

meine  
Familie &  
**ich**

Heft 7/2026  
Deutschland € 3,90

# Hits mit Hack

Lecker & preiswert:  
**Frikadellen** neu entdeckt

Feta-Bifteki  
Saltimbocca-  
Polpette  
Linsen-Buletten  
Asia-Frikadellen  
und mehr

Frisch vom Markt  
**GEMÜSE SATT**  
Vegetarisch oder  
mit Fisch & Fleisch

**Pfirsiche &  
Aprikosen**

So saftig! Die besten  
Kuchen der Saison

**Feierabend-Snacks  
im AIRFRYER**

Von crispy Reissalat  
bis Thunfisch-Sandwich



Jetzt anfeuern  
und die WM feiern!

# Neues vom Grill

Fußballabend im Tex-Mex-Style: mit Quesadillas,  
Bacon-Spießen, Mexican Steaks... Weltklasse!





# 13 Ausgaben + attraktives Dankeschön



## 15 € dm-Drogerie Gutschein

(H988)

Für Ihren Einkauf bei dm – bequem  
a im Markt einlösbar.



## Buch: Zusammen essen

(BB81)

Dieses Buch bietet beliebte  
Familienrezepte für Alltag  
und besondere Anlässe –  
einfach und für jeden  
Geschmack geeignet.



## 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](https://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](http://www.burda.com/de/gvv)). Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Belehrung können Sie unter [www.burda-foodshop.de/agb](http://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](http://www.burda-foodshop.de/datenschutz). Dieses Angebot gilt nur innerhalb Deutschland – Auslandskonditionen auf Anfrage.



## Grill-Hits zur Fußball-WM 26

Von Burger über Bacon-Spieße bis Quesadillas – unser BBQ-Buffer vom Grill lädt ein zu lauen Sommernächten mit Freunden im Tex-Mex-Style



54

**Sommerlich backen**  
Aprikosen sorgen für Frucht und Sonne im Käsekuchen

## KOCHEN & BACKEN

- » 8 Familienküche:  
**Frikadellen in neuem Kleid**
- » 20 Genuss-Quartett:  
**Schnelles aus dem Airfryer**
- » 26 Familie & Freunde:  
**Weltmeisterliche Grillparty**
- » 36 Saisonfrisch:  
**Heimatküche mit Gemüse**
- 48 Backschule:  
**Dänische Dagmartærte**
- 50 Jubiläums-Talk:  
**Mit TV-Köchin Mira Maurer**
- » 54 Preiswert backen:  
**Sommerliche Obstkuchen**
- 66 Einfach kochen:  
**Blitzrezepte für jeden Tag**



36

**Knackige Gemüseküche**  
Sellerie, Möhren, Kohlrabi  
z. B. als Rohkostsalat



8

**Frikadellen mit Pfiff**  
Paniert, glasiert oder mit Feta gefüllt (Foto)



21

**Aus dem Airfryer**  
Ideen wie Tandoori-Spieße oder Schupfnudeln (Foto)



Charmanter Besuch in unserem Kochstudio: TV-Köchin Mira Maurer (Mitte) verriet David Schunko, Gaby Höger, Marc Nitsch, René Lange und Tina Eder (v.l.) ihr Lieblingsmenü mit Spargel

# INHALT

## TIPPS & TRENDS

- 6 Treffpunkt:  
Die Leser-Seite mit Ihren Fragen
- 17 Wissen to go:  
Das Besondere an Rucola
- 24 Rund ums Einkaufen:  
Marktnotizen der Saison
- 35 Kucki kocht:  
Die Seite für den Nachwuchs.  
Süße Ideen mit Beeren
- 46 Getränke:  
Sommer-Sirup selber machen
- 62 Wein erleben:  
Genusstour durch Avignon
- 71 Für Sie getestet:  
Eis-Neuheiten im Check

## BESSER LEBEN

- 73 Der große Familienratgeber für  
Ernährung, Gesundheit, Haushalt
- 74 Gesunde Ernährung:  
Richtig genießen bei Hitze
- 79 Gesundheit:  
Mücken-Mythen aufgedeckt
- 82 Grüne Seite:  
Gartennützlinge wie Igel und Käfer
- 84 Haushalt:  
Neue Grills, smarte BBQ-Tools

## INFOS & SERVICE

- 72 Besuchen Sie uns im Netz!  
Newsletter, Instagram, WhatsApp
- 87 Impressum & Bezugsadressen
- 88 Rätsel: Familienurlaub zu gewinnen
- 89 Rezeptregister
- 90 Vorschau ins nächste Heft

# WILLKOMMEN IM NEUEN HEFT

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

in unserer letzten Ausgabe haben wir den 60. Geburtstag von „meine Familie & ich“ mit festlichen Rezepten und großem Gewinnspiel gefeiert. Wir erwarten aber noch mehr Gratulanten, die uns und Sie im Jubiläumsjahr verwöhnen möchten.

In diesem Heft überrascht uns Spitzenköchin Mira Maurer mit einem badischen Spargel-Menü vom Feinsten (ab S. 50). Anlässe zum Jubeln und Feiern gibt es hoffentlich auch auf dem Fußballfeld: Wir begleiten die Weltmeisterschaft mit leckeren Grill-Ideen im Tex-Mex-Style (ab S. 26). Und wenn Sie zu Hause Ihrer Familie einige unserer neuen Frikadellen-Hits auf-tischen (ab S. 8), wird das sicherlich auch ein Fest mit vielen glücklichen Gewinnern...



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](http://www.burda-foodshop.de/familie)  
oder telefonisch per  
**Hotline: +49 781 6396535 \***

\*Zum Ortstarif, Mobilfunknetze können abweichen.



Das Titelbild fotografierte Mathias Neubauer (Rezept Seite 15)



**EXTRA REZEPT-HEFT**  
Für Sie zum Sammeln auf Seite 25



**EXTRA** Die besten Ideen für die frische Ernte



mein schönes Land

# mein schönes Land

40 Seiten  
**Kräuter**  
Praxis & Ideen

GUTES BEWAHREN · SCHÖNES ENTDECKEN

JULI/AUGUST 2026 · 5,20 €

Bunte Schmetterlinge in unserer Natur entdecken

## Sommer-Glück

Ausflugs-Tipps, kreative Ideen & köstliche Rezepte für schöne Tage

mein schönes Land

nchi  
ise  
Tipp

Fotos: Flora Press/Christine Ann Föll

### Sonne auf dem Teller **Tomaten-Rezepte**



**ZWEI EXTRAS:**  
Tomaten-Rezepte  
&  
Einfach Einmachen

Jetzt Ihren Vorteil sichern und online bestellen:  
[land-abo.de/vorteil](http://land-abo.de/vorteil)



# Ihre Seite, liebe Leserinnen & Leser



NEUE SERIE

Airfryer  
Rezept des  
Monats

## Chorizo- Brot-Auflauf

FÜR XXL-AIRFRYER

**Zubereitung:** 40 Minuten

**Zutaten:** für 1 Auflaufform (ca. 20 x 20 cm). Ergibt 2 Portionen

100 g Weißbrot (z. B. Ciabatta)  
1 Knoblauchzehe, 1 Schalotte  
2 Lauchzwiebeln  
100 g Chorizo am Stück  
50 g entsteinte schwarze Oliven  
2 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
1 EL getrock. italienische Kräuter  
100 g geriebener Emmentaler  
.....

**1** Brot in 3 cm große Stücke schneiden. Knoblauch und Schalotte abziehen, würfeln. Die Lauchzwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Etwas Grün beiseitestellen. Die Chorizo pellen, klein würfeln. Oliven in Ringe schneiden. Alles, bis auf das Brot, kurz in Olivenöl 2 Minuten anbraten, salzen und pfeffern.

**2** Das Brot in den Frittierkorb geben und ca. 5 Minuten bei 180 Grad knusprig rösten. Dabei zwischendurch einmal umrühren, die Kräuter dazugeben. Brot herausnehmen, mit Zwiebel-Chorizo-Mix mischen, dann in die Auflaufform geben. Diese in den Airfryer setzen und 10 Minuten backen. Einmal alles mischen, mit Käse bestreuen und weitere 5 Minuten backen. Herausnehmen und mit Lauchzwiebelgrün garnieren.

**Pro Portion:** 720 kcal  
50 g F, 33 g KH, 33 g E



### CHORIZO GIBT PEPP

Von mild bis feurig-scharf – die Wurstspezialität aus Spanien verleiht deftigen Gerichten Würze. Über die Schärfe entscheidet die Paprikasorte. Die gibt ihr zudem die charakteristische rote Farbe. Es gibt zwei Arten von Chorizo: getrocknete Würste (wie hier für das Rezept) und rohe, die als Bratwürste verwendet werden.

Mehr Airfryer-Rezepte finden Sie auf Seite 22

## NACHKOCHEN & GEWINNEN

Leserin Ursula Bäßler hat die **Kokos-Häschen** aus Heft 4 nachgebacken. Ihr Kommentar: „Die süßen Kekse sahen nicht nur toll aus, sie haben auch sehr lecker geschmeckt und waren leider ruckzuck aufgegessen.“

Wenn auch Ihnen eines unserer Rezepte gefallen hat, schicken Sie ein Foto im Hochformat an [nachkochen.meine-familie-und-ich@burda.com](mailto: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



Ursulas Häschen



Aus unserem Heft

## FRAGEN AN DIE REDAKTION

**Angela P.** aus Kassel

### „Warum macht ein gekochtes Ei mehr satt als Rührei?“

Weil sich beim Kochen die Struktur von Eiweiß und Eigelb so verändert, dass der Körper die enthaltenen Proteine besser verwenden kann. Eiklar und Eigelb bestehen zu drei Vierteln aus Wasser, das beim Braten größtenteils verdampft. Beim Kochen in der Schale jedoch nicht – Eiweiß und Eigelb werden fest. Der Darm kann die Proteine so besser zerlegen und schüttet schneller das Sättigungshormon Leptin aus.



**Leon A.** aus Heidenheim

### „Wie lagert man Bananen am besten?“

Nicht im Kühlschrank! Dort ist es tropischen Früchten zu kalt. Lagern Sie Bananen am besten dunkel und bei Raumtemperatur. Und solo aufbewahren, da Bananen in Kombination mit anderen Früchten schneller reifen.

**Birgit L.** aus Brandenburg

### „Die Aubergine hat braune Flecken. Was tun?“

Eine leicht bräunliche Farbe nach dem Aufschneiden ist die Folge von Kontakt mit Sauerstoff und daher unbedenklich. Eine verdorbene Aubergine erkennen Sie an der matschigen Konsistenz.

## 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!“



Frisch geschootet: Karina Beste, Marc Nitsch und Gaby Höger (v. l.) beim Begutachten der aktuellen Titelmotive. Das allererste hängt auch an der Wand

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](mailto: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 rund um das Thema **kochen und backen 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](mailto: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

### KROSSE SACHE

Das Knusperbrot „Linsen & Erbsen“ ist glutenfrei und steckt voller pflanzlicher Proteine aus Linsen und Erbsen. Perfekt als leichter Snack oder kreativ belegt zum Frühstück oder Abendessen. 100-g-Packung in Bio-Supermärkten um 2,80 € (Naturata).



# Frikadellen in neuem Kleid

PREISWERT  
KOCHEN €

## Feta-Bifteki mit Bauernsalat

Aus Rind oder Lamm.  
Heiße Idee: Bratkartoffeln im Salat  
● Rezept Seite 15



„ Die Überraschung ist gelungen!  
Ich verstecke ein Stück Fetakäse in der Frikadelle: Gewürztes Hack flach drücken, Feta darauflegen, umklappen und gut verschließen, damit nichts rausquillt.“  
Elke Westphal, Leitung Rezeptentwicklung von „meine Familie & ich“



Von wegen langweilig und eintönig! Diese neuen **Hits mit Hack** sorgen für Aufsehen am Esstisch. Von Rinderhack über Fisch bis zu Linsen-Frikadellen kommt alles in die Pfanne, was schmeckt. Zum Durchdrehen gut!



### Linsen-Mais-Buletten

Kleine Hacksteaks voller Gemüse.  
Dazu Tomaten-Avocado-Salat

● Rezept Seite 15



# Wetten- bummler aus Hack

## Saltimbocca- Polpette

Hackbällchen auf  
Italienisch, mit Schinken,  
Salbei und nach  
Belieben Tomatenreis  
● Rezept Seite 15

## Glasierte Asia- Frikadellen

Aus dem Ofen mit  
pikantem Soja-Sirup.  
Snack auf Naan-Brot  
für die große Runde  
● Rezept Seite 15

