

Mein Buffet

KOCHEN • GENIESSEN • LEBEN



Himmlischer Genuss
ERDBEER-KUCHEN



LECKER IM MAI
+ Liebling Spargel
+ Biergarten-Küche
+ Bowle neu entdeckt

Nr. 5 Mai 2025
Deutschland 3,95 €



Traumhaft: Obstblüte im
MARKGRÄFLERLAND



Romantisch: Wir gestalten
WINDLICHTER



Von Spargel-Ragout bis
Filet im Kräutermantel

16 SEITEN TOP-REZEPTE
BELIEBTER TV-KÖCHE



Christian Henze



Sybille Schönberger



Alexander Flohr

So schmeckt der Frühling!

Bunte Frühlings-Grüße



Ab
4.4.25
im Handel!

Extra:
Brot & Brötchen



Jetzt Ihren Vorteil sichern und online bestellen:
land-abo.de/vorteil



Monique Doepel,
stellv. Chefredakteurin

Liebe Leserin, lieber Leser,

es gibt Ideen, die sind so einfach wie genial. Dazu gehören diese bunten Vasen. Mit halben Dekoperlen bekleben, bunt ansprühen, Blümchen

hineinstellen, Freude bereiten. Sich selber. Oder Mama zum Muttertag. Dafür haben wir noch mehr liebevolle Ideen (ab S. 60).

Auch so einfach wie genial schmeckt der Frühling. Für mich vor allem nach Quark – mit frischer Petersilie, würzigem Schnittlauch, milder Frühlingszwiebel. Perfekt zu Drillingen. Perfekt zu grünem Spargel. Perfekt zu den Puffern mit Lachs in unserer aromatischen Frühlingsküche (ab S. 8). Und zu den Frikadellen mit Erbsen und Tomaten, die einer unserer TV-Köche im Extra-Heft mit Pfannen-Hits (ab S. 39) zubereitet. Als Krönung gibt es zum Kaffee Erdbeerkuchen. Die sind nicht alle ganz einfach, aber genial lecker (ab S. 32).

Herzlichst Ihre

Monique Doepel



Was ist Ihr liebstes Erdbeerkuchen-Rezept? Schreiben Sie mir unter monique.doepel@burda.com oder an Mein Buffet, BurdaVerlag Publishing GmbH, Monique Doepel, Hubert-Burda-Platz 1, 77652 Offenburg.

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 FLEISCH, FISCH

- Asia-Bowl • 28
- Backhendl mit Kartoffelsalat • 20
- Ceviche..... • 29
- Fisch-Frikadellen mit Salat • 24
- Forellenfilet mit Pinienkern-Kartoffeln ... • 48
- Frikadellen mit Erbsen und Tomaten • 43
- Gemischte Pilzpfanne mit Kohlrabigrün und Beteblättern..... • 51
- Getrüffelter Spargel und Carpaccio auf Hummus •• 18
- Gratinierter Spargel im Lachsmantel..... • 19
- „Giesinger Katzenschrei“ • 46
- Kalbsröllchen mit Spinat-Füllung •• 47
- Kartoffel-Zucchini-Puffer mit Lachs..... • 14
- Meatball Curry •• 45
- Mini-Haxe mit Serviettenknödeln • 22
- One Pot-Pasta mit weißem Spargel • 17
- Paella-Pfanne 2.0 (Hähnchen & Garnelen) .. • 49
- Pasta mit Bärlauch-Pesto..... • 14
- Rahmgeschnetzeltes mit Knoblauchbrot.... • 46
- Rotbarsch-Filets mit Schmorgurken..... • 15
- Schollenfilet mit Speckerbsen und Gremolata •• 49
- Schweinefilet im Kräutermantel • 15
- Spargel mit Fleischbällchen • 14
- Wildkräuter-Salat • 15
- Zwiebelrostbraten..... • 23

HAUPTGERICHTE VEGETARISCH

- Backfisch im Bierteig (vegan)..... • 52
- Bratfisch mit Kartoffelsalat • 53
- Bratkartoffelsalat mit Radieschen und Spiegelei • 44
- Burrito-Bowl • 28
- Chana Curry..... • 50
- Gado-Gado-Gemüsesalat • 28
- Kachori-Rote-Bete-Krokette • 44
- Mozzarella-Toasts mit gefüllten Tomaten • 42
- Obazda..... • 21
- Reis-Pilaw..... • 43
- Schnüschtöpf mit Schnittbohnen..... • 50
- Thunfischbuletten auf Tomatendip..... •• 52
- Zwiebelschmarrn mit glasierten Radieserln.. • 51

KUCHEN, TORTEN, DESSERTS & GETRÄNKE

- Apfel-Blätterteig-Herzen • 62
- Erdbeer-Biskuitrolle •• 35
- Erdbeer-Donauwelle •• 34
- Erdbeer-Himbeer-Charlotte..... ••• 36
- Fruchtige Mai-Bowle • 31
- Kräuter-Bowle mit Orangen und Limetten • 30
- Linzer Erdbeertorte •• 33
- Rosenblüten-Bowle • 31
- Sangria-Bowle mit Erdbeeren und Melone... • 30
- Schwarzwälder Erdbeertorte ••• 32

Schwierigkeitsgrad:

- Einfach
- Mittel
- Anspruchsvoll



16

Warenkunde: Spargel frisch vom Feld. Wir servieren ihn u. a. gratiniert im Lachsmantel unter einer Bärlauchkruste



60

Zum Muttertag: Ein kleines Arrangement auf dem Silbertablett und mehr Inspirationen



32

Backen: Klassiker wie Linzer Torte – aber mit Erdbeeren



84

Holunder: Süße Blütenkränze für sommerliche Lichtspiele



64

Reise: Blütenreich und einladend – das Markgräflerland

Titelfotos: Alamy Stock Photo/Cavan, Lars Walther, MSL/Alexandra Ichners, Ronde Fotografie, StockFood Studios/Katrin Winner, StockFood/Profimedia, Wolfgang Schardt

INHALT

Kulinarisches

- 8* **Frühlingsgerichte** Frische Kräuter und junges Gemüse bringen Aroma auf den Tisch. Genießen Sie Pasta mit Bärlauch-Pesto, Filet im Kräutermantel, Wildkräutersalat...
- 16* **Warenkunde** Saison-Liebling Spargel. Was in ihm steckt plus raffinierte Rezepte
- 20* **Biergarten-Küche** Backhendl, Mini-Haxe, Obazda – jetzt lassen wir es uns auf rustikale Art schmecken
- 26 **eatbetter** Sie sind voll knackigem Gemüse, zartem Fleisch und echtem Superfood: Fitness-Bowls
- 29 **Basic Kochen** Ceviche – Fisch auf südamerikanische Art
- 30* **Küchenliebling** Revival eines Kult-Getränks: Kollegin Christine liebt Bowle mit Früchten und Kräutern
- 32* **Backen mit Erdbeeren** Wir servieren Schwarzwälder, Donauwelle & Co. mit den saftig-süßen Früchten
- 36* **Kuchen des Monats** Erdbeer-Himbeer-Charlotte
- 39* **Extra-Heft mit TV-Köchen** Von Geschnetzeltem bis Curry, von Bratkartoffeln bis Paella – unsere TV-Köche verraten die besten Rezepte aus der Pfanne

Dekoratives

- 55* **Kreativ-Ideen** Stimmungsvolle Windlichter mit Blüten und Kräutern selber gestalten
- 58 **Gute Idee** Alte Bilderrahmen neu in Szene gesetzt
- 60* **Zum Muttertag** Ein Blumenarrangement, ein Törtchen, eine Geschenk-Kiste – liebevolle Ideen für den 11. Mai

Land & Leute

- 64* **Reise** Zur Obstblüte am schönsten: Besuchen Sie das Wanderparadies Markgräflerland in Baden-Württemberg
- 67 **Sehenswert** Der Prinzipalmarkt in Münster
- 68 **Reportage** Einblick in eine faszinierende Welt: Entdecken Sie mit uns den Zauber einer Blumenwiese
- 72 **Back-Expertin des Monats** Im Interview erzählt Sally Özcan, wie sie ihr Hobby zum Beruf machte und warum ihr ein Backbuch für Kinder besonders am Herzen liegt



39

Rezepte der TV-Stars: Mozzarella-Toasts mit gefüllten Tomaten sind einer der Pfannen-Hits im Extra-Heft

Ratgeber

- 76 **Clever leben** Wie bei Lebensmittelpackungen gemogelt wird und woran wir betrügerische E-Mails erkennen
- 78* **Gesund leben** Petersilie, Koriander, Rosmarin – die Top 10 der Heilkräuter und wie sie uns helfen
- 80 **Expertenrat** Die Gelenke gesund halten
- 82 **Naturapotheke** Glatte Haut und schöne Haare mit dem richtigen Speiseplan

Blumen & Garten

- 84* **Holunder** Seine verführerisch duftenden Blüten zieren jetzt Garten, Blumensträuße, Kränze und Gestecke
- 88 **Nützliche Tipps** Spannendes über die unkomplizierte Staude Storchschnabel. Plus: Geranien blüht-fit machen

In jeder Ausgabe

- 3 Editorial
- 6 Magazin
- 38 Marktnotizen
- 71 Rätsel
- 89 Impressum
- 90 Geschichte zum Vorlesen, Vorschau

* = unsere Titelthemen/Titelrezept

Eine Auswahl unserer TV-Köche und Experten



Werner Koslowski



Alex Wahi



Alexander Flohr



Deborah Ferrini-Kreitmair



Thomas Sampl



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: KH Kohlenhydrate
EW Eiweiß F Fett



Wie wir uns gegenseitig *Freude schenken*

Das Geheimnis eines zufriedenen Lebens? Das sind die Momente, in denen wir uns mit anderen verbunden fühlen. Die machen uns glücklich und gesund



Gemeinsame Zeit

Austausch und Nähe, das macht Quality Time aus – Zeit, die wir anderen widmen. Dabei kommt es nicht auf die Länge an, sondern darauf, sie bewusst miteinander zu verbringen. Ein Plausch, eine liebevolle Umarmung, etwas zusammen zu tun – all das macht glücklich!



Ein Lächeln

Ein einfacher Akt der Freundlichkeit: Lächeln Sie Menschen an, ob auf der Straße, im Supermarkt, bei der Arbeit. Ein Lächeln gibt dem Gehirn einen positiven Impuls und verbessert – Studien zufolge – nicht nur den Gemütszustand des Gegenübers, sondern auch den eigenen.



Überraschungen

Unerwartete Gesten wie eine nette Notiz am Spiegel, Kaffee am Bett, selbst gepfückte Blumen zeigen unseren Lieben, wie sehr wir sie schätzen. Ebenso viel Freude bereiten wir Fremden mit einem spontanen Gruß oder Kompliment – und stärken sogar ihr Selbstwertgefühl.



Fotos: creatiwifey/Blumen – 1000 gute Gründe, Ingo Hilger/Axel Schmitt, iStock/wundervisuals, Shutterstock (3)/limartinfotografu/Jueigen Faelchle/nito, stock.adobe.com/Minimal Blue, StockFood/Jan Wisniewski

Kleine Gesten mit großer Wirkung

Im Englischen nennt man sie Random Acts of Kindness (RAK). Gemeint sind kleine freundliche Gesten, die das Leben anderer bereichern – wenigstens für einen kurzen Augenblick

Gedicht
des
Monats

Mailed

Wie herrlich leuchtet
Mir die Natur!
Wie glänzt die Sonne!
Wie lacht die Flur!

Johann Wolfgang von Goethe
(1749 - 1832)

Ich freue mich im *Mai*

„... darauf, meine Backwaren mit saisonalen Zutaten zu bereichern. Die besten Inspirationen liefert die Natur: ob aromatischer Bärlauch im Sauerteigbrot, duftender Thymian und Schnittlauch in rustikalen Brötchen oder eine herzhafte Focaccia. Zudem machen die wärmeren Tage das gemeinsame Genießen im Freien zu einem echten Highlight.“

Axel Schmitt

TV-Bäcker und Brotsommelier mit eigener Backstube in Frankenwinheim



Genuss

Schokolade macht glücklich – heißt es. Das kommt nicht von ungefähr: Warmes Gebäck, knuspriger Speck, saftige Früchte... verschiedene Inhaltsstoffe können die Produktion von Glückshormonen (Serotonin, Dopamin) anregen. Und zusammen naschen, macht doppelt froh!



Fundstück der Redaktion

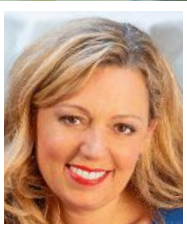
Blumiger Gruß aus der Tüte

Mit dieser hübschen Präsenttüte zaubert unsere Kollegin Frauke ihrer Mama zum Muttertag ein Lächeln ins Gesicht. Dafür in eine bunte Papiertüte auf einer Seite ein viereckiges Fenster schneiden und einen Topf Blumen (z. B. Nelken „Pink Kisses“) hineinstellen. Zum Schluss auf ein Grußkärtchen eine nette Notiz schreiben und an der Tüte befestigen.



Willkommen, lieber Lenz!

Jetzt bringen Kräuter, junges Gemüse & Co. frische Aromen auf die Teller. Freuen Sie sich auf köstliche Frühlingsgerichte und passende Wein-Tipps



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



Kartoffel-Zucchini-Puffer mit geräuchertem Lachs

Die selbst gemachten Reibekuchen
und der zitrusfrische Kräuterquark
kommen garantiert gut an.

Rezept Seite 14



„Den Lachs ergänzt wunderbar ein eleganter Sekt. Geheim-Tipp: ein Pinot Blanc brut aus der Sektmanufaktur Strauch. Der König zu Spargel ist ein Silvaner, die Königin des Silvaners ist Andrea Wirsching aus Franken.“



Spargel mit Fleischbällchen

Edle Komposition: zweierlei Spargel mit Fenchel und Kalbsfrikadellen in einer cremigen Sauce vereint.
Rezept Seite 14



„Ein schlanker, mineralischer Verdicchio aus den Marken/Italien ist wie Frühling im Glas. Ideal zum Frühlings-Pesto. Den Fisch begleitet gut ein Müller Thurgau vom Bodensee – der Beste kommt gerade vom Weingut Vollmayer.“



Pasta mit Bärlauch-Pesto

Wir lieben diesen würzigen Frühlingsboten!
Und wer genug Kraut hat, bereitet das
Pesto gleich auf Vorrat zu.
Rezept Seite 14