

Mein Buffet

KOCHEN • GENIESSEN • LEBEN

**CLEVER
KOCHEN**
Rezepte & Tipps
von TV-Star
Björn Freitag

Nr. 9 September 2026
Deutschland 3,95 €

Österreich 4,60 €
Schweiz 6,30 sfr
BeNeLux 4,70 €
Italien 5,50 €
Frankreich 5,50 €
Spanien 5,50 €



Lecker backen mit
PFLAUMEN



Farbenfrohe Tisch-Deko
MIT WILDEM WEIN



Köstliche Ideen für
HACKBRATEN

12 SEITEN TOP-REZEPTE
BELIEBTET TV-KÖCHE



Christian
Henze



Stefano
Zarrella



Wolfgang
Link



*Unsere Lieblinge
im Herbst*

Quiche, Tarte & Flammkuchen

FÜR ITALIENISCHE MOMENTE Gnocchi 3 x anders +++ ERNÄHRUNG Warum Hafer so gesund ist
KREATIV Stempeldruck mit Kartoffeln, Blumen, Federn +++ GENUSS-REISE Unterwegs in der Steiermark

12 Ausgaben Mein Buffet + Dankeschön sichern!



10 € Amazon.de Gutschein

Pr.Nr.: 1944

365 Tage im Jahr rund um die Uhr shoppen. Riesige Auswahl aus Millionen Produkten wie Bücher, Elektronik, Bekleidung, Schmuck, Spielzeug und vieles mehr.

Bitte geben Sie für den Versand des Gutschein-Codes Ihre gültige E-Mail-Adresse an und prüfen Sie regelmäßig Ihr E-Mail-Postfach
Zuzahlung: keine



2 Ausgaben kostenlos!

Pr.Nr.: KG02

Bestellen Sie noch heute Ihr Vorteilsabonnement:

- 12 Ausgaben für 47,40 €
- Dankeschön Ihrer Wahl
- Keine Ausgaben verpassen
- Pünktliche Lieferung in Ihren Briefkasten
- Kostenlose Urlaubsunterbrechung
- Portofreie Zustellung

 **burda-foodshop.de**

 **+49 781 6396553**

Zum Ortstarif; Mobilfunknetze können abweichen



Aktionsnummer: MB1PRE/G

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. 3,95 € 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.



Monique Doepel,
stellv. Chefredakteurin

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich liebe die unterschiedlichen Rottöne des Wilden Wein. Jedes Jahr wächst er an unserer Hauswand empor, begeistert mich mit seiner Farbenfreude und

inspiriert zu Kränzen, Gestecken und mehr. Kein Wunder ist die Gastlichkeit mit Wildem Wein (ab S. 52) in diesem Heft meine Lieblingsstrecke. Ist der Tisch schön geschmückt, spielt das Essen wieder die Hauptrolle. Meine Menü-Idee: als Entrée die Kräuter-Quiche „Duetti“ (S. 15), dann die Kartoffel-Lauch-Suppe (S. 18) und den Hackbraten mit Tomaten-Avocado-Salsa (S. 23). Als Finale gibt es Kaffee mit einer köstlichen Zwetschgen-Ricotta-Schnitte (S. u., S. 31). Eigentlich haben Sie keine Zeit, für Gäste zu kochen? Kein Problem, die schnelle Alltagsküche unserer TV-Köche bietet eine tolle Auswahl – und im Nu steht doch ein Menü auf dem Tisch. Guten Appetit!

Herzlichst Ihre

Monique Doepel

Welche Pflanze ist Ihr Deko-Liebling?
Schreiben Sie mir unter
monique.doepel@burda.com

oder an Mein Buffet, Burda Verlag
Publishing GmbH, Monique Doepel,
Hubert-Burda-Platz 1, 77652 Offenburg.

Der direkte Draht in die Redaktion

Falls Sie Fragen zum Abo haben:

Telefon: **+49 781 6396553**

(Zum Ortstarif; Mobilfunknetze können abweichen)

Wenn Sie einen Rat brauchen:

Wir sind gerne für Sie da. Montag bis Freitag, 10–12 Uhr.

Telefon: **+49 89 92502150**,

E-Mail: meinbuffet@burda.com





Rezeptregister

HAUPTGERICHTE & HERZHAFT KLEINIGKEITEN FLEISCH, FISCH

Fenchel geschmort mit Orangensaft auf Hummus • 39

Griß-Gnocchi (auf römische Art) • 25

Hackbraten im Apfel-Speck-Mantel (mini) • 20

Hackbraten mit Tomaten-Avocado-Salsa . • 23

Hackbraten texanische Art • 21

Hähnchengeschnetzeltes mit Paprika & Reis .. • 42

Kartoffel-Flammkuchen • 15

Kartoffel-Gnocchi mit Speck • 24

Kräuter-Quiche „Duetti“ • 15

Lamm mit Kräuterkruste • 67

Lauch-Pasta mit Sardellen & Nüssen • 18

Linsencurry mit Kokosmilch und Koriander .. • 39

Paprika-Hackbraten • 22

Pasta mit Schmorkraut • 38

Reisnudeln mit Garnelen und Kokos-Limetten-Dressing • 42

Schinken-Lauch-Auflauf • 18

Shepherds Pumpkin-Pie • 14

Spätzle mit Pilzen • 38

Spanischer Flammkuchen • 14

Süßkartoffel-Gnocchi • 24

Tagliata mit Rucola und Trüffel-Mayo • 41

Thunfischpasta mit Oliven • 43

Wrap „Greek-Style“ mit Gyros und Zaziki • 43

Wraps mit Hähnchen und Gemüse • 36

Zucchini-Tomaten-Pfanne auf Tofucreme • 37

HAUPTGERICHTE, HERZHAFT KLEINIGKEITEN, BROTE VEGETARISCH

Brunnenkresse-Suppe • 66

Champignon-Törtchen • 14

Geflügelsalat mit Äpfeln und Birnen • 40

Haferflockenbrot • 26

Herbst-Quiche • 15

Kartoffel-Lauch-Suppe • 18

Lachs gebraten mit Burrata, Pinienkernen und Zitronen-Dressing • 40

Lauch-Polenta mit Pilzen • 18

Mac and Cheese mit Mango & Cashews... • 34

Möhren-Süßkartoffelcreme • 37

Porridge mit Spinat und Avocado • 27

Quiche mit Bohnenfüllung • 66

Spaghetti Carbonara mit Tofu • 27

KUCHEN, TORTEN, BROT, DESSERTS & GETRÄNKE

Apfelweintorte aus Hessen • 29

Arme Ritter • 44

Milchreis • 44

Pfannkuchen von Oma • 45

Zimtschnecken mit Zwetschgen • 32

Zwetschgen-Ricotta-Schnitten • 31

Rotwein-Zwetschgen-Kuchen • 30

Zwetschgenstrudel orientalisches • 33

Kursiv geschriebene Rezepte sind aus dem Extra

Schwierigkeitsgrad:

- Einfach
- Mittel
- Anspruchsvoll



16

Warenkunde: Lauch trumpft mit Vitamin C und schenkt Auflauf & Co. Würze sowie eine leichte Schärfe



52

Gastlichkeit: Welch tolles Strahlen! Wilder Wein verleiht jeder Tafel Glanz



28

Kuchen des Monats: saftige Apfelweintorte



74

Deko mit Hagebutten: zauberhafte Ideen



68

Reise: Ankommen und genießen in der Steiermark

INHALT



Kulinarisches

- 8* **Herbstlieblinge** Herzhafte Flammkuchen, Quiches, Tartes & Co. mit Kürbis, Speck und Pilzen
- 16 **Warenkunde** Kräftig, würzig und mit vielen gesunden Inhaltsstoffen macht Lauch in allerlei Gerichten Eindruck
- 20* **Hackbraten** Ob in Speck gewickelt, mit Paprika und Mais gefüllt oder mit einem Topping aus Tomate, Koriander, Avocado – der Klassiker hat sich fein gemacht
- 24* **Küchenliebling** Vielseitige Gnocchi: kleine Kartoffelklößchen in Salbei-Butter, aus Süßkartoffel und aus Grieß
- 26* **eatbetter** Gutes von Brot bis Avocado-Porridge mit unserem heimischen Superfood Hafer
- 28 **Kuchen des Monats** Hessische Apfelweintorte
- 30* **Backen** Hier haben Zwetschgen ihren großen Auftritt: in Rotwein-Schoko-Teig, Zimtschnecken und mit Streuseln
- 34 **Airfryer-Rezept** Mac and Cheese mit Mango und Cashewkernen à la Christian Henze
- 35* **Extra-Heft mit TV-Köchen** Von Hähnchen-Wraps, über Linsencurry, Thunfischpasta und Reisnudeln mit Garnelen bis zu Pfannkuchen – Schnelles für jeden Tag



Dekoratives

- 47* **Kreativ-Ideen** Neue Inspirationen für Stempeldruck
- 50 **Gute Idee** Mit blau-weiß gemusterter Deko feiern wir kurzerhand unser eigenes Oktoberfest daheim
- 52* **Gastlichkeit** Wir zaubern eine stilvolle Spätsommerstimmung auf den Tisch – mit Wildem Wein



Land & Leute

- 56* **Reise** Wälder, Felder und Weinberge – die Steiermark lockt mit kulinarischen Genüssen und Gemütlichkeit
- 59 **Sehenswert** Der Luisenpark in Mannheim
- 60 **Reportage** Ein Forst-Experte im Tessin, der Eichenfässer baut und eigenen Wein herstellt – wir haben ihn besucht
- 64* **TV-Koch des Monats** WDR-Liebling Björn Freitag lässt uns in seinen Kochtopf schauen und verrät Tipps und Tricks für cleveres Kochen



35

Rezepte der TV-Stars: Das Hähnchengeschnetzelte von Wolfgang Link ist eines der Gerichte im Extra



Ratgeber

- 55 **Bewusst leben** Warum Öko-Landbau sich positiv auf den Klimaschutz auswirkt
- 68* **Gesund leben** Was Gutes in unserem Hafer steckt
- 70 **Expertenrat** Warum das Geschlecht bei der Diagnose und Behandlung von Krankheiten einen Unterschied macht
- 72 **Naturapotheke** Besser durch die Wechseljahre



Blumen & Garten

- 74 **Deko mit Hagebutten** Das kräftige Rot der Hundsrose regt im Spätsommer zu allerlei kreativen Ideen an
- 77 **Nützliche Tipps** Aussaat und Wuchs von zweijährigen Pflanzen, Wissenswertes über Feigen, Gräser und Dahlien

In jeder Ausgabe

- | | |
|-----------------|---------------------------|
| 3 Editorial | 63 Rätsel |
| 6 Magazin | 78 Impressum und Vorschau |
| 19 Marktnotizen | |

* = unsere Titelthemen/Titelrezept

Eine Auswahl unserer TV-Köche und Experten



Stefano Zarrella



Thomas Dippel



Wolfgang Link



Christian Henze



Natalie Lumpf



Vegetarische Rezepte Alle Gerichte ohne Fleisch & Fisch erkennen Sie an diesem Symbol



Vegane Rezepte Alle Gerichte ohne tierische Zutaten erkennen Sie an diesem Symbol

Nährwerte: **F** Fett
KH Kohlenhydrate **E** Eiweiß

Eine Scheibe Kultur: *Das Butterbrot*

Ein Hoch auf die einfachen Dinge!
Am 25. September feiern wir den Tag des Deutschen Butterbrots. Ob Stulle, Bemme oder Belegtes – spannende Infos dazu



Deutsche Brotkultur

Leckere Heimat: Mit über 3000 verschiedenen Sorten hat Deutschland die weltweit größte Auswahl an Brotsorten. So ist auch das einfache Butterbrot hierzulande von süß bis herzhaft in unzähligen Variationen zu finden. Seit 2014 zählt unsere Brotkultur laut der Deutschen UNESCO-Kommission sogar als immaterielles Kulturerbe.



Speise der Künstler

In der Kunst gibt es einige Werke – darunter Fotografien, Skulpturen und sogar Gedichte –, die das Butterbrot feiern. Es heißt, viele deutsche Schriftsteller hätten diese simple Speise geliebt. So auch Johann Wolfgang von Goethe (1749–1832). Er soll gesagt haben, dass ein einfaches Butterbrot oft die beste Mahlzeit sei.



Murphys Gesetz

Das sogenannte „Murphy's Law“ besagt, dass ein Butterbrot immer mit der gebutterten Seite nach unten fällt, wenn es vom Teller rutscht. Wissenschaftler haben sich tatsächlich mit der Frage beschäftigt und herausgefunden, dass es meistens so ist. Das hängt aber mit der Fallhöhe und Rotation des Brotes zusammen – nicht mit Pech!



**Gedicht
des
Monats**

September

Kulinarische Ikone

Der Tag des Deutschen Butterbrots wird seit 1999 immer am letzten Freitag im September gefeiert. Initiiert wurde er von der Centralen Marketing-Gesellschaft der deutschen Agrarwirtschaft (CMA), um die Wertschätzung für diese heimischen Produkte zu fördern. Trotz der Auflösung der CMA im Jahr 2008 wird der Feiertag von vielen Bäckereien aufrechterhalten.

*Der Apfel fällt mit leisem Laut,
großauf am Bach die Distel blaut.
Die Schwalbe zieht, der Wanderschuh
treibt dunkel einer Heimat zu.*

*Gekühlte Tage, klar und schön,
mit braunem Laub und weißen Höhn:
Wie lange noch? Der Abend fällt,
Flurfeuer glimmt, Rauchnebel schwelt.*

Josef Weinheber
(1892–1945, ein Auszug)

Ich freue mich im September

„... besonders auf erste Pilzspaziergänge im Wald. Steinpilze sind meine große Leidenschaft, und jedes Jahr hoffe ich, die ersten schönen Exemplare zu finden. Ansonsten arbeite ich meinen Zucchini-Vorrat ab und entwickle damit neue Rezepte für meinen Blog, das ist immer spannend!“

Aurélié Bastian

TV-Köchin

www.franzoesischkochen.de



Butter als Luxusgut

Im Mittelalter war das Streichfett ein gängiges Tausch- und Zahlungsmittel. Mit der Zeit wurde die Herstellung jedoch weniger arbeitsintensiv, sodass Butter zum Basisnahrungsmittel wurde. Anders jedoch in Zeiten von Inflation und Krisen. Da werden für einen 250-Gramm-Block gerne mal über 3 Euro bezahlt.



Fundstück der Redaktion

Schick in Schale

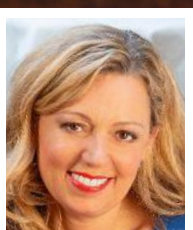
Kürbisse sind die ungeschlagenen Stars der bunten Jahreszeit. Unsere Kollegin Anna zaubert aus ihnen dekorative Kerzenhalter: Dafür in einen Zierkürbis oben mit einem Messer ein Loch im Durchmesser einer Stabkerze schneiden. Die Schale mit einem Gold- oder Silberstift verzieren. Die Kerze einstecken und darum ein Heidekränzchen legen.



Herbst-Lieblinge

Flammkuchen, Quiche & Co.

Langsam darf man schon wieder vom goldenen Herbst träumen und somit auch von herzhaften Kuchen mit Kürbis, Zwiebeln oder Lauch – und einem Glas Wein



Natalie Lumppp
Sommelière und
TV-Expertin u. a.
bei „Kaffee oder
Tee“ (SWR)



Shepherds Pumpkin-Pie

Herzhaftes mit Hack. In Irland krönt den Kuchen eine Kruste aus Kartoffelstampf, hier ist es Kürbis.

Rezept Seite 14



*„Zum Pie macht sich gut ein
Rosé – die Südpfalz hat eine
tolle Vielfalt und für jeden
Geschmack den richtigen.
Den Flammkuchen begleitet ein
fruchtiger Rueda Verdejo perfekt
oder eine deutsche Scheurebe.“*



Spanischer Flammkuchen

Chorizo-Salami und Paprika sorgen
für Temperament auf dem Teigfladen.
Rezept Seite 14



„Geschmacklich rund und mit wenig Säure harmoniert hierzu ein Chardonnay-Sekt wunderbar. Zur Herbstquiche empfehle ich einen Auxerrois – tolle kommen gerade aus dem Kraichgau/ Badische Bergstraße.“

Champignon-Törtchen

Aus der Muffinform direkt auf den Tisch.
Die Minis mit fertigem Strudelteig begeistern jeden.
Rezept Seite 14