

Mein Buffet

KOCHEN • GENIESSEN • LEBEN



Fruchtig, cremig, köstlich
ERDBEERKUCHEN



Mit zartem Fleisch
WÜRZIGE SPIESSE

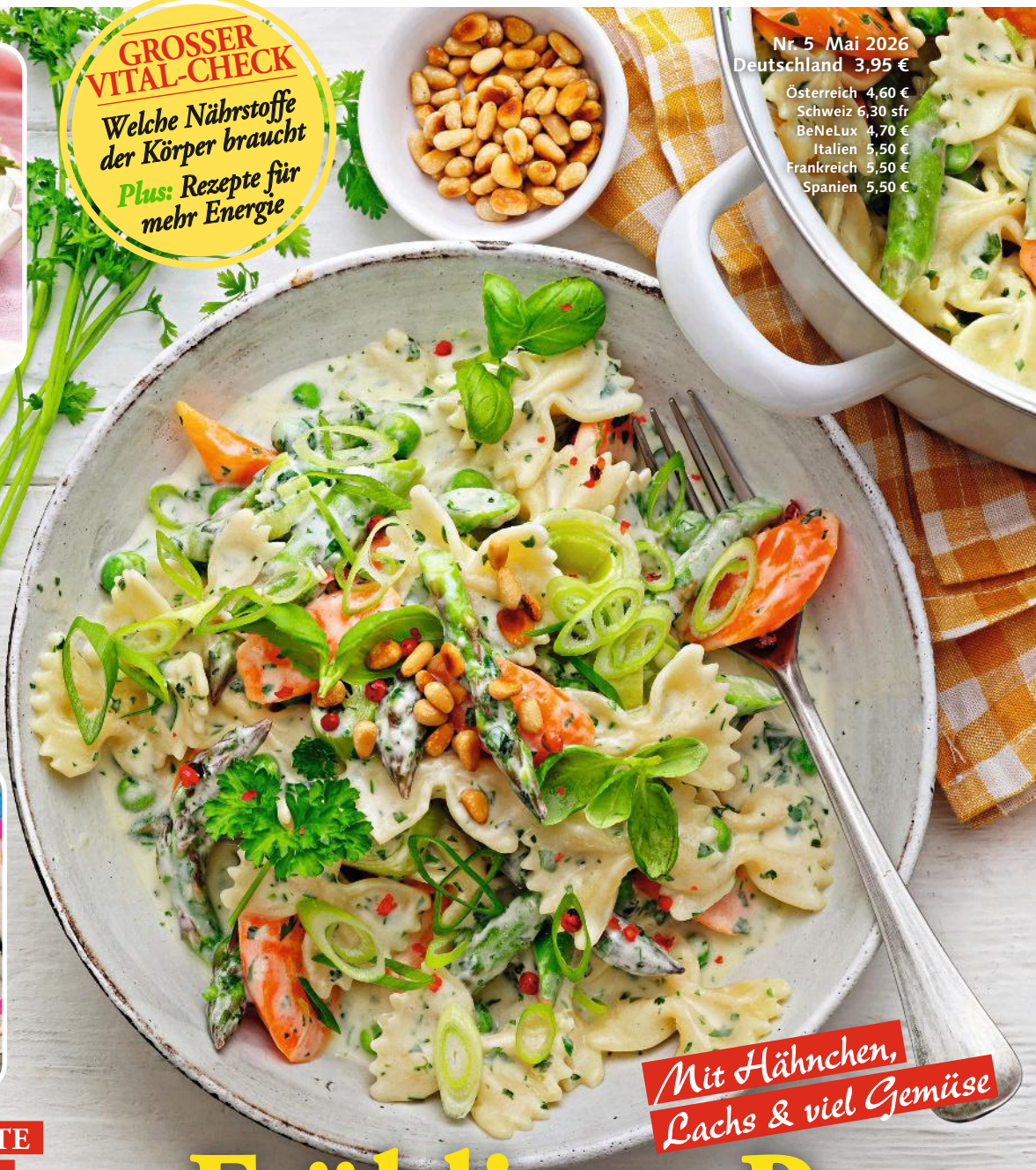


Zauberhafte Deko-Stars
PFINGSTROSEN

GROSSER VITAL-CHECK
Welche Nährstoffe der Körper braucht
Plus: Rezepte für mehr Energie

Nr. 5 Mai 2026
Deutschland 3,95 €

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



Mit Hähnchen,
Lachs & viel Gemüse

12 SEITEN TOP-REZEPTE
BELIEBTER TV-KÖCHE



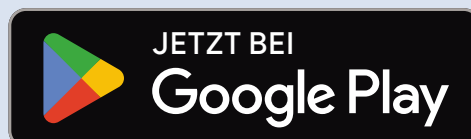
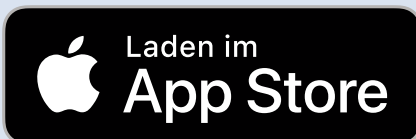
Frühlings-Pasta für Genießer!

FISCH-FILETS Unter Knusper-Panade oder in Rahmsauce +++ KREATIV Kunstwerke aus bunten Fäden
REPORTAGE Wie die Tomaten in die Dose kommen +++ SEHENSWERT Die Meersburg am Bodensee



DIE NEUE EINFACH BACKEN APP

Backideen für jede Gelegenheit
- einfach griffbereit





Monique Doepel,
stellv. Chefredakteurin

Liebe Leserin, lieber Leser,

für mich sind Pfingstrosen ein kleines Wunder: Die Knospen sind zwar prall, doch die Opulenz der Blüten ist berauschend! Da braucht es nicht viel

dazu, um den Tisch für liebe Gäste zauberhaft zu dekorieren – sehen Sie selbst ab Seite 52. Ob Sie dann Nudeln (die bekanntlich glücklich machen!) mit frischen Kräutern oder Hähnchen (ab S. 8) servieren, einen überraschend leckeren Kartoffel-Fisch-Pie (S. 23) oder die Spargel-Saison mit einem der köstlichen Spargelgerichte unserer TV-Köche (ab S. 35) feiern – Sie haben die Wahl. Vielleicht trinken Sie auch einfach einen Tee, fachsimpeln darüber (spannende Infos finden Sie auf S. 6/7) und lassen sich dazu eine Rhabarber-Wähe mit Knusperteig und cremigem Guss (S. 28) schmecken. Genießen Sie die Frühlingszeit mit all Ihren Schätzen.

Herzlichst Ihre

Monique Doepel

Wie essen Sie am liebsten Spargel?
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:

Unser Team ist gerne für Sie da.

Telefon: **+49 781 845105,**

E-Mail: **meinbuffet@burda.com**





Rezeptregister

HAUPTGERICHTE & HERZHAFTE KLEINIGKEITEN FLEISCH, FISCH

- Bärlauch-Pasta mit Burrata • 14
- Fisch-Curry (gelbes) • 22
- Frikadellenspieß mit Gurkensalat • 26
- Kartoffel-Fisch-Pie • 23
- Kokos-Hähnchen auf Bandnudeln • 15
- Kräuter-Lachsfilet • 21
- Kräuter-Nudeln mit Ei und Chili • 15
- Lasagne mit Lachs und Zucchini •• 14
- Puten-Frikadellen auf Möhren-Polenta ... • 18
- Rindfleischspieße mit Chimichurri • 26
- Saibling auf Linsen-Gurken-Gemüse • 20
- Saibling mit Spargel und Senfsauce •• 41
- Salat von grünem Spargel mit Pinienkernen und Parmesan • 38
- Schnitzel-Spieße • 27
- Spargel (gebraten) mit Bergkäse, Schinken und Wildkräutern •• 42
- Spargel mit Kräutersalat & Belper Knolle ... •• 37
- Spargel-Quiche mit mariniertem Spinat ... • 43
- Tortellini vom Blech • 41

HAUPTGERICHTE, HERZHAFTE KLEINIGKEITEN, BROTE VEGETARISCH

- Flädle-Spargel-Salat mit Melone und Minze • 37
- Frühlings-Pasta in Kräuterrahmsauce* • 14
- Möhren „Graved-Lachs-Style“ •• 15
- Möhren-Hummus mit Koriander • 15
- Möhrensuppe mit Kokosmilch • 15
- Spanakopita – griechischer Spinatstrudel .. • 34
- Spargel (gebacken) mit Aioli • 39
- Spargel (gebraten) mit Tomaten • 38
- Spargel-Kartoffel-Salat • 39
- Spargel (grüner) mit Basilikum-Hollandaise und Kräutersaitlingen •• 40
- Spargel mit Flädle in Hollandaise •• 42
- Spargel-Maki mit Roten Rüben •• 45
- Thai-Curry vom jungen Gemüse mit Sesamreis •• 44
- Tortellini-Minestrone • 15

KUCHEN, TORTEN, DESSERTS & FRÜHSTÜCKS-IDEEN

- Avocadobrot • 24
- Buchweizen-Porridge • 25
- Coconut-Blueberry-Torte • 66
- Erdbeer-Biskuitrolle •• 33
- Erdbeer-Käsekuchen ohne Backen • 30
- Karotte im Quarkbeet • 67
- Omelette mit Pilzen • 25
- Rhabarber-Wähe •• 29
- Savarins mit Erdbeerlikör • 31
- Schokoladen-Erdbeer-Torte •• 32
- Stachelbeer-Kekskuchen • 67

Schwierigkeitsgrad:

- Einfach
- Mittel
- Anspruchsvoll

* unser Titelrezept



16

Warenkunde: Möhren-Polenta mit Puten-Frikadellen ist einer unserer Serviertipps für herrlich aromatische junge Möhren



Frühlingsboten: Welch zauberhaftes Flair! Wir sind verliebt in Maiglöckchen

74



30

Backen: Käsekuchen und mehr mit köstlichen Erdbeeren



47

Kreativ-Ideen: Was Tolles mit bunten Fäden entsteht



56

Reise: Ab auf die Alm heißt es jetzt vielerorts. Wo sie das erleben können

Titelfotos: DK Verlag/Mario Stockhausen, Gartenbildagentur Friedrich Strauß, Jan Krause, StockFood Studios/Katrin Wimmer, StockFood Studios/Great Stock! (1)/StockFood Studios/Mathias Neubauer (1), Tom Herion

INHALT

Kulinarisches

- 8* **Frühlings-Pasta** Ob mit Hähnchen oder in Lachs-Lasagne, hier kommen Nudeln mit frischen Kräutern und knackigem Gemüse auf den Tisch
- 16 **Warenkunde** Junge Möhren sind mit ihrer feinen Süße wahre Delikatessen und sehr gesund. Plus 4 Rezepte
- 20* **Fischfilets** Saibling, Lachs und Kabeljau fein serviert mit Kräuterpanade, auf einer Kartoffel-Tarte, in einem Curry
- 24* **eatbetter** Leckere Frühstücks-Ideen von Porridge bis Omelett, die Kraft für den ganzen Tag versprechen
- 26* **Küchenliebling** Zartes Fleisch gut gewürzt und praktisch serviert – als aromatische Spieße
- 28 **Kuchen des Monats** Rhabarber-Wähe
- 30* **Backen** Biskuit-Rolle, Schoko-Torte, Savarins mit Likör und mehr köstliche Kuchen mit Erdbeeren
- 34 **Kochschule international** Spanakopita – ein Spinatstrudel auf griechische Art
- 35* **Extra-Heft mit TV-Köchen** Als Salat, knackig überbacken, mit Schinken, Fisch, Pfannkuchen oder Nudeln – die besten Spargel-Rezepte bekannter Köche

Dekoratives

- 47* **Kreativ-Ideen** Einfach gemacht und sehr dekorativ: Kunst aus bunten Fäden
- 50 **Gute Idee** Schönes und Praktisches für Garten, Terrasse und Balkon
- 52* **Gastlichkeit** Wir nutzen die Gunst der Pfingstrosenzeit und dekorieren den Tisch mit den üppigen Blüten

Land & Leute

- 56 **Reise** Ein tierisch schönes Erlebnis: Jetzt kommt die Zeit des Almaftriebs u. a. in Harz, Allgäu & Appenzeller Land
- 59* **Sehenswert** Die Meersburg am Bodensee
- 60* **Reportage** Francesco Mutti verrät uns, wie seine aromatischen Tomaten vom Feld in die Dose kommen
- 64 **Back-Expertin des Monats** Beim Jura-Studium flammte ihre Liebe zum Backen auf. Heute kann sich Doreen Bergmann kein anderes Leben mehr vorstellen



35

Rezepte der TV-Stars: U. a. ein Spargel-Kartoffel-Salat mit Honig-Senf-Sauce und Haselnüssen von Zora Klipp

Ratgeber

- 55 **Bewusst leben** Urlaub machen und dabei der Umwelt Gutes tun – wie haben Tipps, wie das geht
- 68* **Gesund leben** Der große Nährstoff-Check: Was unser Körper braucht, wie wir Mängel erkennen und worauf es bei der Ernährung wirklich ankommt
- 70 **Expertenrat** Wie müde Muskeln wieder munter werden
- 72 **Naturapotheke** Sanfte Hilfe bei Zahnschmerzen

Blumen & Garten

- 74 **Frühlingsboten** Jetzt zeigen die Maiglöckchen ihre lieblichen Blüten und bezaubern in kleinen Arrangements
- 77 **Nützliche Tipps** Dahlien pflanzen, Spätfrost-Schäden beheben und was noch im Mai zu tun ist

In jeder Ausgabe

- 3 Editorial
- 63 Rätsel
- 6 Magazin
- 78 Vorschau und Impressum
- 19 Marktnotizen

* = unsere Titelformen/Titelrezepte

Eine Auswahl unserer TV-Köche und Experten



Sascha Stemberg



Natalie Lump



Rainer Klutsch



Christoph Held



Zora Klipp



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

Genießen und *Tee trinken*

Am 21. Mai hebt die Welt feierlich die Tee-Tassen. Anlässlich des Internationalen Tags des Tees werfen wir einen Blick hinter die Kulissen

Rekordverdächtig

Wer glaubt, die Briten trinken am meisten Tee, irrt sich. Tatsächlich liegt die Türkei mit einem jährlichen Pro-Kopf-Verbrauch von ca. 3 kg auf dem ersten Platz. Beliebte ist der türkische Schwarztee „Çay“, der als Nationalgetränk gilt. In Deutschland trinken die Ostfriesen mit Abstand am meisten Tee. Mit ca. 300 Litern pro Kopf im Jahr wird hier sogar der türkische Durchschnitt übertroffen.



Glücklicher Zufall

Die Erfindung des Teebeutels war ein Versehen! Zu Beginn des 20. Jahrhunderts verschickte der New Yorker Teehändler Thomas Sullivan an seine Kundschaft Teeproben in kleinen Beuteln aus Seide, anstatt den Tee in teure Metalldosen zu verpacken. Seine Kunden dachten, sie sollten den ganzen Beutel ins Wasser geben – und waren von der Bequemlichkeit begeistert. Der erste Teebeutel war geboren.



Wertvoller als Gold

Der chinesische Oolong-Tee „Da Hong Pao“ (dt. Großes rotes Gewand) ist der wohl teuerste Tee der Welt. Aufgrund seiner Seltenheit und begrenzten Verfügbarkeit wird er teilweise für über 1 Million Dollar pro Kilogramm gehandelt, was den Wert von Gold weit übersteigt. Die Teesorte stammt von jahrhundertealten „Mutterbäumen“ im Wuyi-Gebirge, die rund um die Uhr bewacht werden.





Der feine Unterschied

Tee ist nicht gleich Tee: Nur Aufgüsse der Pflanze „Camellia sinensis“ gelten als echter Tee. Dazu zählen Schwarz-, Grün-, Weiß-, Gelb-, Oolong- und Pu-Erh-Tee. Sie alle enthalten Koffein. Kräuter-, Früchte- oder Rooibos-Tees sind dagegen nur „teeähnliche Erzeugnisse“ ohne Koffein.

Das macht dann...

Bis ins 19. Jahrhundert galten in Form gepresste Teeziegel vor allem im asiatischen Raum als wertstabiles Zahlungsmittel. Ihr Wert richtete sich nach dem Alter und der Qualität des Tees. In der Mongolei entsprachen etwa 12 bis 15 Teeziegel dem Wert eines Schafes. In Ziegel gepresst wurde Tee aber eigentlich, um ihn handlich und vor Schimmelbefall geschützt zu transportieren.



Gedicht
des
Monats

Maifest

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

Johann Wolfgang von Goethe
(1749 bis 1832, ein Auszug)

Ich freue mich im *Mai*

„... auf frischen Spargel aus der Region, junge Kräuter und die ersten Erdbeeren. Der Mai schmeckt nach Neubeginn – leicht, grün und voller Frische. Jetzt beginnt die Zeit, in der die Produkte wieder für sich selbst sprechen.“

Robin Pietsch

Sternekok und Inhaber der Restaurants „Pietsch“ und „Zeitwerk“ in Wernigerode
www.robin-pietsch.de



Fundstück der Redaktion

Rhabarber-Blüten-Drink

Unsere Kollegin Frauke verrät das Rezept für ihren rosaroten Lieblingsdrink im Frühling.

Zutaten für 4 Gläser: 600 g Rhabarber putzen und klein schneiden. 400 g Zucker mit 250 ml Wasser, Schale und Saft von 1 Bio-Zitrone aufkochen.

Den Rhabarber darin ca. 20 Minuten köcheln lassen. Durch ein feines Sieb passieren und abkühlen lassen.

Je 2–3 EL Sirup in Gläser füllen, mit Sekt aufgießen und mit je 2 Klatschmohn- oder Rosenblüten garniert servieren.



Nudel-Glück mit Kräutern & Gemüse

Ob Bandnudeln, Tortellini oder Lasagne, ob mit Fleisch oder ohne – die Gerichte bestechen durch frühlingsfrische Kräuter und knackiges Gemüse



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



Bärlauch-Nudeln mit Burrata

Die grünen Nudeln werden lediglich in Olivenöl geschwenkt. Raffiniert wird's durch geröstete Cashewkerne und eine Käsekugel.

Rezept Seite 14



„Mit seiner kräuterigen Frische passt ein Cabernet blanc perfekt zu Bärlauchnudeln. Tipp: ein Dürkheimer Nonnengarten vom Weingut Mesel. Zur Frühlings-Pasta empfehle ich einen Pinot Grigio aus Venetien oder Südtirol.“*



Frühlings-Pasta in Kräuterrahmsauce

Frischkäse macht die Sauce schön cremig, ohne dass sie schwer im Magen liegt.

Rezept Seite 14

** der 2024er trocken (7,90 €) belegte beim Burda-Weintest Platz 3 in der Kategorie „Cabernet Blanc“*



„Der Lachs liebt einen eleganten Weißburgunder als Begleitung – am besten aus Baden oder Württemberg. Die Kräuter-Nudeln ergänzt ein frischer Riesling. Ein tolles PreisLeistungs-verhältnis hat etwa der vom Weingut Margarethenhof aus Forst/Pfalz.“*



Lasagne mit Lachs & Zucchini

Die klassische Béchamelsauce wird mit etwas Parmesan aufgepeppt. Frisches Lachsfilet macht die Lasagne schön saftig.
Rezept Seite 14

** der 2024er (6,50 €/l) belegte beim Burda-Weintest Platz 3 in der Kategorie „Riesling bis 10 Euro“*