

Mein Buffet

KOCHEN • GENIESSEN • LEBEN



16 SEITEN TOP-REZEPTE
BELIEBTER TV-KÖCHE



Jamie
Oliver



Martina & Moritz



Stefano
Zarrella

Neue Serie
BEWUSST LEBEN
Energie sparen
leicht gemacht

Nr. 2 Februar 2026
Deutschland 3,95 €

Österreich 4,60 €
Schweiz 6,30 sfr
BeNeLux 4,70 €
Italien 5,50 €
Frankreich 5,50 €
Spanien 5,50 €

02

4 198301 603955

**Süße Lieblinge
wie von Oma**

LECKER & GESUND Herzhafte Wintersalate +++ NATURAPOTHEKE Atemübungen, die uns gut tun
KREATIVE IDEEN mit Tapetenresten +++ EXPERTENRAT Alles Wichtige zum Thema Vorsorge

**Clima
Clic.**
Die Klimalotterie.

**2 Mio. € gewinnen &
Klima schützen.**

Lose
bereits
ab **8€**



Deine Chancen Wöchentlich bis zu 2 Mio. €

Täglich bis zu 1.000 € 14x höhere Gewinnchance*

Klimaschutzprojekt unterstützen

Jetzt Los kaufen

*auf den Hauptgewinn als bei Lotto 6 aus 49





Gaby Höger,
Chefredakteurin

Liebe Leserin, lieber Leser,

im Februar schlagen zwei Herzen in meiner Brust. Das eine liebt die deftige Winterküche mit würzigen Aufläufen wie denen von unseren TV-Köchen im Extra-Heft. Oder auch

süße Mehlspeisen wie von Oma gekocht oder gebacken (ab S. 8). Die tun an kalten Tagen besonders gut. Das andere „Herz“ sehnt sich schon nach Frühling, nach farbenfrohen, duftenden Tulpen, den ersten wärmenden Sonnenstrahlen und nach leichteren Gerichten wie zum Beispiel „Rucola mit Pute in Orangen-Vinaigrette“ (siehe unten; ab S. 30). Wie auch immer Sie es gerade mögen, diese Ausgabe von „Mein Buffet“ hält jede Menge Inspiration und Ideen bereit, egal ob es draußen noch schneit oder schon das erste zarte Grün sprießt. Genießen Sie diesen Monat der Überraschungen in vollen Zügen.

Herzlichst Ihre

Gaby Höger

Sind Sie noch in Winterstimmung oder gedanklich schon im Frühling? Schreiben Sie mir: gaby.hoeger@burda.com oder an Mein Buffet, BurdaVerlag Publishing GmbH, Gaby Höger, Arabellastr. 23, 81925 München.

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:

Unser Team ist gerne für Sie da.

Telefon: +49 781 845105,

E-Mail: meinbuffet@burda.com





Rezeptregister

HAUPTGERICHTE & HERZHAFTE KLEINIGKEITEN FLEISCH, FISCH

- Bratkartoffeln mit Speck und Feldsalat • 31
- Brezensalat mit Leberkäse • 33
- Crespelle mit grünem Gemüse • 38
- Fischauflauf – „Fisgrätäng“ • 66
- Flammkuchen mit Hack und geröstetem Gemüse • 23
- Fleischbällchen aus dem Ofen • 42
- Fussili mit Kürbis und Hack-Gorgonzola-Sauce • 22
- Grüne Lasagne mit Spinat-Ricotta-Füllung .. • 40
- Hackbällchen mit pikanter Paprikasauce • 20
- Hähnchentopf mit Pilzen & Gnocchi..... • 41
- Happy-Fisch-Pie..... • 44
- Kartoffelauf mit Hackfleisch..... • 43
- One-Pot-Pasta mit Hack und Paprika • 42
- Reibekuchen mit Makrele • 26
- Rippchen mit Granatapfel-Salsa • 18
- Rösti mit Pastrami und pochierten Eiern ... • 27
- Rucola mit Pute und Orangenvinegrette ... • 32
- Schupfnudeln aus dem Ofen mit Extra.... • 41
- Spätzle mit Kürbis-Hack-Sauce..... • 21
- Speck-Sauerkraut-Puffer..... • 26
- Zander (geschmort) mit Borlottibohnen und Kischparadeisern..... • 45

HAUPTGERICHTE, HERZHAFTE KLEINIGKEITEN, BROTE VEGETARISCH

- Blumenkohl „Orient“ • 18
- Cannelloni mit Gemüsefüllung • 37
- Colcannon (irischer Kartoffeltopf) • 34
- Moussaka mit Linsenhack • 39
- Radicchio (gebraten)..... • 25
- Ratatouille aus dem Ofen..... • 38
- Rosenkohl-Curry • 24
- Rote-Bete-Risotto • 25
- Spitzkraut auf roten Linsen • 36
- Wintersalat mit rotem Reis und Feta..... • 30

KUCHEN, TORTEN, DESSERTS & GETRÄNKE

- Granatapfel-Gelee mit Pistazien • 18
- Granatapfel-Hibiskus-Smoothie • 18
- Kirschen-Schlupfer..... • 14
- Milchreis-Auflauf mit Zwetschgen..... • 15
- Pfannkuchen mit Quark-Füllung • 15
- Rohrnudeln mit Vanillesahne und Beeren-Grütze • 14
- Scheiterhaufen..... • 14
- Surprise-Kuchen • 29
- Waffeln..... • 54
- Zimt-Buchtel auf Kompott • 15
- Zimtschnecken-Kuchen..... • 67

Schwierigkeitsgrad:

- Einfach
- Mittel
- Anspruchsvoll



20

Hits mit Hack:

Probieren Sie etwa einen Flammkuchen raffiniert belegt mit Hack und geröstetem Gemüse



52

Gastlichkeit: Mit bunter Deko hellen wir die graue Jahreszeit auf



28

Kuchen des Monats: Zitronenkuchen mit Herz



74

Tulpen: Hübsch im Topf inszeniert und andere Ideen



56

Reise: In und um Oxford herum gibt es viel zu entdecken – u.a. die Ruine eines Benediktiner-Klosters

INHALT



Kulinarisches

- 8* **Süße Hauptgerichte** Buchten auf Kompott, Ofen-Schlupfer, Milchreis-Auflauf – diese süßen Lieblinge streicheln die Seele und wecken schöne Erinnerungen
- 16 **Warenkunde** Fruchtig, herbstlich und gesund: Was in Granatapfeln steckt und wie wir sie gern essen
- 20* **Hits mit Hack** Von Kürbis-Bolognese, über pikante Bällchen in Paprikasauce bis zum Flammkuchen
- 24 **eatbetter** Vielseitiges Wintergemüse auf leichte Art
- 26* **Küchenliebling** Aus einfachen Zutaten köstlich knusprig zubereitet: Kartoffelpuffer in drei Varianten
- 28 **Kuchen des Monats** Feiner Rührkuchen liebevoll gebacken mit süßer Überraschung, ein Surprise-Kuchen
- 30* **Wintersalate** Mit Kartoffeln oder Reis, Speck oder Pute servieren wir bunte Teller mit vielen Vitaminen
- 34 **Kochschule international** „Colcannon“ ist ein traditioneller Kartoffel-Kohl-Eintopf aus Irland
- 35* **Extra-Heft mit TV-Köchen** Die besten Aufläufe wie Cannelloni mit Gemüsefüllung, Hähnchentopf mit Pilzen und Gnocchi, Kartoffelaufzug und mehr



35

Rezepte der TV-Stars: Die grüne Lasagne mit Spinat-Ricotta-Füllung ist eines der grandiosen Ofen-Gerichte im Extra

?! Ratgeber

- 68 **Gesund leben** Der neue Trend ist eine pflanzenbasierte Ernährung – weniger Fleisch, mehr Obst und Gemüse. Was dabei zu beachten und was daran gut fürs Klima ist
- 70* **Expertenrat** Was, ab wann und wie oft: Wissenswertes zum Thema Vorsorgeuntersuchungen
- 72* **Naturapotheke** Warum richtig atmen wichtig ist. Plus: Atemübungen gegen Ärger, Schlafstörungen und Grübeln
- 73* **Bewusst leben** Tipps und Tricks zum Thema Energiesparen



Blumen & Garten

- 74* **Tulpen** Die malerischen Zwiebelblumen inspirieren uns geschnitten und auch im Topf zu schönen Arrangements
- 77 **Mein grünes Zuhause** Frühes Blütenbuffet für Insekten, Spiersträucher richtig schneiden und mehr praktische Tipps

In jeder Ausgabe

- 3 Editorial
- 6 Magazin
- 19 Marktnotizen

- 63 Rätsel
- 78 Impressum und Vorschau

* = unsere Titelthemen/Titelrezept



Land & Leute

- 56 **Reise** Oxford im Süden Englands ist bekannt für seine Universität, Pubs, Cafés und literarische Ankledoten
- 59 **Sehenswert** Die Museumswerft in Flensburg
- 60 **Reportage** In Freiburg betreibt Michael Schulze eine Bäckerei, in der Handwerk zum Hochgenuss wird
- 64 **TV-Köchin des Monats** Sie betreibt mit ihren Geschwistern zwei Restaurants und moderiert u.a. „Die Küchenschlacht“. Zora Klipp liebt Abwechslung



Stefano Zarrella



Martina & Moritz



Toni Mörwald



Jamie Oliver



Alexander Flohr

Eine Auswahl unserer TV-Köche und Experten



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: F Fett
KH Kohlenhydrate E Eiweiß



Die Kraft der Farben

Rot, Blau oder Grün – die Farben um uns herum beeinflussen, wie wir uns fühlen, handeln und denken. Gerade bei tristgrauem Wetter können sie echte Stimmungsaufheller sein. Ein paar Beispiele



Aufregendes ROT

Die Farbe ist laut und kennt keine Bescheidenheit. Schon ein Hauch Rot im Blickfeld steigert unsere Aufmerksamkeit – wie der leuchtende Granatapfel. Es ruft „Achtung!“ und macht im positiven Sinne wach und klar. Rot fördert die Ausschüttung von Adrenalin. Studien zeigen u.a., dass wir in roten Räumen schneller Entscheidungen treffen.



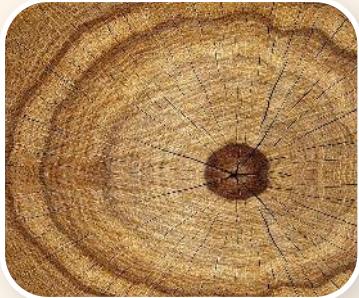
Natürliches GRÜN

Grün ist die Farbe der Hoffnung und des Glücks. Sie steckt in jedem neuen Trieb, der sich durch den Erdboden kämpft. Wenn wir in einem grünen Wald stehen, inmitten von Bäumen, spüren wir die Ruhe, die uns wie eine Decke umhüllt, das Gleichgewicht der Natur und ihre Kraft – eine Stärkung für Herz und Seele.



Heimeliges BRAUN

Braun steht mit beiden Beinen auf dem Boden. Wir denken dabei an den Geruch von Holz, Kaffee oder nassem Laub. Der warme Farnton ist uns vertraut, vielleicht, weil er uns daran erinnert, wo wir herkommen. An Bäume, an Wurzeln, an alles, was echt ist. Wer sich mit Braun umgibt, spürt eine tiefe Wärme, die von innen kommt.



BUNT macht gute Laune

Farben sind mehr als ein optischer Reiz, denn sie nehmen direkten Einfluss auf unser Wohlbefinden.

Nehmen wir eine Farbe wahr, werden Signale an unser Gehirn gesendet, die Hormone und Neurotransmitter freisetzen. Dies wirkt sich wiederum auf unsere Stimmung aus. Eine Studie der O.P. Jindal Global University zeigt, dass Menschen, die bewusst buntere Kleidung tragen, auch eine bessere Laune haben und sich fröhlicher fühlen.



Unendliches BLAU

Die Farbe des Wassers und des Himmels, der sich unendlich über uns spannt, belegt Jahr für Jahr weltweit den Spitzenplatz auf der Beliebtheitsskala. Blau schenkt uns Ruhe und Klarheit, lässt uns durchatmen und den Kopf frei bekommen. Studien zufolge hilft die Farbe uns auch dabei, konzentriert zu arbeiten.



Gedicht
des
Monats

Winternacht

*Verschneit liegt rings die ganze Welt,
ich hab' nichts, was mich freuet,
verlassen steht der Baum im Feld,
hat längst sein Laub verstreut.
Er träumt von künft'ger Frühlingszeit,
von Grün und Quellenrauschen,
wo er im neuen Blütenkleid
zu Gottes Lob wird rauschen.*

Joseph von Eichendorff
(1788 bis 1857, ein Auszug)



Ich freue mich im Februar

„... auf Grüenkohl. Er ist gesund, reich an Antioxidantien, Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen. Zudem ist er vielseitig: Ob gekocht, aus dem Ofen als Chips oder frisch im Smoothie. Kohl ist cool.“

Nelson Müller

Starkoch mit Restaurants in Essen, auf Norderney und in Bergisch Gladbach

www.nelson-mueller.de



Fundstück der Redaktion

Tierische Luftballons

Diese kleinen Kunstwerke sind ein Highlight auf jeder Karnevals-Party. Unsere Kollegin Karina bastelt sie jedes Jahr mit ihren Kindern. Dafür aus buntem Papier Augen, Ohren und Schnäbel ausschneiden und mit Filzstift z. B. eine Zunge aufmalen. Mit Klebestift auf aufgeblasene Ballons kleben. Als Haare Luftschnüre mit Klebeband befestigen.



Süß genießen wie bei Oma

Sie streicheln die Seele und wecken Erinnerungen: Aufläufe, Ofenschlupfer, Pfannkuchen und Rohrnudeln schmecken immer, erst recht in der kalten Jahreszeit



Kirschen-Schlupfer

Der macht glücklich, satt und ist eine super Resteverwertung von Brötchen vom Vortag.

Rezept Seite 14



Scheiterhaufen mit Apfel

Herrlich aromatisch mit Brioche-Brot,
Zimt, Zitrone und Rosinen.

Rezept Seite 14



Köstliches für Wintertage



Rohrnudeln mit Vanillesahne und Beeren-Grütze

Alles selbst gemacht! Fluffige Hefekugeln treffen auf einen süß-würzigen Beeren-Mix.
Rezept Seite 14