meine Familie & ich
Heft 12/2026
Deutschland € 3,90
Österreich € 4,50 · Schweiz sfr 6,30 · Benelux: € 4,70 · Italien/Spanien: € 5,50

Schlemmer-Pfannen

Schnell, lecker, neu!





Schwabenpfanne mit Rahmsauce
Rezept S. 17

Suppen & Eintöpfe

Heißgeliebt und preiswert mit Kürbis, Kartoffeln, Lauch

HÜTTENKÜCHE MIT SPECK

Adventsbuffet

Typisch schwedisch: von Gewürzbraten bis Beerencreme

GELING GARANTIE
Alle Rezepte neu entwickelt



Bald ist wieder

Plätzchenzeit

Freuen Sie sich auf Franzbrötchen-Minis, Himbeerherzen, Schwarzwälder Spitzbuben & mehr

13 Ausgaben
+ attraktives Dankeschön



15 € dm-Drogerie Gutschein
(H988)
Für Ihren Einkauf bei dm – bequem im Markt einlösbar.



Buch: Zusammen essen
(BB81)
Dieses Buch bietet beliebte Familienrezepte für Alltag und besondere Anlässe – einfach und für jeden Geschmack geeignet.
Zuzahlung: 1 Euro



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/abo

+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 1, 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.

INHALT



Advents-Buffet

Die Vorweihnachtszeit feiern wie die Schweden: mit Schinkenbraten, Käsekuchen, Glögg und Gemütlichkeit

38



9 **Aus der Pfanne**
Herzhaftes wie Cevapcici in Paprikasauce

KOCHEN & BACKEN

» 8 Familienküche:
Köstliche Pfannen-Hits

» 24 Adventsbäckerei:
Himmlische Plätzchen

» 38 Familie & Freunde:
Schwedisches Buffet

» 58 Saisonfrisch:
Gemüsesuppen und Eintöpfe

56 Kochschule:
Sizilianischer Rollbraten

66 Einfach kochen:
Blitzgerichte für jeden Tag

» 72 Genuss-Quartett:
Hüttenküche mit Speck

82 Gesunde Ernährung:
Lauter Gute-Laune-Rezepte

» An diesem Symbol erkennen Sie die Titelthemen



24 **Plätzchen backen**
Endlich ist es soweit! Die beste Auswahl der Saison



73 **Ran an den Speck**
Hüttenfeeling: Schnitzel-Röllchen und mehr



61 **Jetzt ist Suppenzeit**
Immer mit viel Gemüse, z. B. Rote-Bete-Bouillon



Prominenter Besuch: Ex-Biathletin Magdalena Neuner (Mitte) eroberte die Herzen von Gaby Höger, Marc Nitsch, René Lange und Tina Eder (v.l.)

WILLKOMMEN IM NEUEN HEFT

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

im Herbst hat Käse bei mir Hochsaison. Ich habe immer eine kleine Auswahl von mild bis würzig im Kühlschrank. Mit Birnen, Datteln, Walnüssen oder mit Pflaumenmus kann ich schnell daraus einen herzhaften Snack zaubern. Aber auch in der warmen Küche gibt es viele Gerichte zum Dahinschmelzen. Die Käsewaffeln von Biathlon-weltmeisterin Magdalena Neuner zum Beispiel finde ich extraklasse. Rezept und Interview mit der Dreifach-Mama lesen Sie ab Seite 18. Zu den top Familien-Hits zählen auch unsere Schlemmer-Pfannen (ab S. 8) und natürlich unsere große Plätzchen-Parade für den Advent (ab S. 24). Viel Freude damit!

Herzlichst Ihre
GABY HÖGER
Gaby Höger
Chefredakteurin

Neuer Look!



Ihr Wochenplaner schnell & gut bekommt einen neuen Platz

Eine Woche voller guter Ideen – und jetzt noch näher bei Ihnen: Unser beliebter Wochenplaner hat einen neuen Platz bekommen. Sie finden ihn ab sofort im XXL-Format in der Mitte jeder Ausgabe von „meine Familie & ich". Damit wird er Mittelpunkt des Heftes, kann aber auch weiterhin als Ihre ganz persönliche Rezeptsammlung genutzt werden: einfach heraustrennen und in Ihrem Sammelordner aufbewahren.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Planen, Kochen und Sammeln!

INHALT

TIPPS & TRENDS

6 Treffpunkt:
Die Leser-Seite mit Ihren Fragen

18 Jubiläumstalk:
Magdalena Neuner zu Gast

22 Rund ums Einkaufen:
Markt-Notizen der Saison

37 Getränke:
Heiße Drinks für kalte Tage

71 Für Sie getestet:
Neuheiten aus dem Teeregal

76 Wein erleben:
Genusstour rund um Tramin

BESSER LEBEN

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

74 Gesunde Ernährung:
Mood-Food: Essen macht Laune

88 Wissen to go:
So gesund ist die Walnuss

90 Dekoratives:
Schöne Dinge zur Teezeit

92 Haushalt:
Wie Sie Messer richtig schleifen

94 Grüne Seite:
Nachhaltigkeitstipps der Redaktion

INFOS & SERVICE

73 Besuchen Sie uns im Netz!

95 Impressum & Bezugsadressen

96 Rätsel: **Frühstücks-Sets** zu gewinnen

97 Rezeptregister

98 **Vorschau** ins nächste Heft



Das Titelbild fotografierte Mathias Neubauer (Rezept Seite 17)

Fotos: Florian Generotzky; StockFood Studios (4)/ Jan-Peter Westermann, Mathias Neubauer (3); StockFood/ Profimedia

ANZEIGE

Schnelles Frühstück für kleine Frühstücksfans

Fruchtig, cremig und einfach vorbereitet: Aus Haferflocken, Apfel, Beeren und der Aptamil Kindermilch 1+ wird so ein leckeres Frühstück mit wichtigen Nährstoffen für Kleinkinder*



Foto: Burda Food Agency / Katrin Winner

Overnight Oats für Kleinkinder

FÜR 1 PORTION

***Zubereitung:** 10 Minuten*
***Kühlzeit:** 6 Stunden*

Zutaten:
60 g Apfel
1 TL Rosinen
50 g zarte Haferflocken
150 ml Aptamil Kindermilch 1+
20 g Himbeeren
10 g Blaubeeren

1 Apfel gründlich waschen, trocken reiben und auf der feinen Seite einer Küchenreibe raspeln. Dann mit Rosinen und Haferflocken in einem verschließbaren Glas vermengen.

2 Aptamil Kindermilch 1+ vor Gebrauch gut schütteln, darüber gießen und gut verschlossen über Nacht bzw. mindestens 6 Stunden im Kühlschrank quellen lassen.

3 Himbeeren und Blaubeeren in einem Sieb abbrausen und auf Küchenpapier trocken tupfen. Blaubeeren halbieren und mit den Himbeeren auf den Overnight Oats als Topping verteilen.

FAMILIEN GUT BEGLEITET

Wenn es um die Ernährung Ihres Kindes geht, ist das Aptacare Expertenteam rund um die Uhr für Sie da. Fachkräfte aus Stillberatung, Ernährungswissenschaft, Kinderpflege und Diätassistenz nehmen sich Zeit für Ihre Fragen und beraten Sie persönlich und individuell per WhatsApp, Mail oder Telefon. So bekommen Sie Antworten, die im Alltag weiterhelfen.

*Aptamil Kindermilch enthält u.a. die Vitamine A, C und D, welche zu einer normalen Funktion des Immunsystem beitragen. Bitte achten Sie auf eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise Ihres Kindes.

eatbetter
Eatbetter Rezepte sind einfach, lecker und gesund. Mehr unter einfachkochen.de/gesunde-rezepte

Ihre Seite, liebe Leserinnen & Leser



TIPP: KLEIN STATT GROSS

Für 4 Portionen müssen es nicht zwingend 4 große Kartoffeln sein, es klappt auch mit kleineren: 8–12 kleine Bio-Kartoffeln 30 Minuten backen, dann im Garkorb zerdrücken (smashen), die Füllung, in dem Fall dann das Topping, darauf verteilen und überbacken.

Backkartoffel Texmex

PIKANT • SNACK-IDEE

***Zubereitung:** 1 ¼ Stunden*
***Zutaten:** für 4 Portionen*

4 mittelgroße Kartoffeln mit Schale (à ca. 250 g), 1 EL Olivenöl, Salz
80 g Tortilla Chips
120 g geriebener Cheddar
1 Dose Chilibohnen (425 g)
2 grüne Jalapeños (Chilischoten)
80 g Sour Cream
2 EL Sriracha-Sauce (Asia-Chili-sauce; ersatzw. Sweet-Chili-Sauce)

1 Kartoffeln rundum mit einer Gabel einstechen. In den Airfryer-Korb legen, mit Öl einpinseln, Salzflocken bestreuen. Kartoffeln bei 160 Grad 40 Minuten garen. Nach der Hälfte der Garzeit wenden.

2 Kartoffeln herausnehmen. Über Kreuz einschneiden, auseinanderdrücken. 40 g Tortilla Chips darauf in Stückchen verteilen. Cheddar und Chili-Bohnen drübergehen. Kartoffeln zurück in den Korb setzen. Bei gleicher Temperatur 5-10 Minuten weitergaren.

3 Inzwischen die Jalapeños putzen und in feine Scheiben schneiden. Fertige Kartoffeln aus dem Airfryer nehmen und auf 4 Teller setzen. Sour Cream, restliche Tortilla-Chips (40 g) sowie Jalapeño-Ringe auf den Kartoffeln verteilen. Mit Sriracha-Sauce beträufeln.

***Pro Portion:** 550 kcal*
67 g KH, 17 g E, 24 g F

NACHKOCHEN & GEWINNEN

Leser Werner Mehnert hat den **Streuselkuchen mit Sommerbeeren** aus Heft 8 nachgebacken. Sein Kommentar: „Ich wollte mal meine Frau überraschen und habe diesen tollen Kuchen nachgebacken. Die Überraschung ist gelungen."

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


Werners Streuselkuchen


Aus unserem Heft

FRAGEN AN DIE REDAKTION

Hannelore L. aus Hitzacker

„Warum werden Pilze beim Braten oft weich?“



Weil sie zu 80–90 Prozent aus Wasser bestehen. Frische Pilze am besten portionsweise flach auf dem Pfannenboden verteilt braten. Das austretende Wasser kann so schnell verdampfen. Auch erst am Schluss würzen, damit das Salz kein Wasser herauszieht.

Andrea S. aus Hamburg

„Woher hat Hüttenkäse seinen Namen?“

Der Begriff ist die deutsche Übersetzung des Englischen "cottage cheese". Ein Cottage ist ein kleines Land- oder Bauernhaus. In England wurde traditionell in vielen solcher Häuser der körnige Frischkäse hergestellt. Mit einer Berghütte hat der Name also nichts zu tun.

Simon L. aus Ahrenshoop

„Was ist der Unterschied zwischen Chutney und Relish?“

Chutneys werden aus Früchten oder Gemüse gekocht und erhalten durch Essig, Zucker und Gewürze eine süß-säuerliche, oft dicke Konsistenz. Ein Relish besteht aus eingelegtem, gehacktem Gemüse, bleibt stückiger und wird nicht lange eingekocht.

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!“*



So entstand ein Teil der Bilder ab Seite 38: Fotograf Jan-Peter Westermann und unsere Deko-Expertin Elke Westphal beim Inszenieren des festlichen Schweden-Buffets



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



Unser Küchenchef René Lange

Heft verpasst?

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

FÜR SIE ENTDECKT

PARMESANCREME

In der würzigen Sauce stecken 22 Prozent Parmigiano Reggiano aus Bio-Milch. Die Creme ist ein Allroundtalent: lecker auf Brot, in Pasta oder Risotto und zum Verfeinern von Gemüse. 130-g-Glas um 5 € (BioGourmet, bestellbar z. B. auf bio-gourmet.com).



Fotos: Shutterstock/khaleddesigner; FLux/KI (Backkartoffel Texmex und Pilze anbraten); meine Familie & ich - Digital (Elke Westphal); Stockfood / Profimedia; Werner Mehnert, privat; BioGourmet (2)

Schlemmer-

Ein paar gute Zutaten wie Fisch, Fleisch und viel Gemüse und eine gute Pfanne – mehr braucht es nicht für diese köstliche Vielfalt

VEGGIE

Möhren-Käse-Schmarrn

Mit Mandeln. Mal herzhaft, statt süß, dennoch kaiserlich!

Rezept Seite 16



„Ich reiße den Pfannkuchen mit zwei Pfannenwendern aus Holz in Stücke. So erhält er die typische Kaiserschmarrn-Optik und ich verkratze die Pfanne nicht.“

Meike Seefeld, Redakteurin von „meine Familie & ich“

Pfannen



Cevapcici-Pfanne

Der Kroatienurlaub lässt grüßen. Hier nur viel saftiger mit Sauce

Rezept Seite 16

Schnell gekocht, schnell verputzt



VEGGIE

Kichererbsen-Pfanne

Orient-Hit mit Bulgur, Hähnchen und Aubergine. Für Frische sorgen Minze und Zitrone

Rezept Seite 16