

Mein Buffet

KOCHEN • GENIESSEN • LEBEN



Raffiniert verfeinert:
OMAS GUGELHUPE

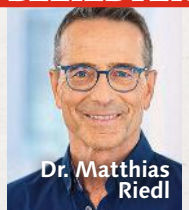


Nordsee-Flair, Kultur, Kulinarik
IN HUSUM



Der Lenz grüßt mit
HORNVEILCHEN & CO.

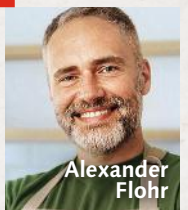
16 SEITEN TOP-REZEPTE
BELIEBTER TV-KÖCHE



Dr. Matthias
Riedl



Doc Esser



Alexander
Flohr

**FIT IN
DEN FRÜHLING**

- Leichter leben mit Heuschmupfen
- Wie Moor & Meer uns guttun

Nr. 3 März 2026
Deutschland 3,95 €

Österreich 4,60 €
Schweiz 6,30 sfr
BeNeLux 4,70 €
Italien 5,50 €
Frankreich 5,50 €
Spanien 5,50 €



*Mit Hack, Fete, Gemüse
& cremiger Sauce*

Einfach genial!
Pfannen-Hits

VIELSEITIGER LIEBLING Strudel herzhaft und süß +++ **IM TREND** Indisch kochen
REPORTAGE Fisch-Räucherei im Schwarzwald +++ **SELBER BASTELN** Praktisches für die Küche

BEI UNS FINDEST DU DIE BESTEN
UND LECKERSTEN BACKREZEPTE.
GELINGEN GARANTIERT!



Jetzt entdecken
& nachbacken



einfach
backen



Liebe Leserin, lieber Leser,



Monique Doepel,
stellv. Chefredakteurin

wenn meine Mutter den Kübel vor der Haustür mit Stiefmütterchen bepflanzt, begann früher für mich die Frühlingszeit! Heute setze ich die Tradition fort – meist mit einem Korb Hornveilchen. Vielleicht kombiniere

ich den dieses Jahr noch mit anderen Topfschönheiten – ab S. 74 finden Sie hübsche Ideen dafür. Wenn Sie übrigens Lila so mögen wie ich, lohnt sich ein Trip nach Husum, wo jetzt unzählige Krokusse blühen (S. 56). Frühlingshaft decken wir nun auch den Tisch (ab S. 52) und servieren Puten-Geschnetzeltes mit Baby-Spinat und Möhrenrösti (S. 14) oder eine leckere Galette mit Schinken und Ziegenkäse (F. u.; Rezept S. 18) sowie danach süße Mini-Zitrus-Gugelhupfe (S. 31). Und wenn Sie Ihrem Körper zum Start in die Saison etwas Gutes tun möchten, finden Sie im Extra eine tolle Auswahl an Vital-Rezepten unserer TV-Köche (ab S. 35).

Genießen Sie die Zeit,
Ihre

Monique Doepel

Wie starten Sie in den Frühling?

Schreiben Sie mir unter

monique.doepel@burda.com

oder an Mein Buffet, BurdaVerlag
Publishing GmbH, Monique Doepel,
Hubert-Burda-Platz 1, 77652 Offenburg.

Der Draht in die Redaktion

Falls Sie Fragen zum Abo haben:

Telefon: **+49 781 6396553**

(Zum Ortstarif; Mobilfunknetze können abweichen)

Wenn Sie einen Rat brauchen:

Unser Team ist gerne für Sie da.

Telefon: **+49 781 845105**,

E-Mail: **meinbuffet@burda.com**





Rezeptregister

HAUPTGERICHTE & HERZHAFTE KLEINIGKEITEN FLEISCH, FISCH

- Blattspinat mit Walnüssen und Garnelen.... • 45
- Buchweizen-Speckknödel mit Pilzragout... • 18
- Burrito-Bowl mit Hähnchenfleisch..... • 42
- Cabanossi-Paprika-Pfanne • 14
- Erdnuss-Curry mit Hähnchenbrustfilet • 43
- Galette mit Schinken und Ziegenkäse..... • 18
- Gemüse-Speck-Strudel..... • 26
- Gnocchi-Salsiccia-Pfanne • 14
- Hähnchen mit Gemüse aus dem Ofen • 43
- Linsen-Chia-Pfannkuchen
mit Hähnchenfüllung..... • 42
- Puten-Geschnetzeltes mit Möhren-Rösti .. • 14
- Seelachsfilet mit Senfsauce auf Brokkoli..... • 44
- Spaghetti-Pfannen-Auflauf • 15
- Steak-Pfanne mit Brokkoli • 15

HAUPTGERICHTE, HERZHAFTE KLEINIGKEITEN, BROTE VEGETARISCH

- Aubergineneintopf (türkischer) • 67
- Blumenkohlbulleten
auf lieblichem Sauerkraut • 41
- Buchweizen-Paprika-Pfanne mit Eiern • 18
- Buchweizen-Tomaten-Risotto..... • 18
- Champignon-Pfanne mit Polenta • 40
- Frühlingsrollen aus Thailand • 34
- Glasnudelsalat mit Austernpilzen • 39
- Kartoffelküchlein (indisch) - Aloo Tikki.. • 23
- Kartoffel-Möhren-Suppe • 24
- Kartoffel-Spinat-Topf mit Garam Masala • 40
- Kichererbseneintopf mit Limetten-Dip • 25
- Kichererbsenpasta mit Zitronensauce • 41
- Kichererbsen-Spinat-Curry • 22
- Kürbis-Tomaten-Biryani mit Röstzwiebeln... • 21
- Rote-Bete-Linsen-Salat
mit gebackenen Kohlrabi-Ecken..... • 36
- Rote-Linsen-Pfannkuchen
mit gebratenem Blumenkohl..... • 20
- Spargel-Omelett • 36
- Süßkartoffeln mit Radieschen-Salat • 38
- Süßkartoffelpuffer mit Tatsiki • 25
- Türkische Eierspeise – Menemen..... • 66
- Veggie-Gyros mit Weißkohl • 15

KUCHEN, TORTEN, DESSERTS & FRÜHSTÜCKS-IDEEN

- Apfelstrudel-Muffins..... • 26
- Baklava-Strudel mit Sirup..... • 27
- Haselnuss-Gugelhupf • 33
- Hefe-Gugelhupf • 30
- Mohn-Zwetschgen-Gugelhupf • 32
- Pudding-Brezeln • 29
- Rote-Smoothie-Bowl..... • 37
- Schoko-Porridge mit Früchten und Nüssen.. • 37
- Zitrus-Gugelhupfe (Mini-) • 31

Kursiv geschriebene Rezepte sind aus dem Extra

- Schwierigkeitsgrad:
- Einfach
 - Mittel
 - Anspruchsvoll



26

Küchen-Liebling: Der Gemüse-Speck-Strudel mit Tomaten-Dip ist unsere pikante Strudel-Variante

Kreativ-Ideen: Alle Vögel sind schon da – und zieren Teller, Lampenschirme & Co.

47



28

Kuchen des Monats:
Pudding-Brezeln mit Guss



74

Hornveilchen & Co.:
Schöne Frühlingsarrangements



56

Reise: Husum lockt jetzt mit einem lila Wunder – der Krokusblüte

INHALT



Kulinarisches

- 8* **Pfannen-Hits** Von Puten-Geschnetzeltem über Gnocchi-Salsiccia-Pfanne bis zu Veggie-Gyros
- 16 **Warenkunde** Spannende Infos über Buchweizen und vier leckere Gerichte mit den kleinen Power-Körnern
- 20* **Indisch kochen** Voll im Trend: Linsen-Pfannkuchen mit gebratenem Blumenkohl, Spinat-Curry und mehr
- 24 **eatbetter** Wohlfühlküche, die dem Bauch guttut, mit Kartoffeln, Süßkartoffeln und Kichererbsen
- 26* **Küchen-Liebling** Ob herzhafte oder süß, Strudel lässt sich auf vielerlei Arten variieren
- 28 **Kuchen des Monats** Feine Plunderteilchen für die Kaffeetafel: Pudding-Brezeln Schritt für Schritt erklärt
- 30* **Backen** Der Gugelhupf erlebt ein Comeback – verfeinert mit Zitrus-Aroma, Früchten, Joghurt im Teig
- 34 **Kochschule international** Frühlingsrollen aus Thailand
- 35* **Extra-Heft mit TV-Köchen** Frühstücks-Ideen, Schlemmersalate, Hähnchen, Fisch und vegetarische Vielfalt – so kommen sie gesund & lecker durch den Tag



Dekoratives

- 47 **Kreativ-Ideen** Jetzt ziehen Vögel als Deko-Stars bei uns ein und zieren allerlei Accessoires
- 50* **Gute Idee** Von Kräuter-Mobile bis Gewürz-Utensilo – praktische Helfer für die Küche selber basteln
- 52 **Gastlichkeit** Wir laden ein und feiern den Frühling mit Pastelltönen, Glanzpunkten und frischen Ideen



Land & Leute

- 56* **Reise** Kultur, Kulinarik und Krokusse: Entdecken Sie die Nordsee-Stadt Husum von ihren schönsten Seiten
- 59 **Sehenswert** Schloss Linderhof in den Ammergauer Alpen
- 60* **Reportage** Michael Wickert betreibt eine wahre Genusswerkstatt im Schwarzwald – eine Fischeräucherei
- 64 **Köchin des Monats** In der Schweiz daheim, mit dem Herzen in Anatolien – Elif Oskan verrät, wie sie zum Kochen kam und wie es ihr bei „The Taste“ erging

Eine Auswahl unserer TV-Köche und Experten



Doc Esser



Dr. Matthias Riedl



Alexander Flohr



Prof. Dr. Claus Leitzmann und
Dr. med. Petra Bracht



35

Rezepte der TV-Stars: Alexander Flohr serviert u.a. Blumenkohlbuletten auf lieblich-fruchtigem Sauerkraut



Ratgeber

- 55 **Bewusst leben** Tipps gegen Lebensmittelverschwendung
- 68 **Gesund leben** Von den Ursachen bis zu neuen Therapien und pflanzlichen Mitteln – Hilfe bei Reizdarm
- 70* **Expertenrat** Meer, Moor, Thermalwasser: Wie uns Kräfte aus der Natur guttun und wo wir Kur-Angebote finden
- 72* **Naturapotheke** Leichter leben mit Heuschnupfen



Blumen & Garten

- 74* **Hornveilchen & Co.** Zaubhafte Frühlingsgrüße hübsch arrangiert in Körben, Vasen und als Kranz
- 77 **Nützliche Tipps** Möhren säen, Bambus bremsen, Zimmerpflanzen umtopfen und mehr Tipps für den März

In jeder Ausgabe

- | | |
|-----------------|---------------------------|
| 3 Editorial | 63 Rätsel |
| 6 Magazin | 78 Impressum und Vorschau |
| 19 Marktnotizen | |

* = unsere Titelthemen/Titelrezept



Vegetarische Rezepte Alle Gerichte ohne Fleisch & Fisch erkennen Sie an diesem Symbol



Vegane Rezepte Alle Gerichte ohne tierische Zutaten erkennen Sie an diesem Symbol

Nährwerte: F Fett
KH Kohlenhydrate E Eiweiß



Ein Grund zum *Glücklichsein*

Am 20. März ist der Tag des Glücks. Guter Anlass, mal zu schauen, warum die Finnen laut „World Happiness Report“ am glücklichsten sind und welche Länder noch besondere Glücks-Rezepte haben



Bhutan

Das kleine Königreich im Himalaya hat in seiner Verfassung stehen: Alle Institutionen sind verpflichtet, das **Bruttonationalglück** zu fördern. Die Regierung will das Glück des Volkes fördern, in dem das Wohlergehen über rein wirtschaftliches Wachstum gestellt wird. Dass dies gelingt, ist auch dem Buddhismus zu verdanken, der sagt: Senke deine Erwartungen, denn du hast nicht alles in der Hand.



Dänemark

Die Dänen lieben die Freiheit und trauen sich auch, sie auszuleben. Hinterfragen ist erlaubt – ja, sogar erwünscht! Überstunden sind verpönt, und wer krank zur Arbeit erscheint, gilt als ungezogen. Und dann gibt es noch „**Hygge**“: Das Wort beschreibt eine wohlige Atmosphäre. Es bedeutet, das Leben in seiner Einfachheit zu genießen, den Moment auszukosten und es sich schön zu machen.



Irland

Kaum ein Land wird so sehr mit Glück in Verbindung gebracht. Viele glauben sogar, dass die Iren gemäß der Redewendung „das Glück eines Iren haben“ mehr Glück haben als andere Menschen. Dies liegt einerseits an Irlands reicher Mythologie mit dem **Kobold** am Ende des Regenbogens und einem Topf voll Gold. Und andererseits am Nationalsymbol des Landes – einem **Kleeblatt**.



Der Glücksindex...

... ist ein Maß für die Lebenszufriedenheit eines Landes. Er wird im Rahmen des jährlich erscheinenden World Happiness Reports ermittelt. Die Daten beruhen auf einer weltweiten Befragung mit der Leitfrage: „Stellen Sie sich eine Leiter mit zehn Stufen vor. Stufe zehn ist das bestmögliche, Stufe null das schlechtmögliche Leben. Auf welcher Stufe der Leiter sehen Sie sich selbst?“ Von 147 Ländern landete Deutschland 2025 auf Platz 22.

Finnland

Das Land belegt immer wieder Rang eins im Ranking der glücklichsten Menschen weltweit. Woran liegt das? Mitunter daran, dass Hektik und Stress hier keinen Platz haben. Man lebt **naturverbunden** und tankt in der Ruhe der malerischen Wälder die Kraft und Zufriedenheit, die es braucht, um seelisch im Gleichgewicht zu sein. **Ruhe** dürfte also eines der Glückse Geheimnisse der Finnen sein.



Gedicht des Monats

Er ist's

*Frühling lässt sein blaues Band
Wieder flattern durch die Lüfte;
Süße, wohlbekannte Düfte
Streifen ahnungsvoll das Land.*

Eduard Mörike
(1804-1875, ein Auszug)

Ich freue mich im März

„... darauf, wie das Inselleben Rügens leise wieder erwacht. Das Meer atmet tiefer, der Wind wird milder, und in meiner Küche treffen fränkische Bodenständigkeit und Rügens frische Weite aufeinander. Jetzt ist die Zeit für klare Aromen, ehrliche Produkte und Gerichte, die nicht laut sind. Der Frühling beginnt immer zuerst auf dem Teller.“

Wolfgang Link

TV-Koch (BR) und Autor.
Gerade erschien sein neues Buch „Rügen schmeckt!“



Fundstück der Redaktion

Kreativer Übertopf

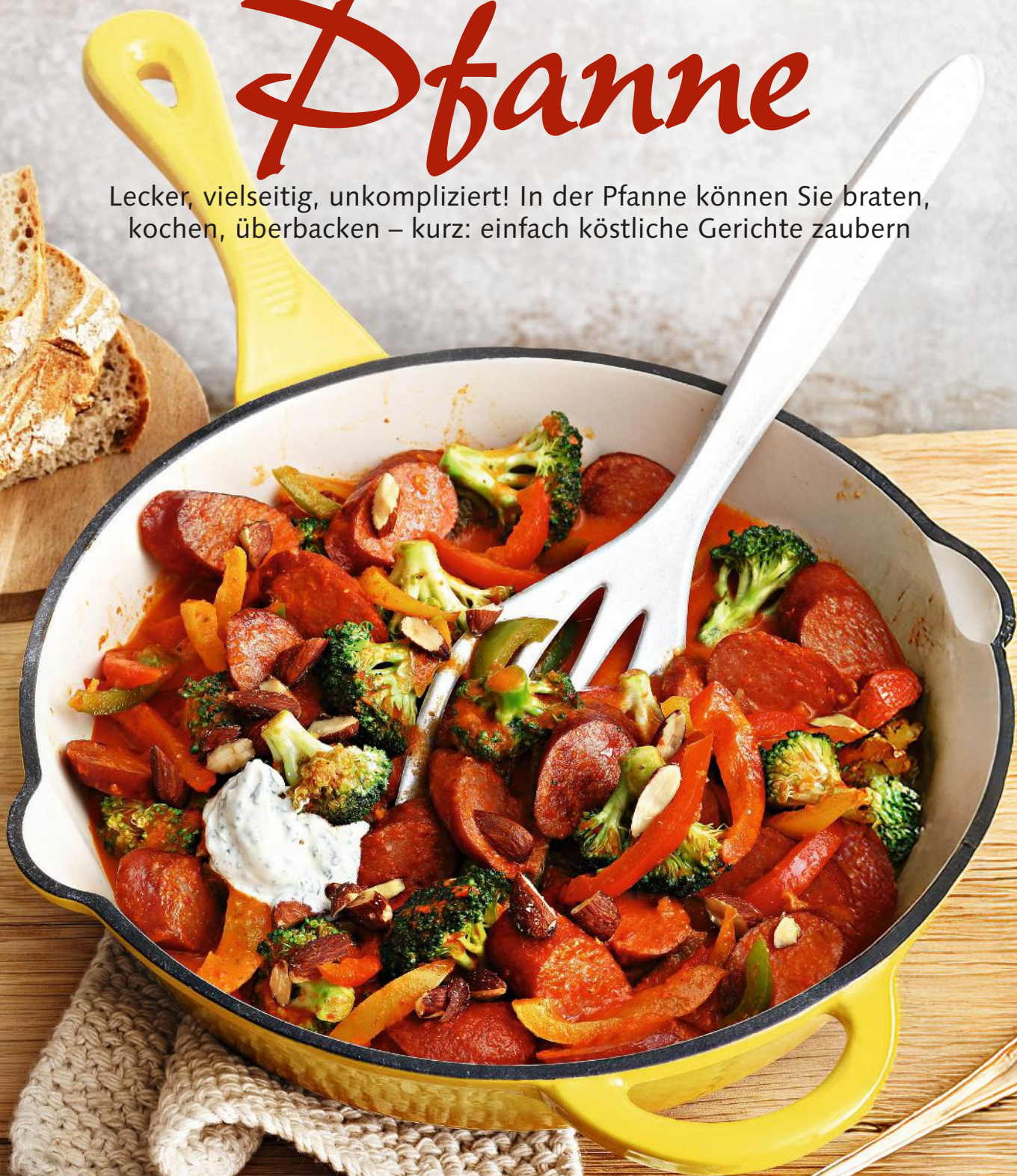
„Ein nettes Mitbringsel!“, findet unsere Kollegin Alexandra, die diesen hübsch verzierten Kräutergarten von Verwandten bekommen hat. Dafür mehrere Holzwascheklammern mit Washi- bzw. Masking-Tape verzieren und diese dicht an dicht an ein Gefäß aus Plastik oder Glas klemmen. Zum Schluss einen kleinen Topf Kresse oder Kräuter hineinstellen.





Alles aus der *Pfanne*

Lecker, vielseitig, unkompliziert! In der Pfanne können Sie braten, kochen, überbacken – kurz: einfach köstliche Gerichte zaubern



Cabanossi-Paprika-Pfanne

Die italienische Wurst und die Paprikasauce
Ajvar sorgen für pikanten Geschmack.

Rezept Seite 14

Puten-Geschnetzeltes mit Möhren-Rösti

Tomaten und Spinat geben dem Klassiker
mit Sahnesauce einen neuen Dreh.

Rezept Seite 14





Entspannt kochen *und genießen*



Gnocchi-Salsiccia-Pfanne

Feiner Mix mit herzhaften Bällchen aus
Bratwurstbrät, Zucchini und Rucola.

Rezept Seite 14