

Mein Buffet

KOCHEN • GENIESSEN • LEBEN

Von Tiramisu bis Bellini-Torte
MIT LUFTIGEM BISKUIT



**LECKER
IM JUNI**

- Kirschen herzhaft und süß serviert
- WM-Snacks
- Feta & Gemüse

Fisch, Oliven, Moussaka & Meer
GENUSS-INSEL KORFU



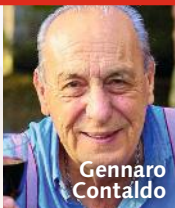
Pflanz-Ideen für den Topf
BLÜTEN AUS DEM SÜDEN



12 SEITEN TOP-REZEPTE
BELIEBTER TV-KÖCHE



Stefano Zarrella



Gennaro Contaldo



Domenico Gentile

Nr. 6 Juni 2026
Deutschland 3,95 €

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



*Gefüllt, vom Spieß,
in cremiger Sauce*

Hähnchen vom Feinsten

WEIL IHRE MEINUNG ZÄHLT

Liebe Leserinnen und Leser,

Sie begeistern sich genauso für Zeitschriften wie wir? Dann interessiert uns Ihre Meinung!

Nutzen Sie Ihre Chance und bestimmen Sie mit, welche Inhalte in unseren Heften landen, indem Sie an unseren Onlineumfragen zu Produkten des Verlags Hubert Burda Media teilnehmen. Gestalten Sie aktiv mit, was in der Medienwelt von morgen passiert.

Melden Sie sich gleich jetzt an und werden Sie Mitglied des bmc-Teams (Burda Medien Check). Ihre Teilnahme ist mit keinerlei Kosten verbunden und kann jederzeit beendet werden.

IHRE REDAKTION



Jetzt anmelden unter
bmc-team.com/reg
oder direkt über den QR-Code

Mein Buffet



Gaby Höger,
Chefredakteurin

Liebe Leserin, lieber Leser,

sobald die Temperaturen steigen und die ersten warmen Sonnenstrahlen grüßen, verlagern wir zu Hause den Esstisch nach draußen. Für mich ein echter Wohlfühlort zum Genießen – ob zum Kaffee mit luftigen Biskuitkuchen (ab S. 30) oder um die Familie mit einem meiner Lieblingsgerichte „Hähnchen-Schnitzel alla Saltimbocca“ (S. 14) zu verwöhnen. Auch die italienischen Favoriten unserer TV-Köche im Extra-Heft kann ich Ihnen sehr empfehlen. Schöne Ideen für eine stimmungsvolle Deko finden Sie ab Seite 52, lassen Sie sich inspirieren! Jetzt im Juni verwandelt sich mein Garten in einem Treffpunkt für Fußballfans. Mit Freunden feiere ich die spannenden Momente der Fußball-WM. Passende Snacks wie Burritos (F. u.) gibt's ab Seite 20. Ich wünsche Ihnen einen genussvollen Sommer!

Gaby Höger

Was würden Sie Ihren Gästen aus diesem Heft servieren?
Schreiben Sie mir unter 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

- Auberginen-Türmchen mit Mozzarella und Pesto • 37
- Bierhähnchen..... • 45
- Bohnen/Thunfisch/rote Zwiebeln à la Alexander Herrmann •• 66
- Brathähnchen mit Brotsalat..... • 14
- Burritos mit bunter Hackfüllung • 20
- Butter-Chicken mit Röstgemüse • 14
- Calamari-Kartoffel-Schmortopf..... • 42
- Chili-Kirschen und gratinierter Ziegenkäse.. • 18
- Forelle/Mandelbutter/Rahmspinat à la Alexander Herrmann •• 67
- Forellenfilets mit Sardellensauce • 42
- Hähnchen-Cordon bleu aus dem Ofen • 15
- Hähnchen-Schnitzel à la Saltimbocca • 14
- Hähnchenkeulen mit rauchigem Kirschlack • 18
- Hotdogs mit Chimichurri..... • 23
- Italienischer Eintopf mit Fleisch und Kartoffeln • 44
- Lasagne (sommerliche)..... • 39
- Ofen-Süßkartoffeln mit gezupftem Hähnchenfleisch • 15
- Pasta mit Schwertfisch-Ragout..... • 43
- Saté-Spieße mit Kokos-Reis-Salat..... • 15
- Tromboncino (Kürbis) gefüllt..... •• 38
- Zitronen-Pesto • 40
- Zucchini-Auflauf • 39

HAUPTGERICHTE, HERZHAFTE KLEINIGKEITEN, BROTE VEGETARISCH

- Burrata-Tomaten (gebacken) • 36
- Corn Fritters – Maispuffer aus den USA... • 34
- Grillgemüse • 25
- Hefefladen mit Ricotta und Kirschen..... • 18
- Kartoffel-Bohnen-Salat..... • 24
- Kartoffel-Käse-Focaccia..... • 37
- Käse-Schnittlauch-Muffins • 22
- Linguine aus der Region Aspromonte..... • 40
- Ofen-Feta mit Oliven • 26
- Pasta mit Kichererbsen und getrockneter Paprika •• 41
- Süßkartoffeln mit Erbsenpüree und Feta.. • 27
- Toastbrot-Quiches..... • 21
- Vollkorn-Pasta mit Blumenkohl..... • 25
- Zucchini-Salat mit Oliven und Feta • 26

KUCHEN, TORTEN, DESSERTS & GETRÄNKE

- Bellini-Mandelbiskuit-Torte mit Buttermilch-Panna cotta •• 30
- Heidelbeer-Charlotte • 32
- Hugo – Sommercocktail • 54
- Malakoff-Torte •• 33
- Milchnudeln mit Kirschkompott •• 18
- Tiramisu-Kuchen..... •• 31
- Vanille-Tonka-Bienenstich •• 28

Schwierigkeitsgrad:

- Einfach
- Mittel
- Anspruchsvoll



20

WM-Snacks: Würziges auf die Hand wie Hotdogs mit Chimichurri – Kräutersauce



52

Gastlichkeit: Deko in den Farben der Natur verleiht dem Gartenfest Leichtigkeit



30

Backen: Die Malakoff-Torte mit Löffelbiskuits ist flott gemacht



74

Pflanz-Ideen: Ruhe-Oase mit Dipladenie und Sternjasmin



56

Reise: Korfu steht für traumhaftes Meer und viel Genuss

Titelfotos: David Loftus, Gartenbildagentur Friedrich Straus, Jean-Francois Nagel, Julia Holland, Shutterstock/Oleg Voronische, StockFood (2)/Bauer-Syndication/The Picture Pantry

INHALT

Kulinarisches

- 8* **Hähnchen** Ob gebraten, zerzupft auf Süßkartoffeln mit frischem Dip oder als Schnitzel à la Saltimbocca – das feine Fleisch ist immer ein Genuss
- 16* **Warenkunde** Kirschenzeit! Was in den knackigen Früchten steckt und wie wir sie süß & herzhaft servieren
- 20* **WM-Snacks** Deftige Häppchen, die garantiert punkten wie Käse-Schnittlauch-Muffins und bunte Hack-Fladen
- 24 **eatbetter** Gesund und lecker: Jetzt schmeckt Gemüse am besten und das auf vielerlei Art
- 21* **Küchenliebling** Feta ist ein würziger Hit in Salat, zu Ofengemüse und überbacken
- 28 **Kuchen des Monats** Vanille-Tonka-Bienenstich
- 30* **Backen** Luftig-leichte Biskuit-Kuchen von Mandeltorte mit Buttermilch-Panna cotta bis zum Tiramisu-Kuchen
- 34 **Kochschule international** Knusprige Corn Fritters – Maispuffer aus den USA
- 35* **Extra-Heft mit TV-Köchen** Schlemmen wie beim Italiener mit Rezepten italienischer Köche von Focaccia über Zucchini-Lasagne bis Pasta mit Schwertfisch-Ragout

Dekoratives

- 44 **Kreativ-Ideen** Wir verleihen alten Kisten ein neues Leben als hübsche und nützliche Garten-Helfer
- 50* **Gute Idee** Mit Lichtern lauschige Stimmung zaubern
- 52* **Gastlichkeit** Fürs Gartenfest lassen wir uns von der Natur inspirieren und dekorieren in Hellgrün und Weiß

Land & Leute

- 56* **Reise** Griechische Traum-Insel: Korfu lockt mit türkis-blauen Buchten und kulinarischen Spezialitäten
- 59 **Sehenswert** Das Wikinger-Museum Haithabu in Schleswig-Holstein ist ein Erlebnis für die ganze Familie
- 60 **Reportage** Eva Stoll stellt zeitlos-schöne Keramik her. Ein Besuch in ihrer Töpfer-Werkstatt
- 64 **Koch des Monats** Sterne-Koch Alexander Herrmann über Heimatküche, seine Restaurants und sein neues Buch



35

Rezepte der TV-Stars: Die Linguine mit Auberginen, Paprika und Pilzen ist eins der typisch italienischen Gerichte im Extra

Ratgeber

- 55 **Bewusst leben** Für Pflanzen, Tiere, Umwelt und eine gesunde Ernährung – Bio-Gärtnern leicht gemacht
- 68* **Gesund leben** Wie viel Milch, Fleisch, Obst & Gemüse ist gesund? Die aktuellen Empfehlungen
- 70 **Expertenrat** Das Geheimnis unserer Haut und wie sie unser Wohlbefinden beeinflusst
- 72* **Naturapotheke** Sommergrippe vorbeugen und lindern

Blumen & Garten

- 74* **Pflanz-Ideen** Zauberhafte Blüten aus dem sonnigen Süden bringen Urlaubsfeeling auf Balkon und Terrasse
- 77 **Nützliche Tipps** Welche Sträucher Sie jetzt auslichten, was Sie säen, ernten und mehr Tipps für den Juni

In jeder Ausgabe

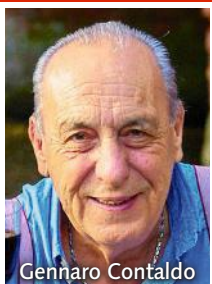
- 3 Editorial
- 6 Magazin
- 19 Marktnotizen
- 63 Rätsel
- 78 Vorschau und Impressum

* = unsere Titelthemen/Titelrezept

Eine Auswahl unserer TV-Köche und Experten



Angelo Coassin



Gennaro Contaldo



Stefano Zarrella



Domenico Gentile



Natalie Lumpf



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

Talente aus dem *Tierreich*

Von wegen nur Menschen haben besondere Begabungen. Auch in der Tierwelt kann der ein oder andere mit faszinierenden Fähigkeiten aufwarten. Hier fünf Experten



Zahlengenie

Tauben sind als Symbol für Frieden und für ihre bemerkenswerte Orientierungsfähigkeit bekannt. Neuseeländische Forscher haben jedoch ein weiteres Talent entdeckt: Ihnen gelang es nachzuweisen, dass Tauben ein Verständnis für einfache Mathe-Regeln haben. In 70 bis 90 Prozent der Fälle konnten die Tiere die ihnen vorgelegten Aufgaben richtig lösen.



Menschenkenner

Für ein Experiment mit Bienen wurden Porträtfotos verschiedener Personen ausgelegt, wobei eines der Bilder mit einer Belohnung verbunden war. Wenn die Bienen es anflogen, bekamen sie dafür einen Tropfen Zuckerwasser. Auch nachdem die Belohnung wegfiel, landeten 80 Prozent der Bienen auf diesem Bild – selbst wenn es an einer ganz anderen Stelle lag.



Verhandlungstalent

Auf der indonesischen Insel Bali stibitzen Makaken – mittelgroße Primaten – den Besuchern eines Tempels regelmäßig Gegenstände. Erst im Tausch gegen Obst oder Nüsse geben sie die wieder heraus. Dabei wissen die schlaunen Tiere um den Wert ihrer Beute: So verlangen sie für eine Kamera oder ein Smartphone mehr „Lösegeld“ als für einen einfachen Strohhut.

Geschichte Problemlöser

Waschbären sind nicht nur sehr sozial und bevorzugen ein vielschichtiges Leben in Gruppen, sie haben auch eine hohe Auffassungsgabe und ausgeprägte Fingerfertigkeit. Knifflige Schlösser zu öffnen oder etwa Knoten aus Schnürsenkeln zu lösen, ist für sie kein Problem. Haben sie eine Lösung gefunden, behalten sie die bis zu drei Jahre im Gedächtnis.

Gedicht des Monats

Juni

*Juni streift mit warmer Hand
letzte Blüten von den Bäumen.*

*Wie enttaucht
verwelkten Träumen,
schaut aus dunkler Blätterwand
junge Frucht in lichtetes Land.*

Fridolin Hofer (1861–1940, ein Auszug)

Ich freue mich im Juni

„... darauf, unsere Gäste in unserem wunderschönen Garten in Gengenbach zu empfangen und sie mit frischer, regionaler Küche aus dem Schwarzwald zu begeistern.“

Daniel Wallenstein

Der Koch des Jahres 2025
führt das Restaurant MOYA
im Schwarzwald
www.moya-restaurant.de



Überlebenskünstler

Die vor Mallorcas Küste beheimatete Quallenart *Turrillidopsis dohrnii* gilt biologisch als unsterblich. Bei Gefahr, Stress oder Alterung kann die gerade einmal 2–4 mm große Qualle ihre Zellen in ein früheres Stadium zurückversetzen und vom ausgewachsenen Lebewesen wieder zum Polyp werden. So kann sie ihr Leben theoretisch unendlich oft von vorne beginnen.

Fundstück der Redaktion



Gut eingetütet

Für den gemeinsamen Fußballabend mit Familie und Freunden hat unsere Kollegin Anna kreative Snack-Tüten gestaltet. Dafür eignen sich einfache Papiertüten, die sich mit Washi-Tape und Stempeln passend zu jedem Anlass verzieren lassen. So schmecken Popcorn, Chips und Co. gleich noch viel besser! Kulinarische Begleiter für die Fußball-WM finden Sie ab Seite 20.



Frühsommer-Ideen mit *Hähnchen*

Ob kross gebraten im Ganzen, würzig mit Schafskäse gefüllt, in cremiger Sauce oder vom Spieß – das Lieblingsgeflügel ist immer willkommen



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



Brathähnchen mit Brotsalat

Gut kombiniert: Biergarten-Klassiker trifft auf mediterranen Salat mit Zitronen-Honig-Dressing.

Rezept Seite 14



Hähnchen-Schnitzel à la Saltimbocca

Würziger Schinken umhüllt das zarte Fleisch.
Dazu gibt's Bandnudeln mit Tomaten-Sugo.
Rezept Seite 14



*„Mit dem Brathähnchen harmo-
niert wunderbar ein naturtrübes
Bier – oder ein leichter Riesling.
Zu den Schnitzeln passt eine
Rosé Cuvée aus Spätburgunder
und Merlot oder ein minerali-
scher Etna Rosato von Sizilien.“*



Leckeres
gut gewürzt

Butter Chicken mit Röstgemüse

Ingwer und Gewürze sorgen für Aroma, Sahne-
Joghurt macht die Sauce herrlich cremig.

Rezept Seite 14