meine Familie & ich
Heft 12/2025
Deutschland € 3,90
Österreich € 4,50 - Schweiz sfr 6,30 - Benelux: € 4,70 - Italien/Spanien: € 5,50

Traumhafte Plätzchen

★★★
Matcha-Sterne
Eierlikör-Kipferl
Baumkuchen-Spitzen
Schoko-Küsschen
und mehr
★★★

ASIATISCH KOCHEN
Gesund, leicht und lecker

Gemütlich feiern

HERBST-MENÜ MIT ÄPFELN

HEISS AUF REIS
Preiswert und einfach! Von Risotto bis Pilaw

GESCHNETZELTES
Ob Steakpfanne „Budapest“ oder Lachsstreifen mit Dillsauce – lauter Lieblinge für die Familie

GELING GARANTIE
Alle Rezepte neu entwickelt

GEMEINSAM GENIESSEN

plaza culinaria

mit dem **YOU & ME-Ticket**
zur Plaza Culinaria

7. – 9. November
Messe Freiburg

Zwei Tickets zum Vorteilspreis –
das perfekte Geschenk für
Genießerpaare & Freund:innen

Mehr Infos & Tickets: **www.plaza-culinaria.de**

Rezepte zum Sammeln

Lassen Sie sich verführen von der Vielfalt an Rezepten, unserer Begeisterung für gutes Essen und gesunder Ernährung. Viel Spaß beim Nachkochen!

Unser großes Extra: Das Rezeptheft für Sie zum Sammeln

Bitte Extraheft vorsichtig ablösen!

Dieses Heft fehlt? Dann melden Sie sich per Mail
bei unserem Leserservice: **leserservice@meine-familie-und-ich.de**
Wir schicken Ihnen gern das Extraheft zu.

Preiswert kochen für jeden Tag

INHALT

WILLKOMMEN IM NEUEN HEFT

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

bevor ich eigene Kinder hatte, lag meine Karriere als Plätzchenbäcker brach – Köche meiden häufig Süßes. Mit den allerfeinsten Lebkuchen und Kipferln wurden wir, und werden noch immer, von meiner Schwiegermutter Anita versorgt. Sie lässt sich seit Jahren auch von dieser Zeitschrift inspirieren. Ich bin mir sicher, bei den eindrucksvollen Plätzchen meiner Kolleginnen und Kollegen wird sie auch diesmal fündig (ab S. 8). Ich widme mich derweil den Rezepten für Geschnetzeltes (ab S. 32). Echt kreativ und dennoch schnell zubereitet, was unser Küchenchef René der Familie und Freunden serviert. Für Gäste kann ich Ihnen auch die Ideen fürs Apfelmenü empfehlen (ab S. 40). Dieser Herbst wird ein Fest, freuen Sie sich drauf!

Herzlichst

MARC NITSCH
Stellv. Chefredakteur

Alles aus der Pfanne 28
Geschnetzeltes wie Zürcher mit Kürbis und Rösti (li) oder Veggie-Gyros (re.) begeistern jeden

Himmlische Plätzchen 8
Kokos-Kirsch-Makronen (re.), Eierlikör-Kipferl und weitere süße Schätze

Reis auf Weltreise 37
Unbedingt probieren: orientalischer Pilaw mit Reis und Kichererbsen

KOCHEN & BACKEN

» **8** Einfach backen: **Traumhafte Plätzchenzeit**

22 Aktuell: **Suppenglück im Herbst**

» **26** Familienküche: **Liebling Geschnetzeltes**

» **36** Genuss-Quartett: **Heiß auf Reisgerichte?**

» **40** Familie & Freunde: **Herbstmenü mit Äpfeln**

48 Backschule: **Schoko-Torte aus Brasilien**

» **50** Aktuell: **Asiatisch kochen**

64 Einfach kochen: **Blitzrezepte für jeden Tag**

74 Gesunde Ernährung: **Vegetarisches mit Linsen**

» **An diesem Symbol erkennen Sie die Titelthemen**

Das Titelbild fotografierte Mathias Neubauer (Rezepte ab S. 10)

Fotos: StockFood Studios (8)/ Jan-Peter Westermann, Mathias Neubauer, Oliver Brachat (2), Maike Jessen (2), Thorsten Suedfels, Julia Hoersch; Florian Generotzky

Gemütliches Apfelfest 41

Freunde einladen und bei Braeburn-Käse-Törtchen (unten), Filetbraten und Apfel-Parfait feiern

EXTRA REZEPT-HEFT
Für Sie zum Sammeln auf Seite 3

TIPPS & TRENDS

6 Treffpunkt:
Die Leser-Seite mit Ihren Fragen

24 Rund ums Einkaufen:
Markt-Notizen der Saison

34 Getränke:
Im Trend: Drinks mit feiner Säure

39 Kucki kocht:
Die Seite für den Nachwuchs. Neue Folge: Laternenfest

60 Wein erleben:
Genusstour ins spanische Segovia

69 Für Sie getestet:
Milchreis im Check

BESSER LEBEN

71 **Der große Familienratgeber für Ernährung, Gesundheit, Haushalt**

72 Gesunde Ernährung:
Lebensmittel für ein langes Leben

82 Dekoratives:
Adventskalender zum Basteln

84 Haushalt:
Küchenhelfer für die Asia-Küche

INFOS & SERVICE

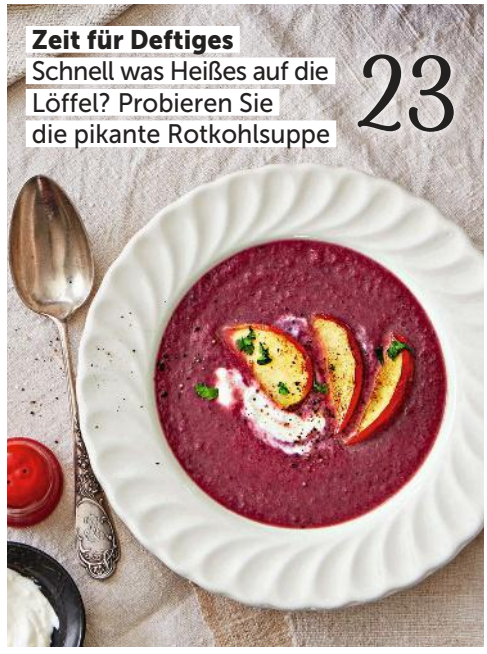
70 Besuchen Sie uns im Netz!
- **Chefredakteurs-Newsletter**
- **Instagram: aktuelle Küchen-Videos**
- **NEU: der WhatsApp-Kanal** von „meine Familie & ich"

87 Impressum und Bezugsadressen

89 Rezeptregister

90 **Vorschau** ins nächste Heft

Fernköstlich kochen
Von allem viel: Gemüse, Vitamine, Geschmack, z.B. im Omelett mit Shiitake
55



Zeit für Deftiges
Schnell was Heißes auf die Löffel? Probieren Sie die pikante Rotkohlsuppe
23

Backschule „Brigadeiro"
Wir zeigen, wie die Schoko-Torte aus Brasilien Schritt für Schritt gelingt
48

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.

Ihre Seite, liebe Leserinnen & Leser

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

NOCH ERDNUSSBUTTER ÜBRIG?

Geöffnete Erdnussbutter sollte verschlossen, kühl und dunkel gelagert werden. Der Kühlschrank ist nicht nötig, verlängert aber die Haltbarkeit, da das Fett nicht so schnell ranzig wird. Erdnussbutter hält sich etwa 3 Monate. Wichtig: Mit sauberem Löffel entnehmen.

Saté-Suppe

PIKANT • EXOTISCH

***Zubereitung:** 40 Minuten*
***Marinierzeit:** 30 Minuten*
***Zutaten:** für 4 Portionen*

2 Hähnchenbrustfilets (à 160 g)
1 Knoblauchzehe
1 Chilischote
4 EL geröstetes Sesamöl und Öl für die Spieße
2 EL Sojasauce, 1 EL rote Chilipaste
2 EL Erdnussbutter
400 ml Kokosmilch
600 ml Hühnerbrühe
100 g Mie-Nudeln
50 g Erdnusskerne
je 4 Stängel Basilikum und Minze

1 Fleisch abbrausen, trocken tupfen, würfeln. Knoblauch abziehen, hacken. Chilischote putzen, waschen, in Ringe schneiden. Beides mit 2 EL Sesamöl und Sojasauce mischen. Fleisch dazugeben, 30 Minuten kalt stellen.

2 In einem Topf 1 EL Öl erhitzen, darin Chilipaste und Erdnussbutter anrösten. Kokosmilch und Brühe angießen, aufkochen, 5 Minuten köcheln lassen. Fleisch aus der Marinade nehmen, auf 8 geölte Holzspieße stecken. Übriges Öl (1 EL) in einer Pfanne erhitzen, Spieße darin rundum braten. Nudeln nach Packungsangabe zubereiten. Erdnüsse und Kräuter hacken. Nudeln abgießen, zur Suppe geben. Zum Servieren die Suppe mit Nüssen und Kräutern bestreuen und je 2 Spieße dazulegen.

***Pro Portion:** 510 kcal*
30 g F, 29 g KH, 31 g E

NACHKOCHEN & GEWINNEN

Leserin Monika Rauscher hat die **Zwetschgenschnecken** aus Ausgabe 9 nachgebacken. Ihr Kommentar: „Seit vielen Jahren lese ich mit ungebrochener Begeisterung euer Heft. Der absolute Hit sind die Zwetschgenschnecken aus Heft 9. Sie stoßen sogar unseren geliebten Käsekuchen vom Thron und stehen nun an erster Stelle für unseren Sonntagskaffee! Vielen Dank für euer tolles Heft, bitte macht so weiter."

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

Monikas Zwetschgenschnecken

Aus unserem Heft

FRAGEN AN DIE REDAKTION

Nina K. aus Freiburg

„Warum steckt in Schlagsahne oft Carrageen?“

Der kennzeichnungspflichtige Zusatzstoff wird aus Algen gewonnen und Sahne zugesetzt, damit sie länger stabil bleibt und sich keine Flüssigkeit absetzt. Carrageen ist in kleinen Mengen zugelassen, steht aber schon länger in der Kritik: Studien deuten auf entzündliche Wirkungen im Darm hin – vor allem bei empfindlichen Menschen. Wer zu möglichst naturbelassenen Produkten greifen möchte, nimmt Bio-Sahne. Die wird oft ohne Carrageen hergestellt.

Tobias L. aus Hannover

„Wieso wird Essen in der Mikrowelle nie gleichmäßig heiß?“

In der Mikrowelle wird das Essen durch Wellen erhitzt, die nicht überall gleich stark wirken. Das erzeugt warme und etwas kältere Stellen. Der Drehteller im Gerät hilft zwar, aber z. B. Suppen und Pürees während des Erhitzens besser einmal umrühren. Essen auf flachen Teller erwärmt sich gleichmäßiger als in tiefen Bowls.

Jana S. aus Bad Tölz

„Reifen Mangos zu Hause noch nach?“

Ja, das klappt ganz gut. Am besten legt man die Mango bei Zimmertemperatur in eine Papiertüte. Wer einen Apfel dazusteckt, beschleunigt den Vorgang, da er das Reifegas Ethylen freisetzt. Sobald die Mango auf Druck nachgibt und duftet, ist sie reif. Angeschnittene Mangos im Kühlschrank aufbewahren.

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!“*

Jedes Jahr im Sommer entstehen unsere neuen Plätzchenrezepte – mit Kreativität und bester Laune dabei: Anna Bauer, Siggi Schuppler, Carolin Stuiber, Jutta Danzer-Thom, René Lange (v. l.)

GELING GARANTIE – Alle Rezepte neu entwickelt

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 Stuiber

FÜR SIE ENTDECKT

LILA NUDELN

Diese neue Asia-Pasta bringt Farbe auf den Teller. Ihre lila Tönung verdanken die Nudeln violetten Süßkartoffeln, die auch für eine leicht süßliche Note sorgen. Perfekt für alle, die am Esstisch mal überraschen möchten. 300-g-Packung um 3,50 €. (Bamboo Garden).

Toll für bunte Asia-Gerichte

Fotos: burdafood.net/Joerg Lehmann, Flux/KI (3), StockFood Studios/ Oliver Brachat (2), Monika Rauscher, privat, BambooGarden

Die Lieblinge der Redaktion

Plätzchen

Jeder hat seine Favoriten auf dem Adventsteller, auch unsere Kolleginnen und Kollegen: Klassisch, kindgerecht, trendy oder besonders fein – hier verraten sie die besten Rezepte

Eierlikör-Kipferl
Ein Schuss Likör in Teig und Glasur gefällt auch der Oma
Rezept Seite 10

Kokos-Kirsch-Makronen
Ein Klecks Konfitüre sorgt für fruchtige Noten
Rezept Seite 10

Klassiker mit Pfiff

„Traditionelle Plätzchen wie Kipferl gehören für mich zum Advent dazu. Aber ich gebe ihnen beim Backen gerne einen neuen Dreh."
Carolin Stuiber, Redakteurin von „meine Familie & ich"

Kekse für die Kids

„Dieses Jahr werde ich mit meinen Zwillingen das erste Mal Plätzchen backen. Dafür sind diese Ideen mit bunten Verzierungen super!“

René Lange, Küchenchef von „meine Familie & ich“

Haselnuss-Kissen

Etwas Joghurt im Teig verleiht eine feine Frische

Rezept Seite 10

Spekulatius-Pinguine und -Sterne

So niedlich! Wer möchte die nicht gerne anknabbern

Rezept Seite 10

Foto Seite 8

Kokos-Kirsch-Makronen

KLASSIKER • RAFFINIERT

Zubereitung: *45 Minuten*
Backzeit: *ca. 15 Minuten*
Zutaten: *für ca. 30 Stücke*

Für den Teig
4 Eiweiß (Größe M, insg. ca. 120 g)
250 g Zucker
1 Prise Salz
180 g Kokosraspeln

Außerdem
ca. 30 Backoblaten (Ø 5 cm)
200 g feine Sauerkirschkonfitüre ohne Stückchen

1 Eiweiße, Zucker, Salz und Kokosraspeln in einen Topf geben. Mit einem Kochlöffel zu einer bröseligen Masse rühren. Dann bei kleiner Hitze und unter ständigem Rühren 4–5 Minuten auf ca. 50 Grad erhitzen. Dabei wird die Masse etwas flüssiger. Topf beiseitestellen und 10 Minuten abkühlen lassen. Backofen auf 150 Grad (Umluft 130 Grad) heizen. Bleche mit Backpapier belegen. Oblaten nebeneinander darauf verteilen.

2 Makronenmasse in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle (Ø 12 mm) füllen. Masse auf die Oblaten spritzen. Mit einem angefeuchteten Holz-Kochlöffel-Ende mittig eine Mulde in jede Makrone drücken. Je ½ TL glatt gerührter Konfitüre in die Mulden geben. Die Makronen im Ofen 15–17 Minuten goldgelb backen, dann herausnehmen und auf einem Kuchengitter komplett auskühlen lassen. Vorsicht: rechtzeitig aus dem Ofen nehmen, die Makronen ziehen beim Abkühlen noch etwas nach.

Haltbarkeit: *4 Wochen.*

Tipp **Das Makronen-Geheimnis**
Hier wird das Eiweiß nicht aufgeschlagen, sondern mit den Kokosraspeln im Topf erhitzt. Das macht die Makronen besonders saftig und aromatisch.

Foto Seite 8

Eierlikör-Kipferl

TRADITIONELL • MIT SCHUSS

Zubereitung: *60 Minuten*
Kühlzeit: *1 Stunde*
Backzeit: *ca. 10 Minuten*
Zutaten: *für ca. 50 Stücke*

Für den Teig
280 g Mehl
100 g gemahlene, geschälte Mandeln
150 g Puderzucker
1 Prise Salz
1 TL gemahlene Bourbon-Vanilleschote (z. B. von Dr. Oetker)
200 g kalte Butter
2 Eigelb (Eier: Größe M)
4 EL Eierlikör

Außerdem
200 g Puderzucker
2–3 EL Eierlikör
1–2 Tropfen gelbe Lebensmittelfarbe
Milch-Schokostreusel zum Garnieren

1 Mehl, Mandeln, Puderzucker und Salz in einer Schüssel mischen. Vanilleschote, Butter in Würfeln, Eigelbe und Eierlikör zugeben. Zügig mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten Teig kneten. Teig flach drücken, in einer Frischhaltedose 1 Stunde kalt stellen.

2 Ofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) heizen. Bleche mit Backpapier belegen. Teig in walnussgroße Stücke schneiden. Jedes Stück zu einem Kipferl formen, mit Abstand auf die Bleche legen. Im Ofen 10–12 Minuten backen. Herausnehmen, auskühlen lassen.

3 Puderzucker mit Eierlikör und nach Belieben 1 Tropfen gelber Lebensmittelfarbe zu einem zähen Guss verrühren. Kipferl zur Hälfte eintauchen, auf ein Stück Backpapier legen. Mit Milch-Schokostreuseln garnieren.

Haltbarkeit: *4 Wochen.*

Tipp **Schnell in Form**
Statt die Kipferl etwas aufwendiger mit den Fingern zu formen, kann man den Teig auch 1 cm dick ausrollen und zu Halbmonden ausstechen.

Foto Seite 9

Haselnuss-Kissen

SCHMECKT KINDERN

Zubereitung: *30 Minuten*
Kühlzeit: *1 Stunde*
Backzeit: *ca. 10 Minuten*
Zutaten: *für ca. 50 Stücke*

Für den Teig
300 g Mehl und Mehl zum Arbeiten
100 g gemahlene Haselnüsse
150 g Puderzucker
1 Prise Salz
1 Bio-Zitrone
180 g Butter
1 Ei (Größe M)
50 g Vollmilchjoghurt

Außerdem
150 g weiße Kuvertüre
nach Belieben grüne Esspapier-Tannenbäumchen
Dekor (siehe Seite 20) zum Garnieren und kleine Zuckerperlen (Nonpareilles)

1 Mehl, Haselnüsse, Puderzucker und Salz in einer Rührschüssel mischen. Zitrone heiß abwaschen, trocken tupfen und die Schale fein abreiben. Zitrone auspressen. Butter in Stücken, Abrieb und 3 EL des Safts, Ei und Joghurt zugeben. Mit den Knethaken des Handrührgerätes zügig zu einem glatten Teig verkneten. In eine Frischhaltedose geben und 30 Minuten kalt stellen.

2 Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) heizen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche in 4 Stücke teilen. Jedes Stück zu einem langen, dünnen Teigstrang mit 2 cm Ø rollen. Über die komplette Länge mit einer Gabel ein Rillenmuster eindrücken. Mithilfe einer Teigkarte oder einem Messer den Strang in 3 cm lange Stücke schneiden. Mit Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen, 10–12 Minuten backen.

3 Kuvertüre grob hacken und in einer Schüssel über dem heißen Wasserbad schmelzen. Flüssige Kuvertüre in dünnen Linien auf die Plätzchen sprenkeln und mit Esspapier-Bäumchen und/oder Zuckerperlen garnieren.

Haltbarkeit: *4 Wochen.*

Foto Seite 9

Spekulatius-Pinguine und -Sterne

BEGEISTERT GROSS & KLEIN

Zubereitung: *60 Minuten*
Kühlzeit: *1 Stunde*
Backzeit: *ca. 12 Minuten*
Zutaten: *für ca. 25 Stücke*

Für den Teig
300 g Mehl und Mehl zum Arbeiten
100 g Puderzucker, 1 Prise Salz
180 g Butter, 1 Eigelb (Größe M)
2 TL Spekulatiuspaste (z. B. von Dr. Oetker, siehe Seite 20, ersatzweise 1 TL Spekulatiusgewürz)

Außerdem
300 g dunkle Kuchenglasur
ca. 50 Zucker-Augen
ca. 13 rote Fruchtgummi-Linsen (z. B. Skittles)

1 Mehl, Puderzucker und Salz mischen. Kalte Butter in Stücken, Eigelb und Spekulatiuspaste zugeben. Zügig zu einem Teig verkneten. In eine Frischhaltedose geben und 1 Stunde kalt stellen.

2 Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und Kreise (Ø 5 cm) ausstechen. Kreise mit Abstand auf 2 mit Backpapier belegte Bleche verteilen und nacheinander ca. 12 Minuten backen.

3 Glasur nach Packungsangabe schmelzen. Taler von 2 Seiten 1/3 tief überlappend eintauchen und auf ein Stück Backpapier legen. Je 2 Zuckeraugen darauf kleben. Linsen halbieren und als Pinguinschnabel mittig auflegen. Übrige Glasur in einen kleinen Spritzbeutel oder Gefrierbeutel füllen und je 3 kleine Punkte spritzen. Trocknen lassen. Nach Belieben aus dem Teig weitere Figuren, wie Weihnachtssterne (Ausstecher siehe Seite 20) ausstechen.

Haltbarkeit: *4 Wochen.*

Tipp **Statt Glasur**
kann man auch Schoko-Schrift (Backregal) zum Zeichnen der Punkte und Gesichter nehmen.