

**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





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 Gerichte, die über Generationen Teil der Familientradition werden! Für Alltag und Feste und alle Momente, die Großeltern, Eltern und Kids, Mitbewohner und Freunde miteinander teilen - einfach, leicht und für jeden Geschmack.



Zwei Ausgaben gratis (KG02)

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

EINSCHANNEN & BESTELLEN



IHRE VORTEILE:

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

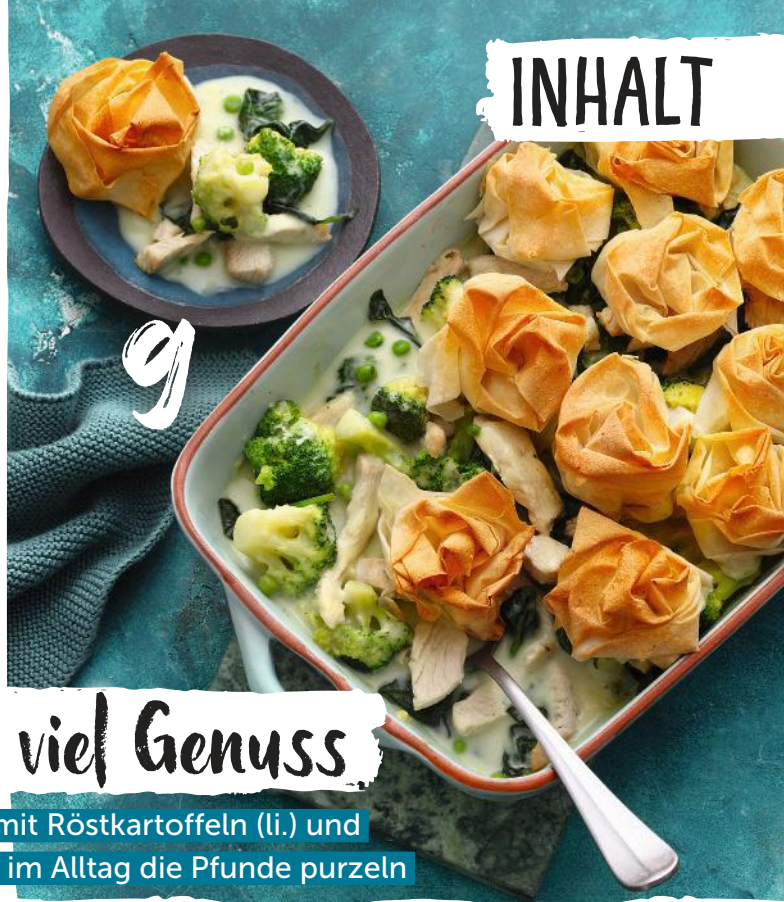
Bestellen Sie noch heute & sichern Sie sich Ihre Vorteile!

 **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/gvv). Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Belehrung können Sie unter www.burda-foodshop.de/agb abrufen. **Datenschutzinfo:** 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 Vertragserfüllung 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. 44ff. 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-Buffer
- 62 Backschule:
Zuger Torte aus der Schweiz
- 66 Einfach kochen:
Blitzgerichte für jeden Tag
- » An diesem Symbol erkennen Sie die Titelthemen



Würzige Käseküche

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

30



Buffet zum Spieleabend

Die Siegprämien: Knusper-Buletten und mehr

52



Süße Kuchen aus Gemüse

Schon verliebt in den Zucchini-Gugelhupf?

40



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

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

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, Spieleabende 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.

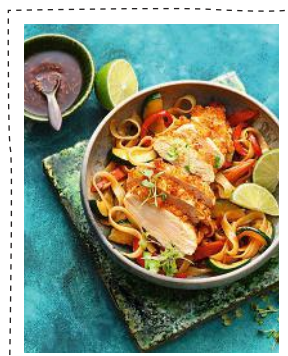
Als **Jahres-Abo** und **Geschenk-Abo** sofort bestellbar unter

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)



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.



Seit 1916
familiengeführt



Aus Liebe zum
Menschen und
zur Natur



Arzneimittel
made in Germany

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

Unsere Kraft
liegt in
der **Natur**

Ihre Seite, liebe Leserinnen & Leser

DAS
BESTE
AUS
Resten

Erbesen-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 untermischen, 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

Schluss mit dem Wegwerfen! Wie Sie aus
Zutatenresten etwas Leckeres zaubern

NOCH ERBSEN ÜBRIG?

Aufgetaute Tiefkühlerbsen lassen sich in einer Frischhaltebox 2 Tage im Kühlschrank aufbewahren. Gefrorene Erbsen haben eine Haltbarkeit von etwa einem Jahr. Aufgetaute Reste nicht wieder einfrieren, da die Qualität (Textur und Geschmack) stark nachlässt.



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 Serverschüssel liegen.

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 Stuißer

Heft verpasst?



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

FÜR SIE ENTDECKT SESAMSAUCE

Erdnussauce 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“**



„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 Geschnietzelte

● 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