meine Familie & ich
Heft 10/2025
Deutschland € 3,90
Österreich € 4,50 · Schweiz sfr 6,30 · Benelux: € 4,70 · Italien/Spanien: € 5,50

One Pot

8 neue Topfschlager für die schnelle Küche

Pasta-Steak-Topf mit Tomatensauce
Rezept S. 10

Plus EXTRA-HEFT Ihr großer **Wochenplaner** mit preiswerten Rezepten

WÜRZIGES MIT PARMESAN

Dank ihm schmeckt's doppelt so gut

Gesund & trendy

LILA GEMÜSE

Von Rotkohl-Quiche bis Süßkartoffel-Gnocchi

WIENER KÜCHE

Mit Fiaker-Gulasch, Marille & Co. den Spätsommer genießen

Gefüllter Gugelhupf

GELING GARANTIE – Alle Rezepte neu entwickelt

GUGELHUPF

Omas Lieblingskuchen neu entdeckt

#beebetter

Keine Insekten, keine Lebensmittel!

Weltweit sind über 85% der Wild- und Kulturpflanzen auf die Bestäubungsleistung von Bienen und anderer Insekten angewiesen. 2018 veranschaulichte das Umweltministerium gemeinsam mit dem NABU und einer Lebensmittelkette, welche Auswirkungen das Insektensterben auf das Produktangebot hätte: 60 Prozent der Artikel würden ohne bestäubende Insekten entfallen.

#beebetter-Experten-Team

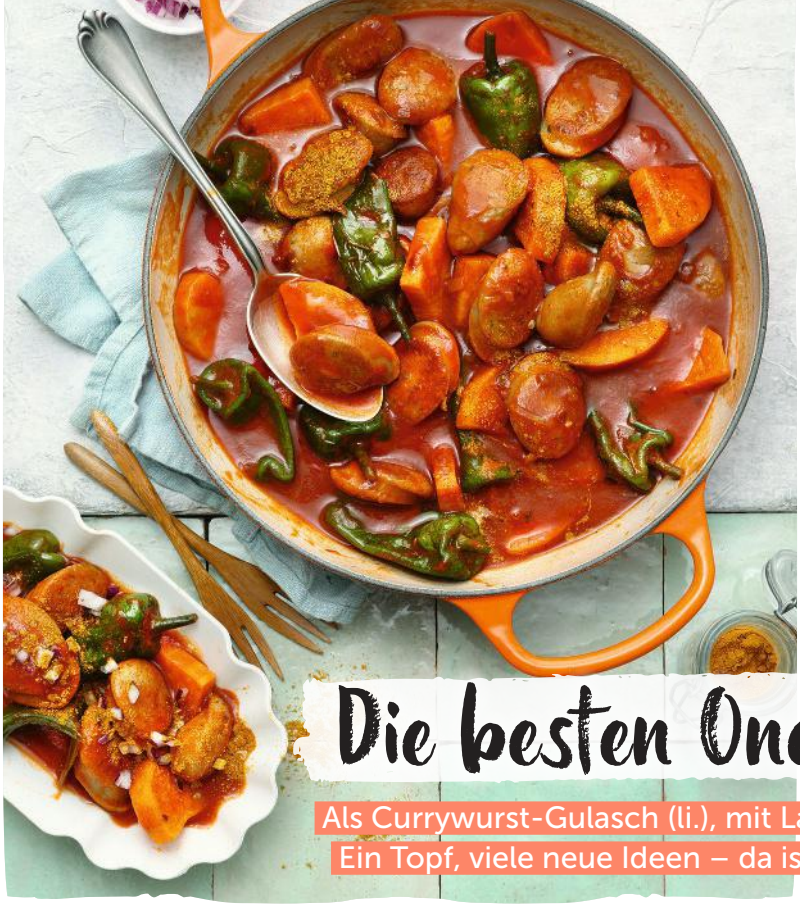
Insekten schützen

HIER SCANNEN
und mehr erfahren

meine Familie & ich | FISKARS®

#beebetter ist die Insektenschutzinitiative des BurdaVerlag mit der auch Sie zum Insektenschützer werden können.
Alles Infos unter www.beebetter.de

INHALT



Die besten One-Pot-Hits

Als Currywurst-Gulasch (li.), mit Lachs (re.), Pasta, Reis...
Ein Topf, viele neue Ideen – da ist für jeden was dabei

12

Kochen mit lila Gemüse
Violette Urmöhren würzig gedünstet zu feinem Filet

41

KOCHEN & BACKEN

» 8 Familienküche:
Schnell & lecker: One Pot

» 18 Genuss-Quartett:
Würziges mit Parmesan

22 Aktuell:
Asia-Spieße mit Geflügel

» 26 Freunde & Familie:
Einladung zum Wiener Abend

» 40 Saisonfrisch:
Gesund & trendy: lila Gemüse

50 Backschule:
Brombeer-Pie aus Amerika

54 Einfach kochen:
Blitzrezepte für jeden Tag

» 60 Einfach backen:
Neu entdeckt: Gugelhupf

» **An diesem Symbol erkennen Sie die Titelthemen**

Gugelhupf-Vielfalt
Immer in Bestform, z.B. mit Schoko und Espresso

60

Käse-Star Parmesan
Nicht nur Ofenkartoffeln gibt er Aroma-Power

19

Heute mal spießig?
Satés und Teriyaki-Sticks im Handumdrehen

23

Ein Abend mit Wiener Köstlichkeiten bleibt bei Freunden in bester Erinnerung

WILLKOMMEN IM NEUEN HEFT

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

GANZ EINFACH DEN QR-CODE MIT DEM SMARTPHONE SCANNEN UND DEN KANAL ABONNIEREN!

Wiener Küche finde ich gut, oder wie der Österreicher sagt, „echt leiwand"! In dieser Ausgabe treffen sich lauter Lieblingsgerichte: von Tafelspitz über Backhendl bis Palatschinken – genau der richtige Rezepte-Mix, der einen Abend mit Familie und Freunden noch gemütlicher macht (ab S. 26). Sie dürfen sich freuen! Perfekt dazu auch unsere neuen Gugelhupf-Ideen (ab S. 60). Ich bin total begeistert, wie kreativ man diesen Klassiker variieren kann. Brandneu ist auch unser WhatsApp-Kanal, Ihr täglicher Begleiter und Ratgeber, wenn es ums Kochen geht. Mehr Infos dazu finden Sie auf Seite 69. Oder hier gleich anmelden und dabei sein!

Herzlichst Ihre

GABY HÖGER Chefredakteurin

INHALT

TIPPS & TRENDS

6 Treffpunkt:
Die Leser-Seite mit Ihren Fragen

24 Rund ums Einkaufen:
Markt-Notizen der Saison

36 Wein erleben:
Genusstour in Wien

52 Kucki kocht:
Die Seite für kleine Genießer. Neue Folge: endlich Pause

59 Für Sie getestet:
Tomatensuppe im Check

70 Getränke:
Holundersaft selber machen

BESSER LEBEN

71 **Der große Familienratgeber für Ernährung, Gesundheit und Haushalt**

72 Gesunde Ernährung:
Ein Korn, viele Talente: Hafer

84 Haushalt:
Die neue Generation Töpfe

INFOS & SERVICE

69 Besuchen Sie uns im Netz!
- **Chefredakteurs-Newsletter**
- **Instagram-Videos** aus unserem Kochstudio
- **NEU: der WhatsApp-Kanal** von „meine Familie & ich"

87 Impressum und die Gewinner des Rätsels

87 Bezugsadressen

88 Rätsel: **Glastopf-Sets** zu gewinnen

89 Rezeptregister

90 **Vorschau** ins nächste Heft

EINFACH ABONNIEREN

Verpassen Sie keine Ausgabe von **„meine Familie & ich"**!
Jeden Monat neue Rezeptideen für den Alltag, Koch-Tipps und Deko-Ideen, die überraschen.
Bequeme und **sichere Zustellung** nach Hause.
Als **Jahres-Abo** und **Geschenk-Abo** sofort bestellbar unter
www.burda-foodshop.de/familie oder telefonisch per **Hotline: +49 781 6396535** *

**Zum Ortstarif, Mobilfunknetze können abweichen.*

Das Titelbild fotografierte Mathias Neubauer (Rezept Seite 16)

EXTRA REZEPT-HEFT
Für Sie zum Sammeln auf Seite 25

Fotos: StockFood Studios (7)/ Mathias Neubauer (3), Oliver Brachat, Ulrike Holsten, Maike Jessen, Jan-Peter Westermann; StockFood/ Paulina Sauer; Kornelia Banasik Munich

13 Ausgaben
+ Genießer-Set "Spaghettizeit"

+

▸ Nr.: BD80

Genießer-Set "Spaghettizeit"

Mit dem ROMINOX® Spaghettiheber, samtigem Nero d'Avola Rotwein (0,75 l), duftendem Basilikum (8 g) und besten Spaghetti al bronzo (500 g) wird das Familienessen zum Fest.
Zuzahlung 25,00 €

Sie sparen **25%** ggü. UVP/Handel

Ihr exklusives Sparpaket:

13 Ausgaben Meine Familie & ich	50,70 €
+ Genießer-Set "Spaghettizeit"	49,00 €
= Regulärer Preis	99,70 €
Ihre Ersparnis gegenüber Handel/UVP	24,00 €
Sie bezahlen nur	**75,70 €**

Ihre Vorteile: Pünktliche & bequeme Zustellung - Zustellgebühr inklusive

burda-foodshop.de
Per Telefon: +49 781 6396535
zum Ortstarif; Mobilfunknetze können abweichen!
MFI1PRBE / MFI1PRBG

EINFACH EINSCANNEN UND BESTELLEN:

Im Paket enthalten sind 13 Ausgaben Meine Familie & ich zum Preis von zzt. 50,70 € und ein Genießer-Set "Spaghettizeit"im Wert von 49,00 €. Das Abo kann ich nach der Erstbezugszeit jederzeit mit einer Kündigungsfrist von einem Monat kündigen. Bei Weiterbezug gilt der reguläre Abopreis [Heftpreis im Abo: zzt. 3,90 € pro Ausgabe]. Alle Preise in Euro inklusive der gesetzlichen MwSt. und Versand. Auslandskonditionen auf Anfrage. Verantwortlicher und Kontakt: BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH, Hauptstr. 130, 77652 Offenburg für die BurdaVerlag Publishing GmbH. Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Belehrung können Sie unter www.burda-foodshop.de/agb. Informationen zum Datenschutz können Sie unserer Impressums-Seite entnehmen.

Ihre Seite, liebe Leserinnen & Leser

Schluss mit dem Wegwerfen! Wie Sie aus Zutatenresten etwas Leckeres zaubern

NOCH GEWÜRZGURKEN ÜBRIG?

Durch den Fermentationsprozess sind Gewürzgurken generell länger haltbar. Geöffnet am besten im Glas samt Gurkensud (Tipp: für Dressings nehmen) in den Kühlschrank stellen. Gurken müssen mit Lake bedeckt sein, dann lassen sie sich bis zu 1 Monat aufbewahren.

Schnelle Tartarsauce

VEGETARISCH • EINFACH

Zubereitung: *20 Minuten*
Zutaten: *für 4 Portionen*

2 hart gekochte Eier
3 Gewürzgurken
1 Schalotte
1 Bund Schnittlauch
150 g saure Sahne
150 g Vollmilchjoghurt
1 EL Senf
Paprikapulver
Salz, Pfeffer
1 EL Zitronensaft

1 Gekochte Eier pellen und sowie die Gurken klein würfeln. Schalotte abziehen, fein würfeln. Schnittlauch in Röllchen schneiden.

2 Saure Sahne mit Joghurt und Senf verrühren. Dip mit Paprika, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Eier, Gurken, Schalotte und Schnittlauch einrühren, den Dip bis zum Servieren kalt stellen.

Passt zu: *Roastbeef, Braten, Frittiertem, Fisch.*

Pro Portion: *130 kcal*
9 g F, 8 g KH, 6 g E

NACHKOCHEN & GEWINNEN

Leserin Sandra Weiß hat die **Peanut-Brownies** aus Heft 7 nachgebacken. Ihr Kommentar: „Nicht nur für die Kaffeetafel ein Highlight, sondern auch mit einer Kugel Vanilleeis und Beeren ein leckeres Dessert. Süß und salzig harmoniert hier gut. "

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

Sandras Peannut-Brownie

Aus unserem Heft

FRAGEN AN DIE REDAKTION

Melanie M. aus Bad Harzburg

„Weshalb lassen sich Zwiebeln oft schlecht schälen?“

Wenn sie noch relativ frisch sind, haftet die Haut fester an den Knollen. Ein Trick: Die Zwiebeln 15 Minuten in heißes Wasser legen. Dann lässt sich die Haut spielend abziehen. Besonders bei großen Mengen macht sich die Zeitersparnis bemerkbar.

Klaus L. aus Lüneburg

„Sind bei Chilis die Kerne am schärfsten?“

Nein, denn sie enthalten den Schärfestoff Capsaicin nicht. Tatsächlich steckt am meisten Schärfe in den weißen Trennwänden im Inneren der Schoten. Der Grund, warum viele die Kerne für so scharf halten, ist wahrscheinlich, weil noch Reste der Trennwände daran haften.

Katharina B. aus Altena

„Was unterscheidet Vanille- von Vanillinzucker?“

Vanillezucker wird aus echten Vanilleschoten hergestellt und hat deshalb einen natürlichen, intensiven Vanillegeschmack. Vanillinzucker hingegen enthält künstliches Vanillin, das nur den Geschmack von Vanille imitiert. Deshalb schmeckt Vanillezucker meist aromatischer. Vanillinzucker ist günstiger und wird oft von der Backindustrie verwendet.

Hannes K. aus Euskirchen

„Wie kann man Käse besser reiben?“

Für 30 Minuten ins Gefrierfach legen. Dann ist das Stück schön fest und lässt sich gut reiben. Übrigens kann man so auch Feta für eine mediterrane Auflaufkruste raspeln.

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!“*

Frisch vom Markt: Unser Küchenchef René Lange wählt lila Gemüsesorten aus, um kreative Gerichte zuzubereiten. Die Rezepte finden Sie ab Seite 40

GELING GARANTIE – Alle Rezepte neu entwickelt

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 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

Leserservice: Carolin Stuiber

FÜR SIE ENTDECKT

CHILI-SALZ

Zum Verfeinern von Fisch, Pasta oder Gemüse: Das handgeschöpfte Salz mit Flocken von Bio-Chili verleiht im Alltag eine pikant-scharfe Note. 90-g-Dose um 4,30 € (Bad Reichenhaller).

Fotos: StockFood / Shaun Cato-Symonds (1), Yvonne Duivenvoorden (1), Foodcollection (1), Katrin Winner (1), Sandra Weiß, Eat Club, meine Familie & ich digital (Karina Beste)

So lecker, so einfach!

One-Pot-Hits

Alles zusammen in einem Topf oder in einer Pfanne kochen ist praktisch. Aber auf die richtigen Mischungen kommt es an! Für diese gibts sicherlich Komplimente

Brathähnchen-Topf
Die angebratenen Filetstücke schmoren mit Gemüse in Thymiansauce
● Rezept Seite 14

„Ich rühre für mehr indisches Aroma fertige Tandoori-Paste ins Gemüse. Sie besteht aus Paprika, Koriander, Kreuzkümmel, Kurkuma und Ingwer.“
Meike Seefeld, Redakteurin von „meine Familie & ich“

Veggie

Tandoori-Blumenkohl

Dank Linsen, Tomaten und Kartoffeln eine volle Mahlzeit. Frische verleiht der Joghurt-Dip

● Rezept Seite 14

Eine Pfanne, viele neue Ideen

One-Pot-Bolognese
Die rohen Makkaroni schmoren mit Kürbis in der Hackfleischsauce
● Rezept Seite 14

Puten-Reis-Pfanne
Der Clou: Ananas und Kokoswasser sorgen für Aufsehen im Mix
● Rezept Seite 14