meine Familie & ich
Heft 11/2025
Deutschland € 3,90
Österreich € 4,50 · Schweiz sfr 6,30 · Benelux: € 4,70 · Italien / Spanien: € 5,50

Kürbis

Alles aus dem Ofen

Lasagne mit Hackbällchen
Kürbis-Focaccia
Ofen-One-Pot und mehr

DAS BESTE DER SAISON
Von Wild-Roulade bis Pilzpfanne

Preiswert backen SONNTAGSKUCHEN
Mit Mandelkruste, Baiser, Eierlikör...

HAPPY HALLOWEEN
Schaurig-schöne Snacks für Klein & Groß

SPAGHETTI-PARTY
Antipasti, dreierlei Saucen, Limoncello-Törtchen – „dolce vita" mit lieben Freunden

GELING GARANTIE
Alle Rezepte neu entwickelt

#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

Kürbis aus dem Ofen 8

Gebackene Spalten mit Käse (li.), Speck-Quiche (re.), Lasagne und Kürbis-Risotto machen Appetit auf den Herbst

Bunte Herbstküche
Wildrouladen (Foto), Pilze und Beeren in Bestform 44

Geister zum Vernaschen
Grusel-Kartoffeln lassen das Halloween-Herz erfreuen 53

KOCHEN & BACKEN

» 8 Familienküche:
Ofen-Hits mit Kürbis

20 Aktuell:
Die besten Dips der Saison

» 26 Familie & Freunde:
Fröhliche Spaghetti-Party

38 Backschule:
Baiserkuchen aus Norwegen

» 40 Saisonfrisch:
Herbstküche mit Wild & Co.

» 32 Genuss-Quartett:
4 Richtige für Halloween

» 56 Einfach backen:
Preiswerte Sonntagskuchen

64 Einfach kochen:
Blitzrezepte für jeden Tag

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

Sonntagskuchen
Preiswert: Eierlikörtorte und weitere Backideen 56

Spaghetti-Fest
In der Küche finden die besten Partys statt 26

Dreierlei Saucen und ein großer Pott Nudeln: So lässt es sich mit Freunden feiern

WILLKOMMEN IM NEUEN HEFT

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

für Freunde zu kochen macht mir Spaß. Dennoch möchte ich nicht stundenlang in der Küche stehen, während die anderen schon genießen. Unsere Spaghetti-Party (ab S. 26) ist perfekt für mich. Einfach dreierlei Saucen vorbereiten, einen Topf Spaghetti hinstellen und jeder nimmt sich, was er mag. Ein cooles Fest! Gefeiert wird auch auf dem Oktoberfest, das ich als Münchnerin jedes Jahr gerne besuche.

So ein fesches Dirndl wie damals (Foto li.) habe ich heuer nicht, aber die Spezialitäten von Brathendl bis Steckerlfisch liebe ich immer noch. Sie auch? Dann lege ich Ihnen fürs richtige Wiesn-Feeling zu Hause unser kleines Kochbuch unten ans Herz.

Herzlichst Ihre

GABY HÖGER Chefredakteurin

Schon als Kind großer Oktoberfest-Fan, Gaby Höger im Wiesn-Dirndl

Brotzeit, Braten, Süßes aus dem Süden: Rezepte der bayerischen Küche finden Sie in unserer neuen **books**-Ausgabe „**Oktoberfest**". Jetzt an der Supermarktkasse für nur 3,99 €

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 17)

INHALT

TIPPS & TRENDS

6 Treffpunkt:
Die Leser-Seite mit Ihren Fragen

18 Rund ums Einkaufen:
Markt-Notizen der Saison

24 Getränke:
Kennen Sie Kefir?

34 Wein erleben:
Genusstour in Modena

50 Kucki kocht:
Die Seite für kleine Genießer. Neue Folge: Was im Wald wächst

69 Für Sie getestet:
Food-Neuheiten im Check

BESSER LEBEN

71 Der große Familienratgeber für Ernährung, Gesundheit und Haushalt

72 Gesunde Ernährung:
Tipps vom Food-Coach und Leckeres fürs Immunsystem

82 Dekoratives:
Neues Leben für Glasflaschen

84 Haushalt:
Tricks gegen schlechte Gerüche

INFOS & SERVICE

70 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

89 Rezeptregister

90 Vorschau ins nächste Heft

EXTRA REZEPT-HEFT
Für Sie zum Sammeln auf Seite 25

Fotos: StockFood Studios (5)/ Jan-Peter Westermann (2), Mathias Neubauer (2), Katrin Winner; Stockfood (2)/ Mathias Neubauer, Olive; privat

ANZEIGE

Im Gespräch mit Jogurt-Experte Andreas Bertsch,
Dipl.-Ing. (TUM) Produktentwickler bei ANDECHSER NATUR

Gesund für die Kuh, natürlich gut für Dich!

Naturbelassene, kräuterreiche Weiden wecken bei den Kühen ungeahnte Kräfte. Wir haben bei einem Experten nachgefragt, wie sich das auf die Qualität der Milch auswirkt

Kann man Weidepower in den Bio-Milchprodukten tatsächlich schmecken? Wenn es nach Andreas Bertsch von ANDECHSER NATUR geht, auf jeden Fall! Im Interview erklärt der Produktentwickler, warum diese Unterschiede so wichtig sind.

Wie schmeckt Bio-Weidemilch und was ist für die Ausprägung des Geschmacksbildes wesentlich?
Frisch, sahnig und rein, mit einer leichten Note nach Blumen und Kräutern – Bio-Weidemilch überzeugt mit einem unverwechselbaren Geschmacksbild. Entscheidend dafür ist die naturnahe Fütterung mit Gräsern und Kräutern von naturbelassenen Weiden. Das prägt den charakteristisch reinen und natürlichen Geschmack.

Was zeichnet die Bio-Weidemilch noch aus?
Bio-Weidemilch und Bio-Weidemilchprodukte, schonend hergestellt, sind eine wertvolle Nährstoffquelle. Sie liefern gut verfügbares Eiweiß und Calcium zur Unterstützung der Knochengesundheit. Die Milch enthält außerdem verschiedene Vitamine und Mineralstoffe wie etwa Vitamin B. Sie ist ein richtiges Kraftpaket, diese natürliche Energie kann man spüren. Die Nährwertzusammensetzung mit Omega-3-Fettsäuren weist übrigens auf die Futteraufnahme der Kühe mit einer vielfältigen Mischung aus Wiesengräsern, Kleearten und Kräutern hin.

Das heißt, die Kühe verbringen viel Zeit auf der Weide?
Ja! Unsere Bio-Milchbauern ermöglichen eine ausgedehnte Weidehaltung, die deutlich über den Weidemilch-Standard hinaus geht. Das bedeutet, dass die Kühe durchschnittlich 170 Tage auf der Weide sind und natürlich das ganze Jahr über gemäß Bioland-Richtlinien gehalten werden, die für eine wesensgerechte Tierhaltung stehen. Mit Kuh-Komfort-Maßnahmen im Stall und einer Grün- bzw. Raufutterbetonten Fütterung, auch im Winter.

Wie genießt man Bio-Weidemilch am besten?
Gerne pur – eine hochwertige Milch in einem schönen Glas spricht alle Sinne an. Oder auch naturbelassen und schonend verarbeitet, beispielsweise als Bio-Weidemilch-Jogurt. Die Verwendungsmöglichkeiten sind vielseitig.

SCHON GEWUSST?

Von Tiergesundheit bis Biodiversität: Für ANDECHSER NATUR steht die Kuh auf der Weide für eine zukunftsweisende Bio-Milcherzeugung. Unter **andechser-natur.de** lässt sich mit Eingabe des Mindesthaltbarkeitsdatums herausfinden, wo die Kühe zu Hause sind.

Ein Garant für höchsten Genuss: der ANDECHSER NATUR Bio-Jogurt – herrlich vollmundig-cremig und natürlich-mild im Geschmack

Ihre Seite, liebe Leserinnen & Leser

DAS BESTE AUS Resten

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

NOCH PFIRSICHE ÜBRIG?

Die Dose ist geöffnet, aber was tun mit dem Rest? Zunächst in einen sauberen, gut verschließbaren Behälter umfüllen. Im Kühlschrank gelagert, bleiben die Früchte 2–3 Tage frisch. Andere Möglichkeit: Fruchtfleisch würfeln und einfrieren. Später zum Backen, Kühlen von Cocktails, für Smoothies nehmen.

Pfirsich-Törtchen

EINFACH • FÜR GÄSTE

***Zubereitung:** 10 Minuten*
***Backzeit:** ca. 20 Minuten*
***Zutaten:** für 4 Stück*

1 Rolle Blätterteig (270 g)
4 Aprikosenhälften (aus der Dose)
4 EL Himbeerkonfitüre ohne Kerne
nach Belieben Pistazien zum Garnieren
4 Kugeln Vanilleeis

1 Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Blätterteig ausrollen und 4 Kreise ausstechen (Ø 12 cm). Reste anderweitig verwenden. Aprikosen abtropfen lassen.

2 Blätterteigkreise mit Himbeerkonfitüre bepinseln, dann mit je 1 Aprikosenhälfte belegen, diese mehrmals einschneiden.

3 Törtchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, ca. 20 Minuten backen. Evtl. mit Pistazien bestreuen und sofort mit Vanilleeis servieren.

***Pro Stück:** 375 kcal*
21 g F, 41 g KH, 5 g E

NACHKOCHEN & GEWINNEN

Leserin Silvia Malek hat die **Karamell-Erdbeertorte** aus Heft 8 nachgebacken. Ihr Kommentar: „Heute habe ich diesen tollen Erdbeerkuchen aus der aktuellen Ausgabe nachgebacken und er war absolut lecker und perfekt für die heißen Temperaturen. "

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

Silvias Erdbeertorte

Aus unserem Heft

FRAGEN AN DIE REDAKTION

Jonas B. aus Freiburg

„Warum hat das Eigelb gekochter Eier manchmal einen Grünstich?“

Der grünliche Rand entlang des Eigelbs entsteht, wenn Eier zu lange gekocht werden. Dabei entsteht aus dem Eisen des Eigelbs und dem Schwefel des Eiweiß' Eisensulfid, das die gräulich-grüne Verfärbung verursacht. Sieht etwas unansehnlich aus, ist gesundheitlich aber unbedenklich.

Anna S. aus Dresden

„Wie entsorge ich blaue Flaschen?“

Blaue Glasflaschen gehören in den Grünglascontainer, da sie farblich am ehesten dem Grünglas zugeordnet werden können. Vor dem Einwurf die Flaschen vollständig entleeren und – sofern vorhanden – Deckel entfernen (separat recycelbar entsorgen).

Mia L. aus Koblenz

„Warum soll man statt gemahlenem Pfeffer ganze Pfefferkörner kaufen?“

Pfeffer enthält ätherische Öle, die für das typische Aroma verantwortlich sind. Diese flüchtigen Stoffe verfliegen schnell, sobald Pfeffer gemahlen ist und somit mehr Kontakt zum Sauerstoff hat. Folge: Pfefferpulver verliert relativ schnell an Geschmack. Pfefferkörner hingegen entfalten ihr volles Aroma erst beim Mahlen, die Gerichte schmecken pfeffriger. Weiterer Vorteil ganze Körner: Sie sind wesentlich länger haltbar als Pulver. Übrigens, die Schärfe des Pfeffers bewirkt das Alkaloid Piperin, nicht die ätherischen Öle.

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!“*

Die besten Ideen entstehen im Team: Kreatives Brainstorming im Küchenstudio mit Marc Nitsch, Karina Beste, Elke Westphal, Gabi Mraz und Jutta Danzer-Thom (v. l.)

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

AVOCADO-FRUCHTFLEISCH

Kein lästiges Schälen oder faules Fruchtfleisch! Einfach Packung aufschneiden und rauslöffeln. Ideal als Brotbelag, für Dips oder Bowls. Anbau der Avocados erfolgt ohne künstliche Bewässerung, nur mit Regenwasser. 100 g um 2 € (Sabor Verde, im Supermarkt).

Fotos: StockFood / Charlotte Tolhurst (1), Eising Studio - Food Photo & Video (1), Mathias Neubauer (1), Oliver brachat (1), Shutterstock/Irina Zavyalova, Sabor Verde (2), Meike Seefeld, privat, Silvis Malek, privat

Aus dem Ofen am besten Kürbis

Köstliche Röstaromen, feiner Geschmack und kaum Stress, da alles sanft im Ofen vor sich hin schmort: Unsere diesjährige Kürbis-Vielfalt ist die leckerste Idee der Saison

Kürbis-Quiche mit Speck
Im herzhaften Kuchen stecken noch Bergkäse und Kartoffeln
Rezept Seite 16

„Damit sich die Kohlrouladen beim Schmoren nicht öffnen und die Füllung ausläuft, rolle ich die Wickel fest ein und verschließe die Enden mit Holzspießchen."

Elke Westphal, Leitung Rezeptentwicklung von „meine Familie & ich"

Kürbis-Wirsing-Rouladen

Das Geheimnis der Bulgur-Füllung? Ziegenfrischkäse und Datteln

● Rezept Seite 16

Auch für Gäste zu empfehlen

PREISWERT KOCHEN €

Ofen-Risotto mit Kürbis
Kein Rühren nötig, nur geduldiges Warten. Mit Tomaten-Topping
Rezept Seite 16

„Die rohen Kürbisblättchen hebe ich unter den Reis. Alles gart dann zusammen 30 Minuten im Ofen – Zeit genug, die Küche aufzuräumen und den Tisch zudecken."