Österreich € 4,50 - Schweiz sfr 6,30 - Benelux: € 4,70 - Italien/Spanien: € 5,50

meine Familie & ich
Heft 10/2026
Deutschland € 3,90

Für Ofen & Airfryer

Lasagne

Neue Rezepte für Familie & Freunde

Feiern wie die Italiener
Grandioso! Schlemmer-Buffet „alla mamma“

Beste Zeit für Apfelkuchen
Supersaftig. Mit Quark, Nüssen, Mohn

Superstar Brokkoli
Gesund & lecker: von Gemüse-Curry bis Fitness-Salat

Antipasti-Lasagne
mit Hack, Zucchini, Aubergine
Rezept S. 32

GELINGGARANTIE – Alle Rezepte neu entwickelt

Fertig in 30 Minuten

Schnelles mit Sauce
Meatballs mit Kräutersauce, Fischfilet in Senfcreme, Geschnetzeltes „Jäger Art“...

13 Ausgaben
+ attraktives Dankeschön

15 € Amazon.de Gutschein
(B271)
365 Tage im Jahr rund um die Uhr shoppen

6-tlg. Edelstahl Schüssel-Set
(BA35)
Das praktische Schüssel-Set von KING darf in keiner Küche fehlen. Mit den praktischen Deckeln bleiben Ihre Speisen frisch und knackig.
Maße: 18, 22, 26 cm
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.

Italienischer Abend

Wenn zu Hause wie bei „la Mamma“ im Süden gekocht wird, freuen sich Familie & Freunde. Melonen-Panzanella, zweierlei Lasagne, Zabaione und jede Menge Amore. Buon Appetito!

26

INHALT

59

Gesundes mit Brokkoli
Lecker im Salat (Foto), als Quiche, Suppe und Auflauf

KOCHEN & BACKEN

» 8 Familienküche:
Schnelles mit viel Sauce

18 Einfach kochen:
Blitzgerichte für jeden Tag

» 26 Familie & Freunde:
Feiern wie die Italiener

» 36 Genuss-Quartett:
Köstliche Lasagne-Vielfalt

» 44 Preiswert backen:
Beste Zeit für Apfelkuchen

54 Kochschule:
Butter Chicken aus Indien

» 56 Saisonfrisch:
Superstar Brokkoli

76 Gesunde Ernährung:
Pilzküche im Herbst

» An diesem Symbol erkennen Sie die Titelthemen

49

Ofenfrische Apfelträume
Als Gugelhupf mit Mohn (Foto) oder Apfeltorte

12

Und immer mit Sauce
Blitzgerichte für jeden Tag wie Geschnetzeltes

37

Noch mehr Lasagne...
Zum Beispiel als Snack-Lasagne aus dem Airfryer

Buchautorin Line Byskov (2.v.l) verzauberte die Redaktion um René Lange, Gaby Höger, Marc Nitsch und David Schunko (v.l.) mit vegetarischen Leckerbissen

WILLKOMMEN IM NEUEN HEFT

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

macht Kochen im Alltag glücklich? Bei Line Byskov, Buchautorin und gebürtige Kopenhagenerin, kann man das spüren, wenn man ihr beim Kochen zuschaut. Für sie steckt im Kochen eine der größten Glücksquellen, eine Quelle für Freude, Entspannung und Gemeinschaft. Wir haben Line zum Kochen eingeladen und ab Seite 66 stellen wir drei Familienrezepte aus ihrem neuen Kochbuch vor. Auch ich kenne das Glücksgefühl, wenn ich ein neues Rezept ausprobiere und meine Lieben damit überrasche. Oder meine Gäste mit einem italienischen Abend verwöhne (ab Seite 26), bei dem alles klappt, weil Rezepte und Tipps von der Redaktion durchdacht sind. Oder wenn ich bei einem Thema wie Apfelkuchen (ab Seite 44) immer noch neue Inspiration bekomme, obwohl ich schon so viele gebacken habe.

Herzlichst Ihre Gaby Höger

GABY HÖGER Chefredakteurin

INHALT

TIPPS & TRENDS

6 Treffpunkt:
Die Leser-Seite mit Ihren Fragen

23 Kucki kocht:
Die Seite für den Nachwuchs. Neue Folge: Erntedank feiern

24 Rund ums Einkaufen:
Markt-Notizen der Saison

40 Wein erleben:
Genusstour in Capalbio (Toskana)

52 Getränke:
Trendy Ideen: Kaffee verfeinern

66 Küchen-Talk:
Buchautorin Line Byskov zu Gast

70 Wissen to go:
Die Geheimnisse des Buchweizens

72 Für Sie getestet:
Kimchi-Sorten im Check

BESSER LEBEN

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

74 Gesunde Ernährung:
Wertvolle Fundstücke: Pilze

84 Grüne Seite:
Augen auf beim Kleiderkauf

INFOS & SERVICE

39 Besuchen Sie uns im Netz!
Newsletter, Instagram, WhatsApp

87 Impressum & Bezugsadressen

88 Rätsel: **Eismaschinen** zu gewinnen

89 Rezeptregister

90 **Vorschau** ins nächste Heft

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 Jan-Peter Westermann (Rezept Seite 32)

EXTRA REZEPT-HEFT
Für Sie zum Sammeln auf Seite 25

Fotos: StockFood Studios (4)/ Jan-Peter Westermann, Maike Jessen, Mathias Neubauer, Oliver Brachat; StockFood/ Are Media; Florian Generotzky

Für *pures* Wohnvergnügen

Jetzt im Handel oder online bestellen
schoener-wohnen.de/aktuell

Ihre Seite, liebe Leserinnen & Leser

Knusperlachs mit Salsa Verde

WÜRZIG • FÜR GÄSTE

Zubereitung: *25 Minuten*
Zutaten: *für 4 Portionen*

4 Lachsfilets
5 EL Olivenöl
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 Bio-Zitrone
je 1 Bund Dill und Petersilie
1/2 Bund Schnittlauch
1 EL Kapern, Salz, Pfeffer
2 EL Meersalzflocken

1 Eine 7-l-Heißluftfritteuse 3 Minuten auf 200 Grad vorheizen. Lachs mit 1 EL Öl einreiben. Den Frittierkorb mit einer Silikonmatte auslegen. Lachs mit der Hautseite nach oben in den Korb legen. Etwa 8 Minuten garen, bis die Haut schön knusprig ist.

2 Schalotte und Knoblauch abziehen. Schalotte hacken, Knoblauch durchpressen. Die Zitrone heiß waschen, trocken reiben. 2 TL Schale abreiben und 2 EL Saft auspressen. Die Kräuterblättchen abzupfen und fein hacken. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Kapern grob hacken und mit Schalotte, Knoblauch, Zitronensaft und -schale, Dill, Petersilie, Schnittlauch und übrigem Öl (4 EL) verrühren. Salsa Verde mit Salz und Pfeffer würzen. Lachs mit Salzflocken bestreuen und mit der Salsa Verde servieren.

Pro Portion: *550 kcal*
40 g F, 5 g KH, 40 g E

ALS BEILAGE: RÖST-MÖHREN

Wenn Sie einen Airfryer mit zwei Schubladen haben, können Sie die Möhren parallel zum Lachs garen: 500 g bunte Babymöhren schälen, mit 1 gehackten Knoblauchzehe, 2 EL Ahornsirup, 30 g flüssiger Butter, Salz, Pfeffer mischen und 15 Min. bei 200 Grad im Airfryer braten, dabei einmal wenden.

NACHKOCHEN & GEWINNEN

Leserin Ilona Haberl hat die **Feta-Bifteki** aus Heft 7 nachgekocht. Ihr Kommentar: „Das Titelbild von Heft 7 hat mir sofort das Wasser im Mund zusammenlaufen lassen. Die Bifteki waren sooooo lecker, richtige Sommerküche. Freu mich auf viele neue Rezepte zum Nachkochen. "

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

Ilonas Bifteki

Aus unserem Heft

FRAGEN AN DIE REDAKTION

Sophie B. aus Leipzig

„Warum löst sich Kakao so schwer in Milch?“

Kakaopulver löst sich in kalter Milch oft schlecht auf, weil es die Flüssigkeit zunächst nur schwer aufnimmt und deshalb Klümpchen bildet oder an der Oberfläche schwimmt. Am besten verrührt man das Pulver zuerst mit einem kleinen Schuss warmer Milch zu einer glatten Paste und gibt dann nach und nach die restliche Milch hinzu.

Anne M. aus Wernigerode

„Wie entferne ich Ablagerungen in Thermoskannen?“

Lässt sich der Schmutz nicht mit Spülmittel und einer Bürste (am besten aus Schaumstoff) entfernen, kann man Reinigungsmittel für Kaffeemaschinen verwenden. Diese entfernen Kalk, hartnäckige Ablagerungen und Gerüche. Auch Backpulver aufgelöst in warmem Wasser hilft.

Lukas K. aus Kallmünz

„Warum wird Rührei manchmal trocken und krümelig?“

Das Ei bleibt saftig und fluffig, wenn es bei mittlerer bis niedriger Hitze langsam stockt. Dadurch verdunstet weniger Flüssigkeit.

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!“*

Im „Obstparadies Schuback“ im Alten Land bei Hamburg sammelte Redakteurin Elke Westphal Inspiration und Wissen für ihre Apfelkuchen-Rezepte ab Seite 44.

GELING Alle Rezepte neu entwickelt GARANTIE

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

FÜR SIE ENTDECKT

SCHOKO-SCHATZ

Kleine Süßigkeit mit Überraschungs-Idee: Im "Schoko Schatz" aus Bio-Schokolade steckt ein handbemaltes Glückstier aus Speckstein – jedes ein Unikat aus Kenia. Alles fair gehandelt. Stilvolles Mitbringsel für 6,95 €. Erhältlich unter schokoschatz.com oder in Bio-Märkten.

Fotos: Shutterstock/khaleddesigner; StockFood / Baumgärtner, Dr. Martin (1), Are Media (2), Mathias Neubauer (1); Ilona Haberl, privat; FLORIAN PRELLER & BARBARA HIBLER, Elke Westphal privat

Schnelles mit viel Sauce

Kurzarbeit in der Küche, dennoch muss niemand auf die geliebte Sauce verzichten! Alles lässt sich in knapp einer halben Stunde zubereiten. Das sind sonnige Aussichten für den Rest des Sommers

Pasta mit Röstgemüsesauce
Kaum Arbeit, denn das Gemüse brutzelt im Ofen, die Nudeln kochen im Topf
● Rezept Seite 16

VEGGIE

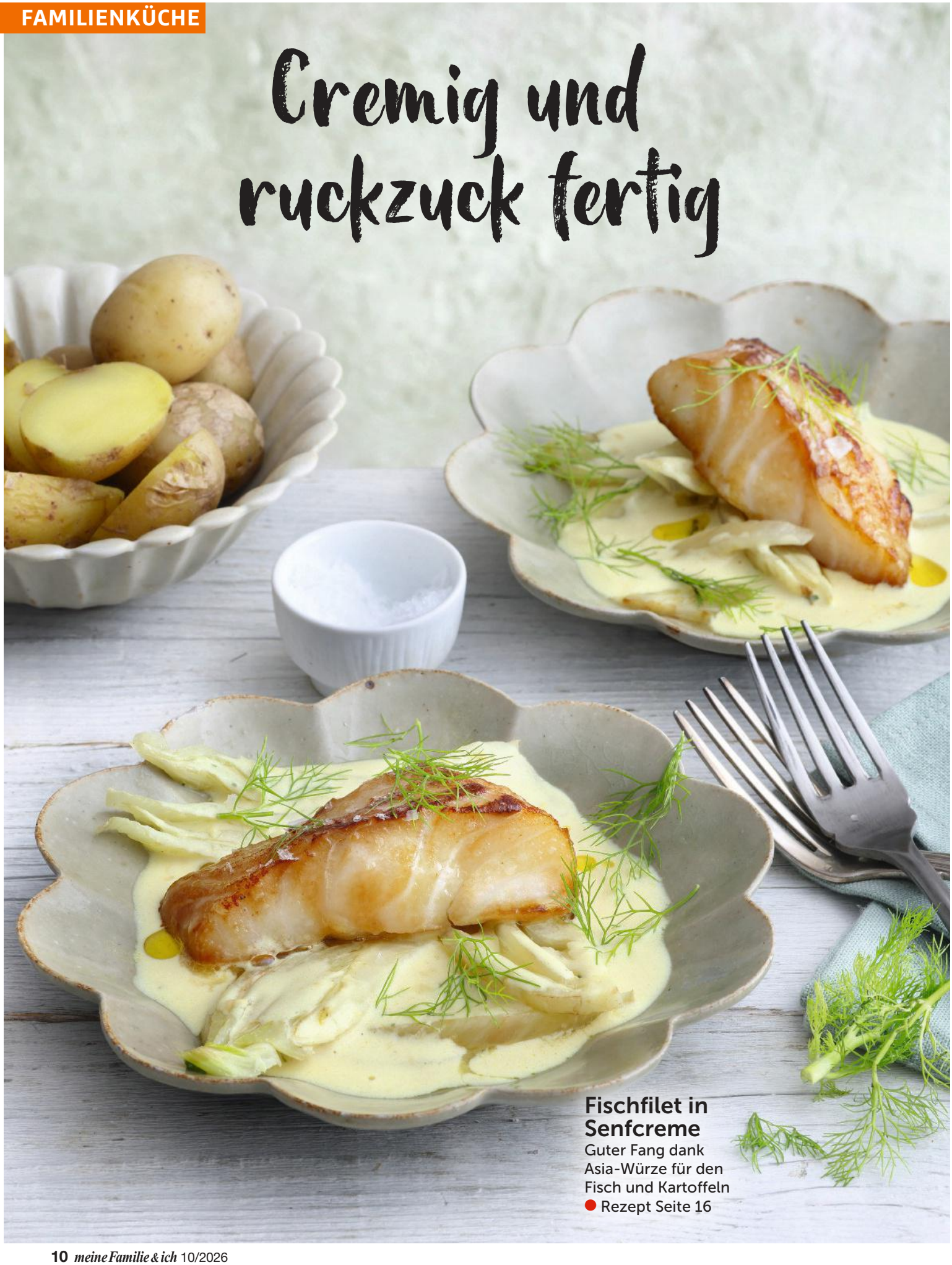
„Durch das Backen im Ofen verleihe ich Paprika, Möhren und Zwiebeln ein kräftiges Röstaroma. Die pürierte Sauce daraus schmeckt herrlich kräftig."
Tina Eder, Food-Redakteurin von „meine Familie & ich"

Karibik-Spieße mit Kokos-Salsa

Köstliche Auszeit mit Pute. In der kalten Sauce stecken Ananas und Kokosmilch

● Rezept Seite 16

Cremig und ruckzuck fertig



Fischfilet in Senfcreme
Guter Fang dank Asia-Würze für den Fisch und Kartoffeln
● Rezept Seite 16