

GROSSES JUBILÄUMS-GEWINNSPIEL
Traumhafte Preise im Wert von 11.000 €

6 meine
Familie &
ich
JAHRE

meine
Familie &
ich

Heft 6/2026
Deutschland € 3,90

Erdbeeren

Himmlisch! Omas beste Kuchen-Schätze

**Erdbeer-
Zupfkuchen**

Käse-Sahne-Rolle

**Bienenstich mit
Erdbeeren**

und mehr

Neu, schnell, lecker:

Pfannen-Hits

Mit Lachs, Hack
oder vegetarisch

Die begeistern!

Party-Rezepte

Von Kräuter-Roastbeef
bis Schoko-Panna cotta

Schlemmer-Salate

6 Richtige, wenn es
draußen warm wird



Happy Streetfood

Döner, Burger, Falafel

Lieblingsrezepte aus aller Welt

GELING
Alle Rezepte
neu entwickelt
GARANTIE



Österreich € 4,50 - Schweiz sfr 6,30 - Benelux € 4,70 - Italien/Spanien € 5,50

ENTDECKEN SIE 120 KÖSTLICHE REZEPTE, DIE ALLE GLÜCKLICH MACHEN!



Noch nie war es so einfach, gemeinsame Genussmomente mit Großeltern, Eltern, Kindern, Mitbewohnern und Freunden zu teilen! Ob Fleischliebhaber, Fischfreunde, Vegetarier oder Veganer – diese Gerichte bringen alle an einen Tisch. Die besten und beliebtesten Rezepte von *meine Familie & ich* sind in diesem Kochbuch vereint. Lassen Sie sich von den besten Tipps der erfolgreichen Kochzeitschrift inspirieren und bereiten Sie unvergessliche Mahlzeiten für die ganze Familie zu.



Überall, wo es
Bücher gibt – oder
gleich hier entdecken!



18 Himmlisches mit Erdbeeren

Mit Pudding (li.), als Biskuit-Quark-Rolle (re.), im Windbeutel: Wenn die Oma mit Erdbeeren bäckt, sitzen alle freudig am Kaffeetisch

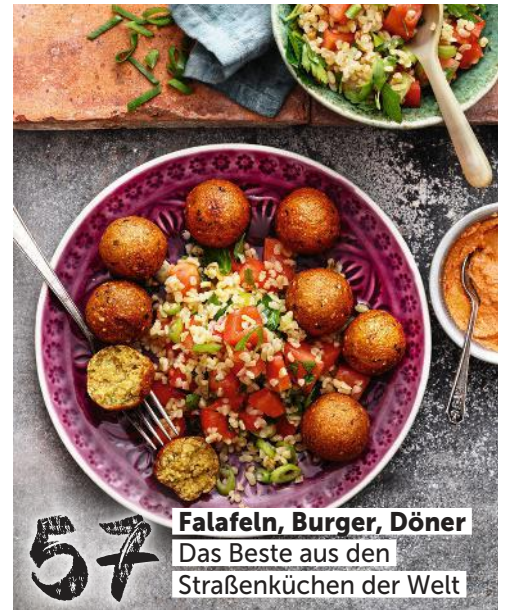


11

Salate zum Sattessen
Mit Kokos-Schnitzel und vielen weiteren Mai-Lights

KOCHEN & BACKEN

- » 8 Saisonfrisch: **Schlemmer-Salate**
- » 16 Preiswert backen: **Omas beste Erdbeerkuchen**
- » 26 Jubiläums-Buffer: **Geniale Rezepte zum Feiern**
- 42 Jubiläums-Talk: **Björn Freitag im Kochstudio**
- » 48 Genuss-Quartett: **Raffiniertes aus der Pfanne**
- » 52 Backschule: **Pikante Fladenbrote mit Käse**
- » 54 Familienküche: **Streetfood für zu Hause**
- 68 Einfach kochen: **Blitzgerichte für jeden Tag**



57

Falafeln, Burger, Döner
Das Beste aus den Straßenküchen der Welt



30

Geburtstags-Buffer
Roastbeef, Garnelen und mehr... Feiern Sie mit uns!



49

Alles aus der Pfanne
Mit Lachs, aus dem Allgäu oder orientalisches (Foto)



Starkoch Björn Freitag (Mitte) gratulierte der Redaktion zum Jubiläum (v.r.): René Lange, Tina Eder, Gaby Höger, Anna Bauer, Marc Nitsch

WILLKOMMEN IM NEUEN HEFT

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

diese Ausgabe ist eine ganz besondere. Wir feiern ein großes Jubiläum: 60 Jahre „meine Familie & ich“. Sechs Jahrzehnte Kochinspiration für die Familie, gelingsichere Rezepte aus unserem Kochstudio, Tipps und Tricks, die Ihren Alltag leichter und schöner gestalten. Darauf sind wir, mein Team und ich, richtig stolz und möchten uns mit kulinarischen Geschenken für Ihre Treue ganz herzlich bedanken: mit einem Party-Buffer vom Feinsten (ab Seite 26), einer prachtvollen Geburtstagstorte (Seite 35), tollen Drinks (Seite 36) und einem Ehrengast. Björn Freitag, einer der beliebtesten TV-Köche Deutschlands, serviert ein fantastisches 3-Gänge-Menü (Seite 42) – da bleiben keine Wünsche offen. Wir hoffen, diese Highlights bringen auch Sie in Feierlaune. Ein Prosit auf „meine Familie & ich“ und auf Sie! Wir freuen uns, Sie weiterhin in jeder Ausgabe mit neuen kreativen Rezepten zu überraschen.

60 meine Familie & ich
JAHRE

Herzlichst Ihre

Gaby Höger

GABY HÖGER
Chefredakteurin



ABO-SPAR-AKTION

Verpassen Sie keine Ausgabe von „meine Familie & ich“! Nur im Jubiläumszeitraum Jahres-Abo mit 13 Ausgaben für **50,70 € inkl. Amazon-Gutschein von bis zu 25 €**. Bestellbar auf www.burda-foodshop.de/60-jahre oder QR-Code scannen.



Das Titelbild fotografierte Mathias Neubauer (Rezept Seite 23)

INHALT TIPPS & TRENDS

- 6 Treffpunkt:
Die Leser-Seite mit Ihren Fragen
- 15 Für Sie getestet:
Kräuter-Dressing im Check
- 24 Rund ums Einkaufen:
Markt-Notizen der Saison
- 36 Jubiläums-Drinks:
Rote Cocktails zum Geburtstag
- 38 Jubiläums-Rückblick:
Die Foodtrends der Jahrzehnte
- 40 Jubiläums-Gewinnspiel:
Preise im Gesamtwert von 11 000 €
- 51 Wissen to go:
Geheimnisse des Balsamicos
- 62 Wein erleben:
Genusstour in Heidelberg
- 66 Kucki unterwegs:
Köstliches aus Hamburg

BESSER LEBEN

- 73 Familienratgeber für Ernährung,
Gesundheit und Haushalt
- 74 Gesunde Ernährung:
Vergleich: Milch & Pflanzendrinks
- 82 Dekoratives:
So kreativ steigt die Feierlaune
- 84 Haushalt:
Tipps zu Pfannen-Beschichtungen

INFOS & SERVICE

- 65 Besuchen Sie uns im Netz!
Newsletter, Instagram, WhatsApp
- 87 Impressum & Bezugsadressen
- 88 Rätsel: **Ninja Power-Sets** zu gewinnen
- 89 Rezeptregister
- 90 **Vorschau** ins nächste Heft



EXTRA REZEPT-HEFT
Für Sie zum Sammeln auf Seite 25

Apothekenqualität
zum fairen Preis

Für
MUSKELN
und
NERVEN

Gute Wahl für Ihre Muskeln



MAGNESIUM 400 CITRAT

Trinkgranulat

- 400 mg Magnesium in Citrat-Qualität
- Mit Orange-Granatapfel-Geschmack

PZN: 03979800



MAGNESIUM 400 DIRECT

Direct-Granulat

- 400 mg Magnesium, davon 200 mg aus Citrat
- Einnahme ohne Wasser

PZN: 13590078



MAGNESIUM 400 DEPOT

2-Phasen-Depot-Tabletten

- 200 mg Magnesium in der Direkt-Phase mit schnellerer Freigabe
- 200 mg Magnesium mit Depot-Funktion

PZN: 11034864

Magnesium trägt zur normalen Funktion der Muskeln und des Nervensystems, zum normalen Energiestoffwechsel sowie zum Elektrolytgleichgewicht bei.

doppelherz.de



Ihre Seite, liebe Leserinnen & Leser


NEUE SERIE
Airfryer
 Rezept des Monats

Tipp: Harissa-Reste

Die Chilipaste lässt sich als würzige Basis für Dressings, Marinaden oder Dips verwenden. Einfach mit etwas Joghurt, Öl oder Zitronensaft verrühren. Wer es gerne etwas schärfer mag, kann auch Suppen, geschmortem Gemüse, Hummus oder Brotaufstrichen einen pikanten Kick geben. Ein geöffnetes Glas Harissa hält sich mind. 4 Wochen.

Harissa-Gemüse mit Ziegenkäse

PIKANT • VEGETARISCH
Zubereitung: 35 Minuten
Backzeit: 25 Minuten
Zutaten: für 4 Portionen

600 g Hokkaidokürbis- oder

Süßkartoffelfruchtfleisch

1 TL Harissa (Tipp links)

1 EL flüssiger Honig

½ TL gemahlener Koriander

1 TL Kardamom

2 EL Olivenöl

3 EL Limettensaft

Salz, Pfeffer

4 Stück Ziegenkäse (à 80 g)

2 EL Honig

2 Zweige Thymian

1 Kürbis- oder Süßkartoffelfruchtfleisch klein würfeln. Harissa mit Honig, Koriander, Kardamom, Olivenöl und 2 EL Limettensaft in einer Schüssel verrühren. Gemüse darin wenden, salzen und pfeffern.

2 Die Heißluftfritteuse auf 180 Grad aufheizen. Gemüsewürfel in den Frittierkorb geben und 20 Minuten garen, bis sie leicht bräunen, aber gerade noch etwas Biss haben. Dabei zwischendurch einmal durchrühren.

3 Ziegenkäse mit Honig beträufeln. Blättchen vom Thymian abzupfen, daraufstreuen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit, den Käse auf das Gemüse setzen und mitbacken.

4 Gemüse und Käse aus der Heißluftfritteuse nehmen, anrichten und mit übrigem Limettensaft (1 EL) beträufelt servieren.

Dazu passt: geröstetes Fladenbrot.
Pro Portion: 450 kcal
32 g F, 23 g KH, 22 g E

NACHKOCHEN & GEWINNEN

Leserin Victoria Krim hat die **Tarte à l'Orange** unserer Konditorin Siggie aus Heft 2 gemacht. Ihr Kommentar: „Ich habe Ihr supertolles Rezept nachgebacken! Es hat der ganzen Familie sehr gut geschmeckt, vielen Dank für die Idee. Wir haben mit dieser Tarte gefeiert, mein kleiner Sohn ist 3 Monate alt geworden.“

Wenn auch Ihnen eines unserer Rezepte gefallen hat, schicken Sie ein Foto im Hochformat an nachkochen.meine-familie-und-ich@burda.com. Gewinnen Sie ein Jahresabo von „meine Familie & ich“. Sie erhalten 13 Ausgaben kostenlos nach Hause geliefert.

*Teilnahmebedingungen und Datenschutzhinweise siehe Seite 87


Victorias Tarte

Aus unserem Heft

FRAGEN AN DIE REDAKTION

Bernd G. aus Bielefeld
„Wie bekomme ich
Gemüsemesser wieder
glänzend?“



Mit einem einfachen Hausmittel: 1 Päckchen Natron mit etwas Wasser zu einer Paste rühren. Die Messer damit gut

einreiben, abspülen und mit weichem Tuch polieren.

Sabine F. aus Karlsruhe
„Kann man Kohlrabi-
blätter mitessen?“

Ja, Kohlrabiblätter sind essbar und sogar sehr nährstoffreich, z. B. als Suppeneinlage oder in Salaten. Die Blätter, am besten von Bioware, gut waschen, sehr dicke Stiele entfernen und vor allem die jungen, zarten Blätter verwenden. Die älteren sind oft faserig und etwas bitter sind.

Frauke L. aus Ottobrunn
„Was ist denn Gochujang?“

So heißt eine traditionelle koreanische Würzpaste aus fermentierten Sojabohnen, Reis, Chili und Salz. Man bekommt sie in Asienläden. Durch die lange Fermentation entwickeln sich komplexe Aromen aus Schärfe, Umami (Würzgeschmack) und dezenter Süße. Unser Tipp: Probieren Sie die Paste in Marinaden für Tofu, Hähnchen oder als Würze für Ofen- oder Bratkartoffeln.

Das versprechen wir...

„Alle Rezepte in ‚meine Familie & ich‘ werden von unseren Köchen und Ernährungsexperten im Kochstudio der Redaktion neu entwickelt und mehrfach getestet, bis sie perfekt gelingen und alles schmeckt!“



Im Fokus des Fotografen: der 60. Geburtstag von „meine Familie & ich“. Am Set des Buffets (ab S. 26, v. l.): René Lange, Carolin Stuibler, Gaby Höger, Marc Nitsch und Tina Eder



Unsere **Geling-Garantie** gilt für alle Rezepte im Heft. Sollte Ihnen zu Hause ein Gericht dennoch mal misslingen, dann schicken Sie uns eine E-Mail an folgende Adresse: gelinggarantie@burda.com.

Als Entschädigung schenken wir Ihnen eine Ausgabe aus unserer Erfolgsreihe „meine Familie & ich“-books – vorausgesetzt, die Angaben im Rezept waren nachweislich unvollständig oder falsch.

Ihr Leserservice

Wenn Sie einen Rat rund um das Thema
kochen und backen brauchen:

unseren Leserservice erreichen Sie von

Montag bis Freitag: 10.00 - 12.00 Uhr

Telefon: +49 89 92502150

E-Mail: leserservice@meine-familie-und-ich.de



Unser Küchenchef
René Lange

Heft verpasst?



**GANZ EINFACH DEN QR-CODE
MIT DEM SMARTPHONE SCANNEN
UND HEFT NACHBESTELLEN!**

FÜR SIE ENTDECKT MEAL TO GO

Proteinreicher Drink auf Soja-Hafer-Basis als Mahlzeit im Büro oder für unterwegs: „Meal to go“ ist mit vielen Vitaminen und Mineralstoffen angereichert und mit etwas Zucker, statt Süßstoffen gesüßt. In vier Sorten, 500-ml-Flasche um 4 € (Alpro).



Schlemmer- Salate

FEEL-GOOD-FACT

Gesundes Leichtgewicht

Durch seinen hohen Wassergehalt ist Salat sehr kalorienarm. Kopfsalat hat z. B. nur 15 Kalorien pro 100 Gramm. Blattsalate enthalten auch gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe wie Vitamin C, K, Folsäure, Kalium, Magnesium, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.

Fleisch, Käse, Nüsse und Hülsenfrüchte dienen als Protein-Ergänzung im Salat.

ÖLWECHSEL

Sonnenblumen- und Olivenöl sind beliebte Salatöle. **Rapsöl** gehört dank der Fettzusammensetzung zu den gesündesten Ölen. Für nussiges Aroma und grüne Farbe sorgt **Kürbiskernöl**. **Sesamöl** verleiht Dressings eine asiatische Note. Allgemein gilt: Kalt gepresste Öle enthalten mehr hitzeempfindliche Vitamine, sekundäre Pflanzen- und Aromastoffe.

Wenn die Tage wärmer werden, sind unsere Salatkreationen mit Zutaten wie Beeren, Feta und Hähnchenschnitzel genau das Richtige! Sie sind leicht, lecker und haben alle das gewisse Extra



Salatbowl mit Pfirsichen

Die fruchtige Kombination erhält durch Croûtons aus Röstbrot Biss
● Rezept Seite 14

Mai-Lights zum Sattessen



Kartoffel- Spinat-Salat

Eine ganze Mahlzeit
dank Steakstreifen
und Radieschen

● Rezept Seite 14