

**Wochenübersicht vom 18.03. - 22.03.2019****Moderation: Holger Wienpahl****Montag, 18.03.2019****Rezept:** Einfach, lecker, würzig! Vegetarische Frikadelle mit Kräuterhummus von Theresa Baumgärtner**Leben:** Einkommenssteuer 2018 - Was ändert sich? Mit Aenne Riesenberg, Stiftung Warentest**Kreativ mit Nadine Weckardt:** Schöner gemischter Frühlingsstrauss mit Heidelbeere**Dienstag, 19.03.2019****Rezept:** Fein abgestimmte Aromen: Zander mit Ananas-Spitzkraut von Michael Kempf**Leben:** Gesunde Fette. Mit Sabine Schütze, SWR Redaktion Umwelt und Ernährung**Kreativ mit Patricia Morgenthaler:** Hängematte für die Katze**Mittwoch, 20.03.2019****Rezept:** Ali Güngörmüs serviert eine kulinarische Spezialität aus seiner Heimat: Hackfleisch-Kebab mit Gewürzsauce und Kardamomreis**Leben:** Neue Impfung gegen Gürtelrose. Mit Dr. Ellen Meyer-Rogge, Hautärztin**Kreativ mit Andreas Frisch:** Repaircafé Schubladen**Donnerstag, 21.03.2019****Rezept:** Ein legendäres Gericht aus Schwaben: Gaisburger Marsch von Vincent Klink**Leben:** Wie geht You tube? Mit Andreas Reinhardt, SWR-Multimedia-Experte**Kreativ mit Martina Lammel:** Wanduhr aus Holz**Freitag, 22.03.2019****Rezept:** So geht's: Kartoffelsalat. Simon Tress zeigt uns die Grundschrte für Kartoffelsalat und serviert knusprigen Backfisch dazu.**Leben:** Wäsche richtig falten und platzsparend im Schrank verstauen Mit Bianca Schuster, Hauswirtschafterin**Kreativ mit Nadine Weckardt:** Blumenwandbild

Aus aktuellem Anlass kann es zu Änderungen im Sendeablauf kommen. Wir bitten hierfür um Verständnis!