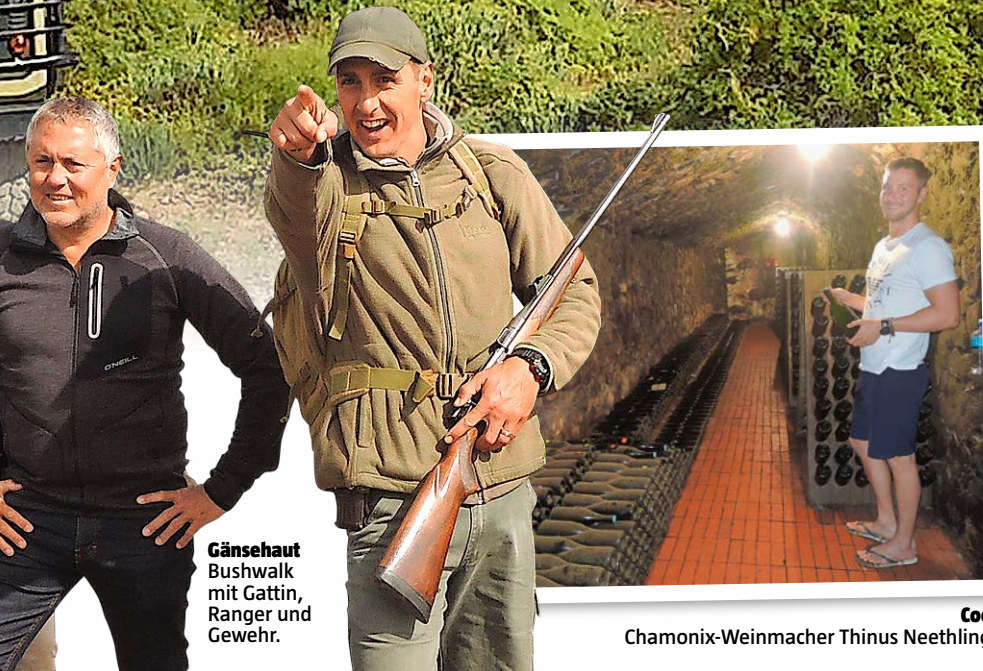


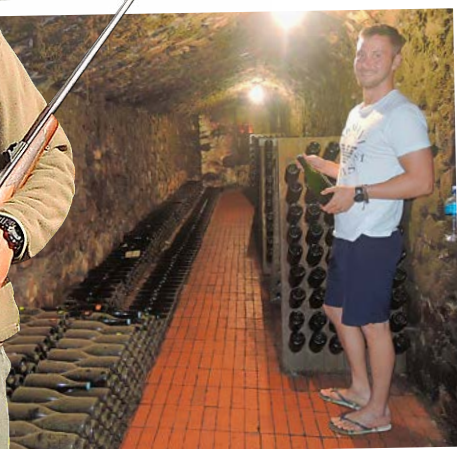
Karoo



Wildlife Zwei Tonnen Nashorn-Lebendgewicht haben Vortritt.



Gänsehaut Bushwalk mit Gattin, Ranger und Gewehr.



Cool Chamonix-Weinmacher Thinus Neethling.

Fotos: Alain Kunz (5), Geri Born, ZVG

Bereit für Hockey Seigi (l.) und DJ Muri.



Games **Pokémon** **Tekken** – putzig prügeln



Eigentlich sind die Pokémon ziemlich friedliebende Wesen. Bei «Pokémon Tekken» handelt es sich aber um ein astreines Prügelspiel, bei dem sie sich mit spektakulären Aktionen gegenseitig verhauen. **Speziell: Je nach Situation wechselt das Spiel die Perspektive.** Mal dürfen sich die Mönsterchen nur nach links und rechts, mal auch nach vorne und hinten bewegen. Die Kämpfe erfordern schnelle Finger – und die richtige Strategie. **mst**

PC

Wii U ✓

3DS

Der Test



Vegetarisch Lifestyle-Redaktorin Ana Maria Haldimann schmeckten die Auberginen an Tahinisaucen besonders gut.

Gesund essen, gluten- und laktosefrei ohne viel Aufwand

Gesund essen kommt unter der Woche oftmals zu kurz. Morgens will jeder schnell aus dem Haus, mittags ein Sandwich verdrücken, und abends, da bleibt zum Kochen nicht viel Zeit. Genau das Problem löst «Freunde am Kochen». Sie liefern fürs Frühstück Smoothies oder Porridge, fürs Mittagessen oder zum Nacht gibts warme Gerichte. Alle sind gluten- und laktosefrei, frisch zubereitet und werden gefroren nach Hause oder ins Büro geliefert. Ich bestelle mir für zwei Tage Essen zur Probe. **Fürs Zmorge einen Green Smoothie namens «Pop-eye» aus Spinat, Mango, Banane, Agavendicksaft, Limette und Spirulina.** Er schmeckt toll, bloss an die dickflüssige Konsistenz muss ich mich etwas gewöhnen. Mittags wärme ich mir das Poulet-Vor-essen mit Senfsauce auf – einfach den Kunststoffbeutel ins heisse Wasser legen und zehn Minuten ziehen lassen oder in der Mikrowelle auftauen. Abends probiere ich Auberginen mit Tahinisaucen, die mir sehr gut schmecken. Das Essen ist so abgeschmeckt, dass man es nachwürzen kann. **Fazit:** Mir gefällt, dass ich an arbeitsreichen Tagen komplett aufs Einkaufen und Kochen verzichten und mich trotzdem gesund ernähren kann.

Freunde-am-kochen.ch – drei Mahlzeiten am Tag ab 46 Fr.