

meine Familie & **ICH**

Heft 3/2026
Deutschland € 3,90

Leicht & lecker

Mit wenig Kalorien und viel
Genuss ins Frühjahr

**Die gute
Idee!**

**Raffiniertes
aus Brot-Resten**
Von Bruschetta
bis Chips

*Pad Thai
mit Asia-Schnitzel
Rezept S. 16*

So praktisch

**Heute kocht
der Ofen**

Alles vom Blech: Gnocchi,
Kartoffeln, Hähnchen...

**Buffet-Ideen für
den Spieleabend**

Herzhafte und süße
Snacks für Glückspilze

**Neuer Back-Trend
mit Gemüse**

Von Rübli-Cookies bis
Zucchini-Nuss-Gugelhupf

HEISSES MIT KÄSE

Allgäuer Knödel, Pasta mit Käsesauce & mehr.
Schlemmer-Rezepte zum Dahinschmelzen

**GELING
ALLE REZEPTE
NEU ENTWICKELT
GARANTIE**



13 Ausgaben + attraktives Dankeschön



15 € Amazon.de Gutschein

(B271)

Shopping-Vielfalt rund um die Uhr!
Entdecken Sie Millionen Produkte –
von Büchern über Elektronik bis hin
zu Mode und Schmuck. Gutschein-
Code bequem per E-Mail erhalten.
(Bitte E-Mail-Adresse angeben und
Postfach prüfen.)



Buch: Zusammen essen

(BB81)

Familienessen - all die beliebten Ge-
richte, die über Generationen Teil der
Familientradition werden! Für Alltag
und Feste und alle Momente, die
Großeltern, Eltern und Kids,
Mitbewohner und Freunde miteinan-
der teilen - einfach, leicht und
für jeden Geschmack.



Zwei Ausgaben gratis (KG02)

Vor Beginn Ihres Abos
erhalten Sie zwei Ausgaben
meine Familie & ich kostenlos



EINSCANNEN & BESTELLEN

IHRE VORTEILE:

- ✓ 13 Ausgaben für 50,70 € lesen
- ✓ attraktives Dankeschön sichern
- ✓ Keine Ausgabe verpassen
- ✓ Pünktliche Lieferung
- ✓ Kostenlose Urlaubsunterbrechung
- ✓ Portofreie Zustellung

Bestellen Sie noch heute & sichern Sie sich Ihre Vorteile!



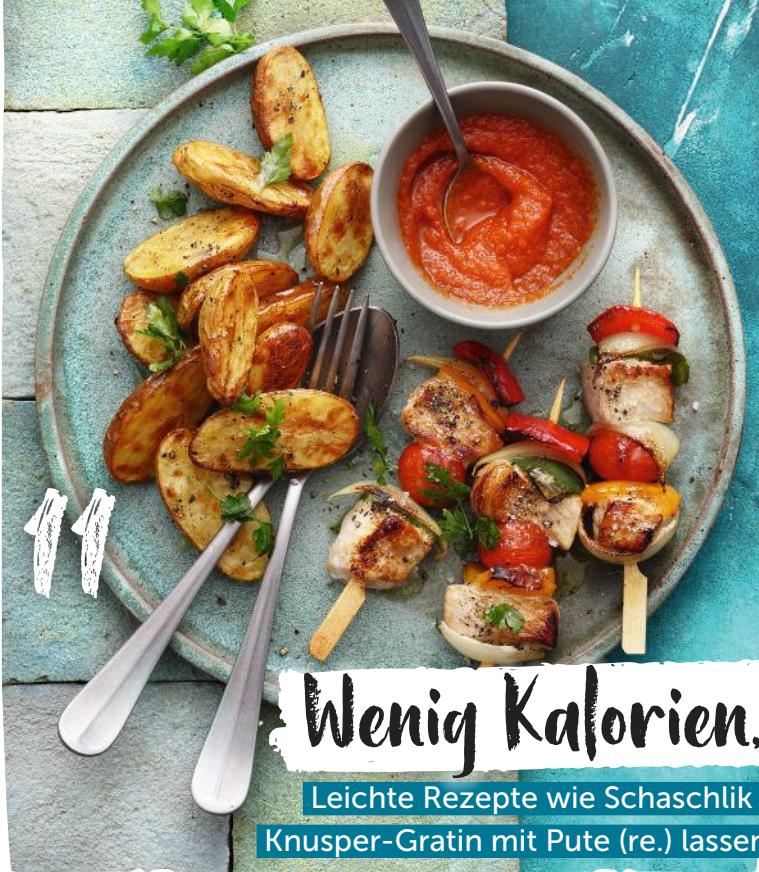
burda-foodshop.de



+49 781 6396535

MFI1PRE / MFI1PRG

Das Abo kann ich nach der Erstbezugszeit jederzeit mit einer Kündigungsfrist von einem Monat kündigen. Bei Weiterbezug gilt der reguläre Abopreis [Heftpreis im Abo: zzt. 3,90 € pro Ausgabe]. Alle Preise in Euro inklusive der gesetzlichen MwSt. und Versand. Anrufe zum Ortstarif; Mobilfunknetze können abweichen. Verantwortlicher und Kontakt: BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH, Hubert-Burda-Platz 2, 77652 Offenburg für die BurdaVerlag Publishing GmbH, in gemeinsamer Verantwortlichkeit mit mehreren Verlagen von Hubert Burda Media (siehe www.burda.com/de/gv). Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Belehrung können Sie unter www.burda-foodshop.de/agb abrufen. **Datenschutzhinweis:** Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel: 0781-6396100. Namens-, Adress- und Kontaktdaten zum Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragsfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b) bzw. f) DSGVO) so lange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Bei Art. 6 I f) DSGVO ist unser berechtigtes Interesse die Durchführung von Direktwerbung. Sollten wir Ihre Daten in einen Staat außerhalb der Europäischen Union übermitteln, stellen wir sicher, dass Ihre Daten gemäß Art. 44f DSGVO geschützt sind. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde. Details unter: www.burda-foodshop.de/datenschutz. Dieses Angebot gilt nur innerhalb Deutschland – Auslandskonditionen auf Anfrage.



Wenig Kalorien, viel Genuss

Leichte Rezepte wie Schaschlik mit Röstkartoffeln (li.) und Knusper-Gratin mit Pute (re.) lassen im Alltag die Pfunde purzeln



Alles vom Blech
Klasse Ofen-Hits wie
Hähnchen im BBQ-Style

21

KOCHEN & BACKEN

- » 8 Familienküche:
Leicht & lecker ins Frühjahr
- 18 Aktuell:
Raffiniertes aus Brotresten
- » 20 Genuss-Quartett:
Ofengerichte vom Blech
- » 26 Aktuell:
Winterrezepte mit Käse
- » 40 Preiswert backen:
Im Trend: Gemüsekuchen
- » 50 Familie & Freunde:
Spieleabend-Buffet
- 62 Backschule:
Zuger Torte aus der Schweiz
- 66 Einfach kochen:
Blitzgerichte für jeden Tag

» An diesem Symbol erkennen Sie die Titelthemen



Buffet zum Spieletag
Die Siegprämien: Knusper-
Buletten und mehr

52



Würzige Käseküche
Freuen Sie sich auf
gebackene Gnocchi
(Foto), Suppe und Pasta

30



Süße Kuchen aus Gemüse
Schon verliebt in den
Zucchini-Gugelhupf?

40



Im Winter die Liebsten zum Spieletag einladen und mit Buffet-Ideen begeistern.
Für die Glückspilze gibt es Gemüse-Jenga, Lauchsuppe, Speckkuchen und mehr (v.l.; ab S. 50)

WILLKOMMEN IM NEUEN HEFT

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



vor Kurzem war ich zu einem Krimi-Dinner eingeladen und das hat richtig Spaß gemacht. Während des Abendessens (passend zum Thema des Krimis) schlüpften alle Gäste in die Rollen der Charaktere einer Kriminalgeschichte und lösten gemeinsam einen Fall. Das Essen war lecker, die Stimmung locker und wir haben viel gelacht. Von wegen, Spieletage sind langweilig. Überzeugen Sie sich selbst, wenn Sie mit Ihren Freunden unser Gewinner-Buffet (ab S. 50) genießen. Die perfekte Idee, um sich an trüben Tagen die Zeit zu vertreiben. Tipps zu kurzweiligen Familienspielen finden Sie auf Seite 60.

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**

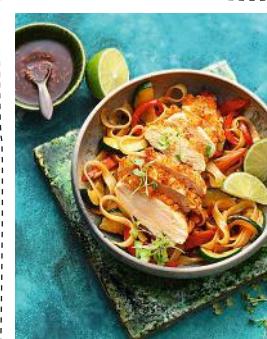
sofort bestellbar unter

www.burda-foodshop.de/familie

oder telefonisch per

Hotline: +49 781 6396535 *

*Zum Ortstarif, Mobilfunknetze können abweichen.



Das Titelbild fotografierte
Mathias Neubauer
(Rezept Seite 16)

INHALT

TIPPS & TRENDS

6 Treffpunkt:
Die Leser-Seite mit Ihren Fragen

23 Getränke:
Anstoßen wie in Irland

24 Aktuell:
Markt-Notizen zur Saison

36 Wein erleben:
Genusstour in Saragossa

60 Für Sie getestet:
Familienspiele im Check

64 Kucki kocht:
Die Seite für den Nachwuchs.
Neue Folge: Die Welt der Bagel

BESSER LEBEN

72 Gesunde Ernährung:
So ungesund sind Fertigprodukte

80 Wissen to go:
Was ist dran am Kollagen-Hype

82 Dekoratives:
Neue Ideen für Bilderrahmen

84 Haushalt:
Küchen-Tricks im Geling-Check

86 Grüne Seite:
Wie Umweltschutz begeistert

INFOS & SERVICE

61 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

Salus

DURCH- ATMEN*

BIO-ARZNEITEE

* Wertvolle Inhaltsstoffe helfen beim Durchatmen.



Beste Rohstoffe



Sorgfältig geprüft und wirksam



Erhältlich in
Reformhaus,
Apotheke
und Biomarkt.

Thymian | Anwendungsgebiete: Symptome der Bronchitis, Katarrhe der oberen Luftwege.

Husten-Tee Kräutertee Nr. 9a | Anwendungsgebiete: Symptome der Bronchitis sowie zur Reizlinderung bei Katarrhen der oberen Luftwege mit trockenem Husten.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.



DE-ÖKO-003



Seit 1916
familiengeführt



Aus Liebe zum
Menschen und
zur Natur



Arzneimittel
made in Germany

Unsere Kraft
liegt in
der Natur

Ihre Seite, liebe Leserinnen & Leser



Erbsen-Frittata

LOW CARB • EINFACH

Zubereitung: 40 Minuten
Zutaten: für 4 Portionen

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
250 g tiefgekühlte oder bereits aufgetaute Erbsen
150 g Kochschinken
8 Eier
50 g Schlagsahne
Salz, Pfeffer
1 EL Öl

1 Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln bzw. hacken. Erbsen, wenn nötig kurz antauen lassen. Schinken in Streifen schneiden.

2 Eier in einer Schüssel mit der Sahne verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.

3 Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Erbsen zugeben und kurz mitdünsten. Schinken unterrühren, alles mit der Eiermilch übergießen. Frittata kurz anstocken lassen.

4 Frittata im Backofen in ca. 20 Minuten fertig backen. Aus dem Ofen nehmen, auf eine Platte oder ein Holzbrett gleiten lassen und in Stücke schneiden. Sofort servieren.

Dazu passt: grüner Salat

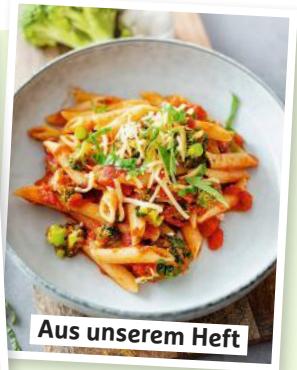
Pro Portion: 415 kcal
25 g F, 15 g KH, 31 g E

NACHKOCHEN & GEWINNEN

Leserin Sandra Rüchel hat die One-Pot-Pasta aus Heft 13 nachgekocht. Ihr Kommentar: „Gestern habe ich die tolle One-Pot-Pasta ausprobiert. Ein einfaches Feierabend Rezept und 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



FRAGEN AN DIE REDAKTION

Lena B. aus Freiburg

„Sind in H-Milch noch Vitamine drin?“



Ja. Der Mythos, dass in ultrahocherhitzter Milch keine Vitamine mehr stecken, stimmt nicht. Durch das kurze, aber starke Erhitzen bleiben die meisten Nährstoffe weitgehend erhalten, z. B. Vitamin B2 sowie Eiweiß und Kalzium.

Ralf L. aus Bad Münstereifel

„Was ist der Unterschied zwischen Körnerbrot und Vollkornbrot?“

Körnerbrot enthält zugesetzte Saaten und Körner, muss aber nicht aus Vollkornmehl bestehen. Es kann somit auch mit hellem Mehl gebacken werden. Für Vollkornbrote wird das ganze Korn verwendet. Dadurch hat es mehr Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe.

Susanne K. aus Hamburg

„Warum sollte man Salat trocken schleudern?“

Weil das Dressing auf nassen Blättern nicht gut haftet und der Geschmack verwässert. Durch das Schleudern kleben die Blätter zudem nicht aneinander, sie können locker und knackig in der Servierschüssel liegen.

Heft verpasst?



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

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!“



Hopp oder top? Karina Beste (li.) und Pauline von Hobe testen in unserem Kochstudio Küchenhacks aus dem Internet. Welche wirklich funktionieren, lesen Sie ab Seite 84.



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 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

Leserservice:
Carolin Stüber

FÜR SIE ENTDECKT

SESAMSAUCE

Erdnusssausage kennt jeder, die Variante mit Sesam bringt zusätzlichen Asia-Geschmack auf den Teller. Sie passt zu Salat, Sushi oder gebratenem Gemüse und verleiht eine feine, fernöstliche Note. 300-ml-Flasche um 2,40 € (Develey).



Mit Leichtigkeit ins Frühjahr

Alles unter 500 Kalorien! Wer auf die Figur achten möchte, muss auf Genuss nicht verzichten: Mit diesen Ideen aus unserem Kochstudio purzeln leicht & lecker die Pfunde

Nur 395 Kalorien

Spaghetti „verde“

Bella figura! Avocado und Spinat geben der schlanken Pasta die grüne Farbe

● Rezept Seite 15

„Ich drehe die Zucchini auf dem Gemüsehobel zu 'Spaghetti'. Damit ersetze ich einen Teil der Nudeln und spare so Kalorien. Wer keinen Hobel hat, kann sie in Streifen schneiden.“

Tina Eder, Food-Redakteurin von „meine Familie & ich“

The main image shows a close-up of a person's hands holding a fork with a portion of green zucchini spaghetti. Below the fork is a larger white bowl filled with the same dish, garnished with fresh spinach leaves. The background is a blue patterned fabric. In the bottom right corner, there is a smaller inset photograph of Tina Eder, a woman with short blonde hair and glasses, wearing a grey turtleneck and a dark blue apron. She is smiling and holding a white spiralizer over a wooden cutting board where several strands of zucchini spaghetti are already made. A small red circular logo with the letters 'Tf' is visible on her apron.

„Die Rosen aus Yufka-Teig sind ein echter Hingucker und gleichzeitig die Beilage zum Gericht. Ich falte sie wie eine Blüte und setze sie mit Butter bestrichen aufs Ragout.“



Nur 495 Kalorien

Knusper-Gratin mit Pute

Der Abnehmtrick? Die fettarme Bechamelsauce fürs Geschnetzelte

● Rezept Seite 15

Alles unter 500 Kalorien



Nur 440 Kalorien

Ofengemüse mit Sesamdip

Im Orient-Style: Rote
Bete, Süßkartoffeln
und Zucchini vom Blech

● Rezept Seite 15