Mein Buffet

Mein Buffet

KOCHEN • GENIESSEN • LEBEN

Nr. 10 Oktober 2025
Deutschland 3,95 €
Österreich 4,60 €
Schweiz 6,30 sfr
BeNeLux 4,70 €
Italien 5,50 €
Frankreich 5,50 €
Spanien 5,50 €

Mit Obst, Baiser oder Mohn
STREUSELKUCHEN

TIPPS FÜR DEN HERBST
• Heilende Früchte
• Rezepte mit Hagebutten
• Deko-Ideen

Berge, Meer & Köstlichkeiten
ZU BESUCH IN ISTRIEN

Liebevoll inszeniert:
ALPENVEILCHEN

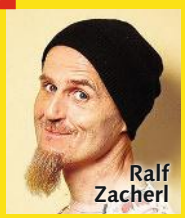
Gröstl, Knödel, Pasta & Mehlspeisen

Leckere Grüße aus Südtirol

16 SEITEN TOP-REZEPTE BELIEBTER TV-KÖCHE

Maria Groß

Vincent Klink



Ralf Zacherl

PRAKTISCH KOCHEN Alles aus einem Topf +++ GESUND LEBEN Blutdruck senken auf natürliche Art
KREATIV Kartoffeldruck im neuen Look +++ BESSER ESSEN Backrezepte ohne weißen Zucker

#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

Mein Buffet | FISKARS®

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

Gaby Höger,
Chefredakteurin

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich mag den Spätsommer sehr, weil die Natur so viele Schätze für stimmungsvolle Deko-Ideen bereit hält. Ob Beeren, Saison-Früchte, buntes Laub – ab Seite 60 finden Sie schöne Anregungen, vom Tischschmuck bis zu Kerzen-Arrangements. Das Beispiel links fasziniert mich, da mit Blumentöpfen und Holzscheiben ganz einfach eine Etagere entsteht. Wenn Sie dazu noch ein leckeres Essen wie das mediterrane Cordon bleu mit Linsen (S. 30) servieren oder einen klasse Streuselkuchen (ab S. 34), werden auch Ihre Gäste begeistert sein. Außerdem warten in dieser Ausgabe tolle Gerichte mit Kürbis auf Sie – von unseren TV-Köchen im Extra-Heft. Und falls der Wander-Urlaub in Südtirol dieses Jahr nicht klappt, genießen Sie köstliche Rezepte von dort (ab S. 8) einfach zu Hause.

Herzlichst Ihre

Gaby Höger

Welches ist Ihr Liebling aus der Südtiroler Küche? Schreiben Sie mir unter **gaby.hoeger@burda.com**
oder an Mein Buffet, BurdaVerlag Publishing GmbH, Gaby Höger, Arabellastr. 23, 81925 München.

Fotos: burdafood.net/Hans Gerlach, Florian Generotzky, MSL/Alexandra Ichters, privat

Der direkte Draht in die Redaktion

Falls Sie Fragen zum Abo haben:
Telefon: **+49 781 6396553**
(Zum Ortstarif; Mobilfunknetze können abweichen)

Wenn Sie einen Rat brauchen:
Unsere Kollegin Annette Lucas ist gerne für Sie da.
Telefon: **+49 781 845105**, E-Mail: ***meinbuffet@burda.com***

Annette Lucas
Sekretariat und Leserservice

Rezeptregister

HAUPTGERICHTE & HERZHAFTE KLEINIGKEITEN FLEISCH, FISCH

Bauernbraten mit zweierlei Knödeln ..... •• 14
Cordon bleu „mediterran“..... • 30
Cordon bleu-Röllchen..... •• 31
Forelle im Nuoc Cham River..... ••• 75
Gemüse-Kokos-Curry mit Putenbrust..... • 51
Gröstl mit Spiegelei..... • 14
Hot Chicken mit Hokkaidokürbis..... • 48
Kartoffel-Cordon bleu ..... • 30
Kürbis-Cremesuppe mit kernigem Pesto.. • 45
One-Pot-Pasta mit Brokkoli..... • 20
One-Pot-Pasta mit Lachs..... • 24
Paprika-Wurst-Eintopf..... • 22
Piccata vom Kürbis
mit Tomaten-Tagliolini ..... •• 46
Saibling mit Alpenpolenta..... • 15
Süßkartoffel-One-Pot mit Steinpilzrahm.. • 23
Tortellini-Hähnchen-Pfanne ..... • 21

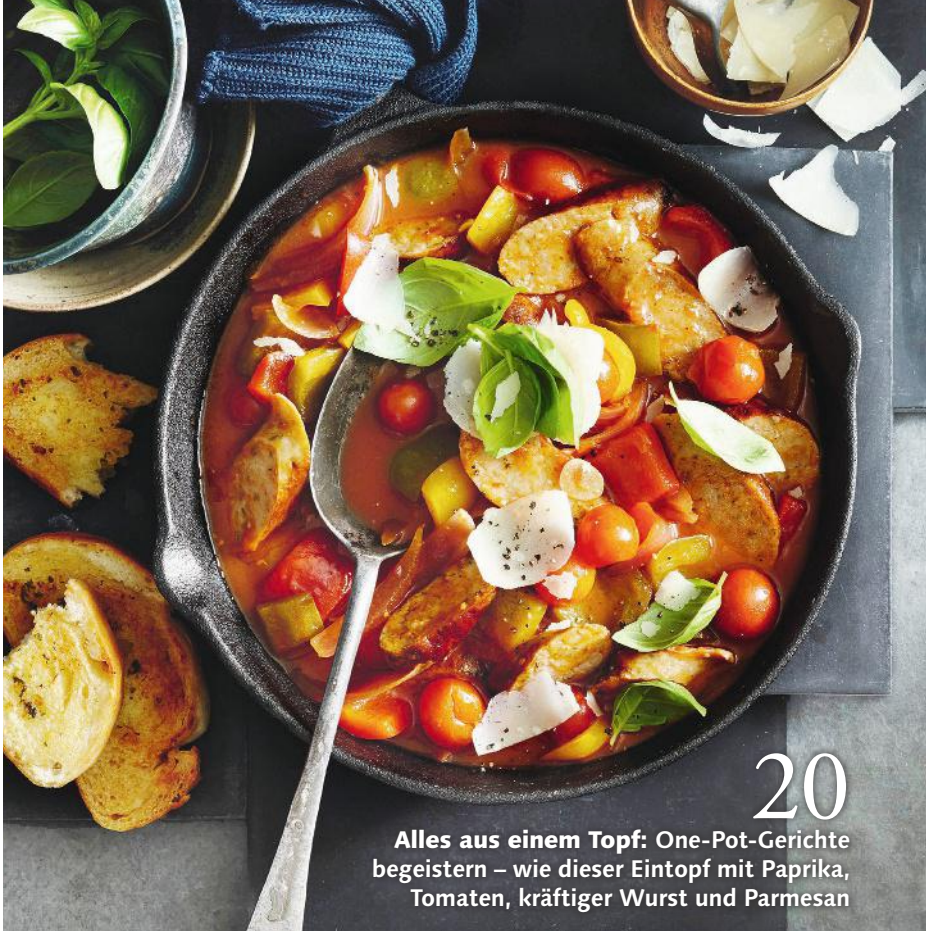
HAUPTGERICHTE, HERZHAFTE KLEINIGKEITEN VEGETARISCH

Butternutkürbis-Salat mit Bulgur, Walnuss
und Birnen..... •• 42
Kartoffel-Kürbis-Rösti mit Zucchini ..... • 48
Kartoffel-Kürbis-Stampf ..... • 43
Kürbis mit Ingwer, Chili und Schalotten .. • 43
Kürbis (mariniert)..... • 45
Kürbis-Apfel-Suppe mit Kokosmilch
und Ingwer ..... • 44
Kürbisauflauf mit Hagebutten ..... •• 17
Kürbis-Beignets ..... • 44
Kürbis-Blumenkohl-Gratin mit Feta..... • 49
Kürbis-Burger mit griechischem Joghurt.. • 47
Kürbis-Ravioli auf frischem Blattspinat .. •• 50
Linsen-Chili..... • 38
Moschuskürbis (geschmort) ..... • 51
Pia mit Kürbis ..... • 47
Schlutzkrapfen mit Spinat ..... •• 14

KUCHEN, TORTEN, DESSERTS

Apfel-Dattel-Kuchen..... • 28
Apfelschnee mit Hagebuttenmark ..... • 19
Apfelstrudel südtiroler Art ..... •• 15
Hagebutten-Marmelade..... •• 18
Käsekuchen mit Streuseln ..... • 34
Mohn-Aprikosen-Kuchen..... • 37
Moschuskürbis süß ..... • 53
Ofenkürbis mit Orange ..... • 52
Pflaumen-Pfirsich-Kuchen mit Baiser..... •• 36
Schokoladen-Mousse-Torte..... ••• 33
Schoko-Streuselkuchen ..... •• 35
Topfennocken mit Kirschkompott ..... •• 15
Vollkorn-Muffins..... • 28
Zwetschgen-Crumble ..... • 28

Schwierigkeitsgrad:
- • Einfach
- •• Mittel
- ••• Anspruchsvoll



20 **Alles aus einem Topf:** One-Pot-Gerichte begeistern – wie dieser Eintopf mit Paprika, Tomaten, kräftiger Wurst und Parmesan

60 **Gastlichkeit:** Hagebutten, Beeren und Kürbisse bringen Farbe auf den Tisch

34 **Backen:** (Käse-) Streuselkuchen sind immer ein Genuss

84 **Alpenveilchen:** Sie bezaubern uns mit ihren hübschen Blüten

64 **Reise:** Türkisfarbenes Meer, gemütliche Altstadt – Poreč ist eine Perle Istriens

Titelfotos: Gartenbildagentur Friedrich Strauss, Gräfe und Unzer/Nicky Walsh, guenterstandl.de, StockFood (2)/Profimedia/Rua Castilho, Vivi D'Angelo/Brandstätter Verlag, Wolfgang Schardt

INHALT

Kulinarisches

8* **Südtirol** Knödel und Braten, Schlutzkrapfen mit Spinat, feiner Apfelstrudel und mehr – wir servieren das Beste der Alpenregion, Wein-Tipps inklusive

16* **Warenkunde** Hagebutten: Was in den leuchtend roten Früchten Gesundes steckt und wie wir sie genießen

20* **Alles aus einem Topf** Welch eine Vielfalt! Gemüse, Fleisch und Teigwaren werden einfach zusammen gegart

26* **eatbetter** Wir backen Apfel-Dattel-Kuchen, Crumble und Vollkorn-Muffins ohne weißen Haushaltszucker

30 **Küchenliebling** Gefüllt mit Schinken und Käse – Kollege David liebt Cordon bleu und hat gleich drei Favoriten

32 **Kuchen des Monats** Eine Schokoladen-Mousse-Torte mit gefrorenem Himbeerkern

34* **Backen** Ob Käse-, Mohn- oder Obstkuchen, wir mögen alle ganz besonders mit knusprigen Streuseln

38 **Kochschule** Chilis sind ein Hit in der US-Küche. Kochen Sie mit uns step by step ein Linsen-Chili

39* **Extra-Heft mit TV-Köchen** Burger, Ravioli, Curry – unsere Köche haben köstliche neue Ideen mit Kürbis

Dekoratives

55* **Kreativ-Ideen** Wiederentdeckt: Kartoffeldruck! So zaubern Sie schöne Muster auf Kissen, Shirt & Co.

58 **Gute Idee** Ob einfach Accessoires bekleben oder Klebeband nutzen, um neue Muster aufzutragen, Tapes sind top

60* **Gastlichkeit** Blätter, Kürbisse, kleine Früchte – wir schmücken den Tisch mit Schätzen des Herbstes

Land & Leute

64* **Reise** Die Vielfalt an Meeresfrüchten genießen, Wälder erkunden, Edelpilze sammeln und durch Weinreben wandeln – die kroatische Region Istrien hat viel zu bieten

67 **Sehenswert** Das Rastatter Schloss Favorite

68 **Reportage** Ein Festival zu Ehren des Schweizer Käses – unsere Redakteurin Anna Bauer war dabei

72 **Köchin des Monats** Wie Katja Baum ihre Berufung fand und bei der TV-Show „The Taste" gewann

39 **Rezepte der TV-Stars:** Kürbis herzhaft und süß ist unser Star im Herbst. Hier serviert Fatma Mittler-Solak Moschuskürbis gezuckert gebacken mit Schmand

Ratgeber

76* **Clever leben** Der Umwelt zuliebe: Müll richtig trennen für mehr Recycling. Plus: Anspruch auf Bildungsurlaub

78* **Gesund leben** Zucker ist leider nicht gesund, steckt aber in vielen Lebensmitteln. Fallen erkennen und Alternativen

80* **Expertenrat** Wie zu hoher Blutdruck entsteht und wie wir ihn ohne Medikamente senken können

82* **Naturapotheke** Welche Herbstfrüchte uns jetzt wichtige Vitalstoffe für die kalte Jahreszeit schenken

Blumen & Garten

84* **Alpenveilchen** Anmutig und farbenfroh bereiten uns die Schönheiten draußen und drinnen viel Freude

88 **Nützliche Tipps** Was den Garten-Liebling Zierapfel ausmacht. Plus: nützliche Tipps für den Oktober

In jeder Ausgabe

3 **Editorial**
6 **Magazin**
29 **Marktnotizen**
71 **Rätsel**
89 **Impressum**
90 **Geschichte zum Vorlesen, Vorschau**

* = unsere Titelthemen/Titelrezept

vegetarisch

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

vegan

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

Nährwerte: F Fett **KH** Kohlenhydrate **E** Eiweiß

Eine Auswahl unserer TV-Köche und Experten

Die Ernährungs-Docs

Steffen Henssler

Thomas Straker

Fatma Mittler-Solak

Fotos: burdafood.net/Maike Jessen, Callwey Verlag/Issy Croker, Claudia Timmann, EMF (2)/Fannie Edgar/Manuela Hall, Gartenbildagentur Friedrich Strauss (2), Gräfe und Unzer Verlag/Philipp Rathmer, guenterstandl.de, StockFood/News Life Media

Wunderbare Welt der Gewürze

Sie besitzen heilende Kräfte und dienten einst sogar als Zahlungsmittel. Zum „Welttag der Gewürze" am 24. Oktober haben wir kuriose Fakten zu verschiedenen Würzmitteln zusammengetragen

Vanille – Bestäubung per Hand

Die Vanilleschote ist für ihr süßes Aroma bekannt und wird gerne zur Zubereitung von Süßspeisen verwendet. Sie ist die Frucht der Vanille-Orchidee, deren Blüten nur für einen sehr kurzen Zeitraum geöffnet sind. Eine Bestäubung durch Bienen ist daher äußerst schwierig, weshalb die Blüten aufwenig per Hand bestäubt werden – meist mithilfe eines kleinen Holzstabes oder eines Grashalms.

Zimt – ein Duft für die Ewigkeit

Das Gewürz wird aus der inneren Rinde des Zimtbaums gewonnen: Die Rinde wird abgeschält und anschließend getrocknet. Dabei rollt sie sich zu den typischen Zimtstangen zusammen. Im Alten Ägypten wurde Zimt auch zur Einbalsamierung von Mumien verwendet – wohl aufgrund seiner heilsamen, antibakteriellen Eigenschaften und um den unangenehmen Geruch zu übertünchen.

Safran – so wertvoll wie pures Gold

Das fadenförmige Würzmittel ist das teuerste der Welt. Das liegt einerseits an der mühsamen Ernte, andererseits daran, dass es bis heute nicht gelungen ist, den Geschmack künstlich nachzuahmen. Für ein Kilogramm Safran werden bis zu 200 000 Krokusblüten benötigt. Der Preis kann dementsprechend mehrere Tausend Euro betragen und ist oft tatsächlich höher als der von Gold.

Fotos: Fotolia/HLPhoto, Jan Brettschneider, seasons.agency/Jalag/Olaf Szczepaniak, Shutterstock/Curioso Photography, stock.adobe.com/christophstoeckl, StockFood (3)/Mondadori Portfolio/Ria Osborne/The Kate Tin

Pfeffer – natürliche Mückenabwehr

Die Körner gehören zu den ältesten gehandelten Gewürzen, galten einst sogar als Währung. Heute ist Pfeffer nicht nur bei uns Menschen sehr gefragt. In einigen Waldgebieten Amerikas reiben sich Kapuzineraffen mit den Früchten der Pfeffer-Pflanze „Piper marginatum“ ein, die durch das ätherische Öl Safrol einen lakritzähnlichen Duft hat. Dieser Geruch wirkt besonders effektiv gegen Mückenlarven.

Gedicht des Monats

Oktoberlied

Der Nebel steigt, es fällt das Laub;
Schenk ein den Wein, den holden!
Wir wollen uns den grauen Tag
Vergolden, ja vergolden!

Theodor Storm
(1817-1888, ein Auszug)

Ich freue mich im *Oktober*

„… auf die wunderbare Farbenpracht und die Fülle des Herbstes, die uns mit einer einzigartigen Schatzkammer an saisonalen Zutaten beschenkt.“

Johann Lafer
Kochbuchautor und
TV-Koch aus Österreich

Fundstück der Redaktion

Malerische Girlande

Aus Schätzen der Natur lassen sich wunderschöne Kunstwerke basteln. Kollegin Karina hat diese farbenfrohe Girlande entdeckt und nachgebastelt: Dafür mit einem ***Handbohrer*** mittig ein Loch in ***Hagebutten***, ***Kastanien*** und ***Eicheln*** bohren. ***Garn*** in eine ***Stopfnadel*** fädeln, Ende mehrmals verknoten. Abwechselnd die Früchte und ***getrocknete Blätter*** auffädeln. Girlande an einem Ast im Freien oder innen am Fenster aufhängen.

Schlemmen wie in Südtirol

Die Region ist bekannt für Knödel, Pasta und Mehlspeisen. Genießen Sie das Beste aus den Bergen daheim – und die passenden Weine dazu

Natalie Lumpp
Sommelière und TV-Expertin u. a. bei „Kaffee oder Tee“ (SWR)

Bauernbraten mit zweierlei Knödel
Ein Sonntagsgericht mit feinem Kalbsbraten, das alle begeistert. Heimlicher Star ist die kräftige Sauce.
Rezept Seite 14

Schlutzkrapfen mit Spinat

Buchweizen im Teig gibt der gefüllten Pasta mit würziger Spinat-Quark-Creme den kräftigen Geschmack.

Rezept Seite 14

Wein-Tipp

„Zum Braten passt exzellent ein fruchtiger Frühburgunder – er wird zwei Wochen vor dem Spätburgunder geerntet. Fein zu Schlutzkrapfen: ein Müller-Thurgau – am besten vom Bodensee, die haben wenig Säure.“

Fotos: privat, StockFood Studios/Mathias Neubauer/Foodstyling: Andreas Neubauer (2)

Gröstl mit Spiegelei
Dank Braten und pikanter Südtiroler Wurst wird der Pfannen-Klassiker mit Kartoffeln besonders herzhaft.
Rezept Seite 14

Fotos: StockFood Studios/Mathias Neubauer/Foodstyling: Andreas Neubauer, StockFood/Profimedia