

meine Familie & **ICH**

Heft 2/2026
Deutschland € 3,90

Rouladen

**Neue Ideen! Würzig,
saftig, mit viel Sauce**

BESSER LEBEN

**6x Abnehmen
mit Genuss –
Rezepte unter
400 Kalorien**

Tiroler Rouladen
mit Polenta-Creme
Rezept S. 15

Preiswert backen

BROT & BRÖTCHEN

Von Gewürz-Nussbrot
bis Knäcke-Kringel

HÜHNERSUPPEN AUS ALLER WELT

HAUPTSACHE ZWIEBELN

Als Kruste, Füllung,
im Wok. Garantiert lecker!



Gut vorzubereiten

GENIALE KINDERPARTY

Zauberhaftes Zirkus-Buffet

**GELING
ALLE REZEPTE
NEU ENTWICKELT
GARANTIE**



LUST AUF FRISCHES BROT LUST AUF BRÖTCHEN?

magazin *Lust auf*
Genuss | no. 2

BROT BACKEN – LIEBE PUR!
Bunte Vielfalt frisch & kross aus dem Ofen

KNUSPRIGES GLÜCK ZUM VERWÖHNEN

- + Von internationalen Klassikern bis zu Trend-Gebäck
- + Köstlich: Butter selbst gemacht, geräuchert und mehr
- + Cidre und Poire: die neuen Perlen im Glas

lust-auf-genuss.de

Fotos: StockFood Studios/Silke Zander

JETZT AN DER KASSE IHRES SUPERMARKTES!



burda-foodshop.de
lust-auf-genuss.de

Hier direkt
bestellen



12

Paraderollen für Rouladen

Auberginen-Röllchen mit Feta (li.), Bayerische Krautwickel (re.) und
viele mehr. Rouladen-Vielfalt für Familie und Freunde



56



43

KOCHEN & BACKEN

- » 8 Familienküche:
Neue Ideen für Rouladen
 - » 18 Genuss-Quartett:
Hühnersuppen aus aller Welt
 - » 26 Familie & Freunde:
Zirkus-Buffet fürs Kinderfest
 - » 42 Aktuell:
Hauptsache Zwiebeln
 - 52 Backschule:
Orangen-Tarte aus Frankreich
 - » 56 Preiswert backen:
Rezepte für Brote & Brötchen
 - 64 Schneller Teller:
Blitzgerichte für jeden Tag
 - » 74 Gesunde Ernährung:
Abnehmen mit Genuss
- » An diesem Symbol erkennen
Sie die Titelthemen



19



66



Von Kraftprotz-Burger bis Clown-Cupcakes: Bei dieser Buffet-Auswahl für den Nachwuchs möchte man noch mal Kind sein. Hereinspaziert (ab Seite 26)!

WILLKOMMEN IM NEUEN HEFT

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Ich kann mich noch gut an die Zeit erinnern, als ich für meinen Sohn unvergessliche Geburtstagspartys organisiert habe. Ein cooles Motto, passende Deko und natürlich ein megaleckeres Buffet waren gefragt. Allen Müttern und Vätern, die nach Ideen suchen, kann ich daher unsere geniale Zirkusparty (ab Seite 26) empfehlen. Tolle Rezepte, die sich super vorbereiten lassen und die kleinen „Feierbiester“ garantieren happy machen. Was Kindern mindestens genauso gut schmecken wird, sind unsere Rouladen-Variationen (ab Seite 8). Wenn die auf den Teller kommen, läuft alles rund am Familientisch.

Herzlichst Ihre
Gaby Höger
GABY HÖGER Chefredakteurin

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 15)

INHALT TIPPS & TRENDS

- 6 Treppunkt:
Die Leser-Seite mit Ihren Fragen
- 24 Rund ums Einkaufen:
Markt-Notizen der Saison
- 36 Kucki kocht:
Die Seite für den Nachwuchs.
Neue Folge: Pfannkuchen-News
- 38 Wein erleben:
Genusstour rund um Brescia
- 51 Wissen to go:
Das Geheimnis der Dosentomate
- 54 Getränke:
Alkoholfreie Neuheiten
- 69 Für Sie getestet:
Tiefkühl-Pizza im Check

BESSER LEBEN

- 71 Der große Familienratgeber
für Ernährung, Gesundheit und Haushalt
- 72 Gesunde Ernährung:
Was man unter Detox versteht
- 82 Dekoratives:
Accessoires für Katzenliebhaber
- 84 Haushalt:
Top-Küchen-Tools der Redaktion
- 84 Grüne Seite:
So schützen Sie die Ozeane

INFOS & SERVICE

- 70 Besuchen Sie uns im Netz!
Newsletter, Instagram, WhatsApp
- 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

Frühlingsboten

Foto: stock.adobe.com/sleepyhabit

The image shows the front cover of the February issue of 'mein schöner Garten' magazine. The title 'mein schöner Garten' is prominently displayed in large green letters, with 'EUROPAS GRÖSSTES GARTENMAGAZIN' in smaller text below it. The website 'www.mein-schoener-garten.de' is at the top right. A yellow circular badge in the top left corner says 'Garten FEBRUAR 2026'. On the right side, there's a pink circle with the word 'EXTRA' and the text 'So geht pflegeleicht! Zeitsparend & barrierefrei gärtnern'. The central image on the cover is a vibrant garden scene with various flowers and a tree. At the bottom left, there's a smaller inset image showing a person working in a garden. A yellow arrow points from the text 'Mit noch mehr Praxis-Inhalten' to this inset image.

Clevere Gestaltungs-Ideen
Das Zauberwort heißt Symmetrie

Mini-Fläche, Maxi-Ertrag
Die besten Obstsorten für Terrasse & Balkon

14 Seiten Praxis-Magazin

WAS IM Februar ZU TUN IST

All wichtige Gartenaufgaben auf einen Blick

Garten PRAXIS-MAGAZIN

S. 42 Ziergarten
Zierpflanzen entdecken
S. 44 Winterblüher
1000 m² Sut von Pflanzen
S. 20 Blatt-Pflanzenschutz
Hortensien schützen
S. 70 Schneit für Schneit
Perfekte Reckig-Wiege
S. 74 Für Sie entdeckt
Neue Pflanzgut-Produkte

Mit noch mehr Praxis-Inhalten

Jetzt im Handel!

**Wir sind wieder da!
Entdecken Sie
die ersten
Frühlingsboten**

- Rückschnitt für Hortensien • Erste Gemüse aussäen
- Stauden teilen • Kamelien-Sorten • Fruchtfolge-Tipps

www.garten-abo.de

Hier geht's direkt zum Abo:



garten-abo.de

Ihre Seite, liebe Leserinnen & Leser

DAS BESTE AUS RESTEN

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

NOCH DATTELN ÜBRIG?

Die geöffnete Packung mit getrockneten Datteln immer gut verschließen oder die Datteln in luftdichte Behälter füllen. So bleiben sie bis zu ein Jahr haltbar. Im Kühlschrank verlängert sich die Haltbarkeit nochmals. Tipp: Auch für Herzhaftes Gerichte eignen sich Datteln, geben z. B. Fleischgerichten ein exotisches Aroma.

Heißer Zimt-Dattel-Smoothie

FRÜHSTÜCKS-IDEE

Zubereitung: 10 Minuten
Zutaten: für 2 Tassen (à 250 ml Inhalt)

4 getrocknete Soft-Datteln
2 reife Bananen
2 EL Mandelkerne
1 EL Kakaopulver
½ TL Zimt
1 EL Chiasamen

1 Datteln, wenn nötig, entsteinen. Datteln klein schneiden. Bananen schälen und in Stücke schneiden. Mandeln grob hacken.

2 Datteln, Bananen, Mandeln, Kakaopulver, Zimt und Chiasamen mit 200 ml kochend heißem Wasser in einen hitzebeständigen Standmixer geben.

3 Alles bei höchster Stufe so lange mixen, bis es cremig ist. Smoothie auf 2 Tassen verteilen und nach Belieben mit Zimt bestäuben. Servieren.

Pro Tasse: 265 kcal
8 g F, 45 g KH, 5 g E

Tipp Der winterliche Smoothie schmeckt noch cremiger, wenn Sie das Getränk mit heißer Milch statt heißem Wasser mixen.

NACHKOCHEN & GEWINNEN

Leserin Jutta Schmalöer hat die **Pinguin-Plätzchen** aus Heft 12 nachgebacken. Ihr Kommentar: „Viele Grüße aus der 'Oma-Enkel-Backstube'! Das Backen und Verzieren hat bei stürmischem Wetter viel Spaß gemacht.“

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



FRAGEN AN DIE REDAKTION

Lukas F. aus Holzkirchen

„Wofür verwendet man Reisessig?“

Der milde Essig wird meist in der asiatischen Küche verwendet, z. B. zum Würzen von Sushi-Reis, zum Marinieren von Fisch, Fleisch oder Tofu und zum Abschmecken von Dips und süßsauren Suppen oder Saucen.

Sabine K. aus Offenbach

„Warum soll man Lebensmittel im Kühlzschrank auftauen?“

Um die Bildung schädlicher Mikroorganismen zu verhindern und das Lebensmittel schonend auftauen zu lassen. Niedrige Temperaturen verlangsamen das Keimwachstum. Bei Fleisch und Fisch ist es zudem wichtig, dass das anfallende Tauwasser dabei aufgefangen wird.

Magdalena L. aus Tornesch

„Wieso verklumpen warme Nudeln immer?“

Beim Kochen bildet sich ein Stärkefilm auf der Oberfläche der Nudeln. Gibt man sie in ein Sieb, klebt die Pasta leicht aneinander. Zwei Tricks verhindern dies: a) Nudeln gleich mit der Sauce mischen, b) beim Abgießen etwas Kochwasser auffangen und zum Servieren über die Pasta geben. Der bekannte Trick, etwas Butter oder Olivenöl unterzumischen verhindert auch das Verkleben, aber die Sauce haftet dann nicht mehr so gut an den Nudeln.

Heft verpasst?



GANZ EINFACH DEN QR-CODE
MIT DEM SMARTPHONE SCANNEN
UND HEFT NACHBESTELLEN!

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!“



Unsere Kollegin Sophia Schneider bei der Recherche in Italien: Sophia war live bei der Tomatenernte für die Produkte der Firma "Mutti" dabei. Tipps und Interview finden Sie auf Seite 51



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 Stüber

FÜR SIE ENTDECKT

SENF-TOPPING

Knackige Senfkörner mit leicht scharfer Würze, die an eine Textur von Kaviar erinnern: "Senfgold" peppt Fleisch, Räucherlachs, Eiergerichte und Fingerfood auf. Auch ein ideales kleines Mitbringsel für Freunde. 180-g-Glas um 9,90 €. (Bezug auf www.senfgold.at)



Senfgold
seit 1992

Rouladen mit neuem Dreh

Herhaft, saftig, mit viel Sauce: Im Winter sind Schmorgerichte die erste Wahl. Es muss aber nicht immer der große Braten sein. Bei diesem Rouladen-Roulette findet jeder seinen Liebling und alles lässt sich gut vorbereiten



Indische Wirsingröllchen
Köstliche Farbtupfer:
Hier stecken Kürbis, Pute
und Curry drin
● Rezept Seite 16



„Ich rühre geriebenen Parmesan und Ei zu einer cremigen Panade. Darin wälze ich die Fleischröllchen, brate sie an und schmore sie im Ofen auf dem Risotto fertig.“
Carolin Stuiber, Redakteurin von „meine Familie & ich“



Involtini „milanese“

Typisch mit Parmesan-Ei-Kruste. Auf Tomaten-Risotto gebettet
● Rezept Seite 16



„Rotkohlblätter lassen sich schwer vom Kopf ablösen. Deshalb lege ich den ganzen Kohl vorsichtig in kochendes Wasser. Die äußeren Blätter werden so geschmeidig, lassen sich gut abziehen. Den Rest hobel ich zu Salat.“



Rotkohl-Pilz-Rouladen

Der Clou: vegetarisches Hack in Omas Lieblingsrollen

● Rezept Seite 16