

**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-Bufferet



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](https://burda-foodshop.de)  
[lust-auf-genuss.de](https://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



**Brote wie vom Profi**  
So gelingen Weizen-  
sonne & Co. jedem

56

## KOCHEN & BACKEN

- » 8 Familienküche:  
Neue Ideen für Rouladen
- » 18 Genuss-Quartett:  
Hühnersuppen aus aller Welt
- » 26 Familie & Freunde:  
Zirkus-Buffer 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



**Heiße Hühnersuppen**  
Überall beliebt, z. B.  
Laksa aus Malaysia

19



**Preiswertes mit Zwiebeln**  
Die heimlichen Stars in  
Cordon bleu und mehr

43



**Schnell was Leckeres**  
Gröstl (Foto), Pasta und  
Pfannkuchen für Eilige

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“ garantiert

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](http://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 Treffpunkt:  
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: stockadobe.com/sleepyhobby

Mit noch mehr  
Praxis-Inhalten

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

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



garten-abo.de

Hier geht's direkt zum Abo:

# Ihre Seite, liebe Leserinnen & Leser



DAS  
BESTE  
AUS  
RESTEN

## 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

### **Tip** Der winterliche Smoothie

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

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 Herzhafte Gerichte eignen sich Datteln, geben z. B. Fleischgerichten ein exotisches Aroma.



## 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](mailto: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 Reissessig?“**



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 Kühlschrank 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 Stärkelfilm 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.

## 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](mailto: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](mailto:leserservice@meine-familie-und-ich.de)**



Leserservice:  
Carolin Stuißer

## Heft verpasst?



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

## 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](http://www.senfgold.at))



Toll zu Fleisch

# Rouladen mit neuem Dreh

Herzhaft, 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 Wirsinggröllchen

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 Toma-  
ten-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