*



Ach, wäre es nicht schön: ein leckerer Schoko-Karamell-Riegel, der sich nicht gleich auf die Hüften setzt? Susanne Vogel hat unseren Wunsch erhört und jede Menge Proteine, wenig Zucker, kein Gluten und herrlichen Geschmack in viele Schichten gesteckt. Danke Susanne, danke NutraLinea!

NutraLinea KETO Protein Riegel Schoko-Karamell 12 Stück, auf Brownie-Basis, mit Karamell- und Knusperschicht, überzogen mit Milkschokolade Art.-Nr. 278 804 für 34,99€
Die Neuheit bei NutraLinea – beißen Sie rein.

VITAMINE FÜR DIE FENSTERBANK

Säen Sie Geschmack aus! Ob am Fenster oder im Garten: Mit Kräutern lassen Sie leckere Küchenideen zum Auftischen wachsen. Genießen Sie Schnittlauch, Petersilie, Basilikum und Co. mit Butter, Frischkäse, Quark oder als Pesto immer, wenn Ihnen nach gesundem Grün ist. **Entdecken Sie unsere neuen Kräutermischungen auf QVC.de! Einfach PFLANZENFREUND in die Suche eingeben und auf Entdeckungsreise gehen.**



Fotos: Adobe Stock, QVC

APP IN DIE *Frühlingsküche*

Unser Tipp für Ihre Küche: Holen Sie sich mit Qlinarisch frische Saison-Rezepte, nachhaltige Küchentipps und unterhaltsame Livestreams mit unseren Küchenprofis auf Ihr Smartphone! **Unsere QVC App erwartet Sie hinter dem QR-Code.** Aktuell mit qlinarischen Ideen und Frühlingsinspirationen, die für Abwechslung auf dem Teller sorgen. Probieren kostet nix!



BÄRLAUCH

Wussten Sie schon, dass Sie die leckere Vitamin-C-Bombe das ganze Jahr über genießen können? Zum Beispiel, indem Sie die Bärlauchblätter zu einer Paste verarbeiten. Dazu schneiden Sie sie in Streifen und schichten sie, mit Salz und Öl zusammen, in ein Schraubglas. Oder Sie verwandeln den Bärlauch direkt in ein köstliches Pesto. Kleingeschnitten und mit Öl gemischt lässt er sich auch einfrieren.



TIPP!
AUS IHRER
REDAKTION

Rührend GEWINNEN!

Kennen Sie schon die praktischen Küchenhelfer von COOX? Rührschüsseln, Muffinförmchen oder Mini-Backformen aus Silikon für noch mehr Back-Freude. Entdecken Sie das ganze Sortiment auf QVC.de – und machen Sie gleich mit bei unserem Gewinnspiel! **Wir verlosen 5 rote und 5 blaue faltbare Rührschüsseln** unter allen richtigen Antworten auf die Frage: „Wie heißt unsere neue Marke für Sämereien?“ Senden Sie Ihre Antwort bitte per Post an: QVC Deutschland, Rhein Studios, Redaktion INSIDER, Postfach 10 4130, 40032 Düsseldorf, oder per Mail an: INSIDERquiz@QVC.com



COOX faltbare Rührschüssel Silikon und Edelstahl, für Salate, Teige oder Cremes, 27 x 23 x 5,5 cm, 2.000 ml, spülmaschinen- und ofenfest, rot oder blau Art.-Nr. 887 169
Unser Extra-Angebot am 08.04. – schalten Sie ein!

Teilnahme- und Einsendeschluss ist der 30.04.2025 (Eingang bei QVC). Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Umtausch oder Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich, Mitarbeiter der QVC Deutschland Gruppe und ihre Angehörigen sind von der Teilnahme ausgenommen. Zur Teilnahme berechtigt sind nur volljährige Personen. Die Gewinnchance ist unabhängig von einem Einkauf bei QVC. Der Teilnehmende erklärt sich damit einverstanden, dass sein Name im TV genannt wird.