

meine
Familie &
ich

Heft 5/2026
Deutschland € 3,90

Pasta-Spaß

Neue Ideen zum Sparpreis

Türkische
Pasta

Brokkoli-Pesto-
Spaghetti

One Pot alla
siciliana & mehr

Jede Portion unter
2,50 €

Vegetarisch feiern

Mit Freunden den
Frühling genießen

Familien-Hits mit Hähnchen

Geschmeckelt, gebacken,
von allen geliebt

Spargel aus dem Ofen

Von Auflauf bis Pide.
So lecker, so einfach!



Klassisch gut

Kaffeehaus-Kuchen

Malakoff-Torte, Gugelhupf, Sacher...
Die besten Rezepte aus der Wiener Backstube



Österreich € 4,50 - Schweiz Sfr 6,30 - Benelux € 4,70 - Italien/Spanien € 5,50



Lieblingsrezepte im Pocketformat!

Essen verbindet



Auch als E-Paper!



12

Würzig, günstig, neu: Pasta-Küche

Von Udon-Erdnuss-Bowl (li.) bis zu Lasagne „Amatriciana“ mit Speck (re.): großartige Ideen für den kleinen Geldbeutel. Denn Nudeln machen glücklich!



21

Familien-Hit Hähnchen
4 x anders, z. B. als Schnitzel mit Kartoffel-Gurken-Salat

KOCHEN & BACKEN

- » 8 Familienküche: Nudel-Spaß zum Sparpreis
- » 20 Genuss-Quartett: So schmeckt Hähnchen allen
- » 26 Familie & Freunde: Vegetarisch den Frühling feiern
- » 36 Familie & Freunde: Knusper-Snacks mit Blätterteig
- » 42 Saisonfrisch: Spargel aus dem Ofen
- » 52 Preiswert backen: Feine Kaffeehaus-Kuchen mit Backschule Punschkrapfen
- » 64 Einfach kochen: Blitzgerichte für jeden Tag
- » 74 Gesunde Ernährung: Im Trend: Low-Carb-Rezepte



54

Backen wie in Österreich
Legenden der Kaffeehäuser. Topfen-Mohn-Torte & mehr



42

Jetzt ist Spargelzeit
So aromatisch wie nie! Die besten Rezepte für den Ofen



67

Schnell was Leckeres
Couscous-Kartoffeln, wenn es fix gehen muss



Eine gedeckte Tafel so schön wie ein Gemälde. Wer möchte bei so einem Menü nicht gerne Platz nehmen. Der Clou: Alle Gerichte sind vegetarisch. Guten Appetit!

INHALT TIPPS & TRENDS

- 6 Treffpunkt:
Die Leser-Seite mit Ihren Fragen
- 18 Für Sie getestet:
Glutenfreie Nudeln im Check
- 24 Rund ums Einkaufen:
Markt-Notizen der Saison
- 38 Wein erleben:
Genusstour in Pescara, Italien
- 51 Getränke:
Mate & mehr: Wellness zum Trinken
- 62 Kucki kocht:
Die Seite für den Nachwuchs.
Neue Folge: Chips selber machen

BESSER LEBEN

- 71 Der große Familienratgeber
für Ernährung, Gesundheit
und Haushalt
- 72 Gesunde Ernährung:
Den Blutzucker in Balance halten
- 76 Wissen to go:
Geheimnisse rund um Speisesalz
- 84 Haushalt:
Tipps & Tricks zur Putzroutine
- 86 Grüne Seite:
Zu Hause Strom erzeugen

INFOS & SERVICE

- 73 Besuchen Sie uns im Netz!
Newsletter, Instagram, WhatsApp
- 87 Impressum & Bezugsadressen
- 88 Rätsel: Familienurlaube zu gewinnen
- 89 Rezeptregister
- 90 Vorschau ins nächste Heft

WILLKOMMEN IM NEUEN HEFT

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



wenn ich Freunde zum Essen einlade, koche ich immer auch 1-2 vegetarische Gerichte. Rezept-Inspirationen dazu gibt es in jeder Ausgabe von „meine Familie & ich“. Ein reines Veggie-Menü habe ich bislang noch nicht serviert. Das wird sich ändern! In diesem Heft wartet ab Seite 26 eine vegetarische Vielfalt, die so lecker schmeckt, dass ich nichts vermisste. Wer gerne Fleisch mag, kann sich für unsere Hähnchen-Hits (ab S. 20) entscheiden oder die würzigen, überraschend günstigen Pasta-Highlights (ab S. 8). Auch auf die beginnende Spargelsaison freue ich mich schon. Probieren sie unbedingt unsere neuen Ideen aus dem Ofen (ab S. 42)!

Herzlichst Ihre

Gaby Höger
Chefredakteurin

GABY HÖGER



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)



EXTRA REZEPT-HEFT
Für Sie zum Sammeln auf Seite 25

Für alle, die viel vorhaben

Auf der Suche nach einem leckeren, ausgewogenen Frühstück zum Mitnehmen? Ob auf dem Weg zur Kita, ins Büro oder später mit den Kindern zum Spielen nach draußen – das neue Alpro Meal to Go ist perfekt für alle, die aktiv und viel unterwegs sind



READY FÜR DEN TAG? SO GEHT'S

- Ein ausgewogenes Frühstück unterstützt einen guten Start in den Tag. Proteine tragen zu einer Zunahme und zur Erhaltung von Muskelmasse bei.
- Vitamine und Mineralstoffe wie beispielsweise Vitamin D oder Folat unterstützen das Immunsystem, Calcium ist essenziell für die Erhaltung der Knochen.
- Das neue Alpro Meal to Go ist ideal, wenn es morgens etwas schneller gehen muss – lecker, vollwertig und im praktischen Format für unterwegs.



Wer frühstückt, fühlt sich wohler und ist leistungsfähiger. Nicht umsonst gilt das Frühstück als die wichtigste Mahlzeit des Tages. Wer es morgens besonders eilig hat, findet mit Alpro Meal to Go eine praktische Lösung zum Mitnehmen. Es ist wie gemacht für Eltern, die viel vorhaben, oft auf Achse sind und trotzdem nicht auf Geschmack und Nährstoffe verzichten möchten. So wird jeder Morgen gleich ein bisschen entspannter.

Einfach lecker

Alpro Meal to Go ist eine vollwertige Trinkmahlzeit und damit der ideale Begleiter für unterwegs: Es passt in jede Tasche, schmeckt richtig gut und begleitet uns zuverlässig durch aktive Tage. Kein Wunder, denn in jeder Flasche stecken 20 Gramm pflanzliches Protein, Ballaststoffe, Omega-3-Fettsäuren sowie 26 Vitamine und Mineralstoffe – und das ganz ohne künstliche Süßstoffe und von Natur aus laktosefrei. Also einpacken, auf dem Weg zum Kindergarten, zur Arbeit oder ins Grüne genießen und lecker in den Tag starten.



Alpro Meal to Go gibt es in vier cremigen, köstlichen Geschmacksrichtungen, wie zum Beispiel Schoko-Banane oder Mango-Passionsfrucht



Eatbetter Rezepte sind einfach, lecker und gesund. Mehr unter einfachkochen.de/gesunde-rezepte

Ihre Seite, liebe Leserinnen & Leser


NEUE SERIE
**Airfryer
Rezept des
Monats**

QUARKAUFLAUF

SCHMECKT KINDERN
Zubereitung: 50 Minuten
**Zutaten: für 1 Auflaufform
(13 x 13 cm). Ergibt 4 Portionen**

1 Dose Mandarinen
(Abtropfgewicht: 300 g)
2 Eier (Größe M), 25 g Vanillezucker
3 EL Butter, 1 EL Puderzucker
1–2 EL Zitronensaft, 250 g Magerquark
40 g Hartweizengrieß

1 Mandarinen abgießen und abtropfen lassen. Die Eier trennen. Eiweiße mit einer Prise Salz steif schlagen, den Vanillezucker dabei einrieseln lassen.

2 2 EL Butter, Puderzucker, Zitronensaft mit einem Handrührgerät schaumig schlagen. Eigelbe, Quark und Grieß nach und nach unterrühren. Eischnee unterheben.

3 Quarkmasse in eine mit der restlichen Butter gefettete Auflaufform geben, dann die Mandarinen darauf verteilen. Auflauf im Airfryer bei 170 Grad 30–35 Minuten backen. Evtl. mit Puderzucker bestäuben.

Pro Portion: 260 kcal
12 g F, 25 g KH, 12 g E

TIPP

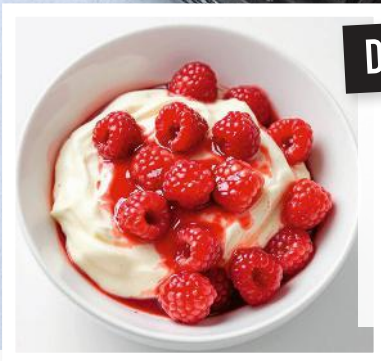
**NEU aus unserem
Verlag: 81 Rezepte für
die Heißluftfritteuse
im Lisa kochen &
backen-Sonderheft
„AIRFRYER“.**

Ab 10. April im
Zeitschriftenregal
für nur 3,99 €



Dazu passt: HIMBEERSAHNE

So gehts: 200 g tiefgekühlte Himbeeren auftauen lassen. Die Hälfte mit 2 EL Puderzucker und 1 EL Limettensaft pürieren und durch ein Sieb streichen. 200 g Sahne steif schlagen. Himbeersauce über die Sahne geben, mit restlichen Himbeeren bestreuen und zum Quarkauflauf servieren.



NACHKOCHEN & GEWINNEN

Leserin Monika Ries hat die **Clown-Cupcakes** aus Heft 2 nachgebacken. Ihr Kommentar: Da bald Karneval ist, passen diese Muffins sehr gut. Und meine Kollegen hats gefreut. Sie sind nämlich auch für Erwachsene sehr lecker.“

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


Monikas Cupcakes

Aus unserem Heft

FRAGEN AN DIE REDAKTION

Franziska L. aus Berlin

„Warum wird Knoblauch manchmal bitter?“



Das passiert, wenn er zu heiß angebraten oder zu lange gegart wird. Seine feinen Schwefelverbindungen reagieren empfindlich auf zu

starke Hitze und entwickeln dann einen scharfen, unangenehmen Geschmack. Fein gehackter oder gepresster Knoblauch verbrennt schnell, deshalb möglichst bei mittlerer Hitze andünsten und erst am Ende der Garzeit hinzufügen. Auch älterer, ausgetriebener Knoblauch kann bitter schmecken. Am besten den grünen Keim entfernen oder gleich frische, feste Zehen nehmen.

Heike M. aus Essen

„Schokolade wird manchmal körnig, wenn man sie schmilzt. Weshalb?“

Das passiert, wenn sie beim Schmelzen mit Wasser in Kontakt kommt. Dabei verklumpen Zucker und Kakaobestandteile. Auch zu hohe Hitze hat den Effekt. Schokolade langsam bei etwa 45 Grad in einer Schüssel im Wasserbad schmelzen. Darauf achten, dass die Schüssel innen vollkommen trocken ist.

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!“



Mit guter Laune ist man doppelt kreativ: René Lange, Redakteurin Carolin Stuibler und Chefredakteurin Gaby Höger (v.l.) beim Füllen frischer Maultaschen



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 rund um das Thema kochen und backen 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



Unser Küchenchef
René Lange

Heft verpasst?



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

FÜR SIE ENTDECKT EI-ERSATZ

Fluffig, ohne tierische Produkte. Der flüssige Ei-Ersatz aus Mungobohnenprotein eignet sich für Rührei, Omelett oder zum Backen. Er ist cholesterinfrei und wird klimafreundlich hergestellt. 340-g-Packung um 5 €, z. B. bei Rewe (Just Egg).



Viel Pasta

Nudeln sind unsere Alltagshelden in der Küche.
Hier zeigen wir, wie mit kleinem Budget und cleveren
Zutaten raffinierte Pastagerichte auf den Tisch
kommen. **Jede Portion unter 2,50 €**



Jede Portion
unter **2,30 €**

**Lasagne
„Amatriciana“**
Wie beim originalen
Pasta-Paten mit üppig
Speck in der Sauce
● Rezept Seite 16

für wenig Geld



„Je nachdem, wie viel Stärke die Pasta abgibt, füge ich noch etwas heißes Nudelwasser hinzu. Zusammen mit dem Parmesan im Pesto entsteht dann eine cremige Sauce.“

Karina Beste, stellv. Redaktionsleiterin von „meine Familie & ich“

Brokkoli-Pesto-Pasta

Mit pürierten Röschen im Pesto und gebratenen Salsicce-Bällchen

● Rezept Seite 16

Jede Portion unter **2,40 €**



Am Geschmack wird nicht gespart



Jede Portion
unter **1,80 €**

One Pot alla Caponata

Alles aus einem Topf:
Auberginen, Tomaten,
Nudeln. Ricotta on top
● Rezept Seite 16

