

1 | Januar /
Februar 2026

Lisa



kochen & backen

EINFACHE REZEPTE, DIE ALLE BEGEISTERN

**ALLES VOM
BLECH**Ofen-Schnitzel mit
Schinken, Käse
und Potato-Ecken

**18 herzhafte Ideen
OFEN-HITS**

**PETERSILIE-
KÜCHE**Von Kräuter-
suppe bis
Speck-Pasta**VERSCHENK MICH!**
Selbstgemachte Backmischungen

01

 4194353 203501

WEIL IHRE MEINUNG ZÄHLT

Liebe Leserinnen und Leser,

Sie begeistern sich genauso für Zeitschriften wie wir? Dann interessiert uns Ihre Meinung!

Nutzen Sie Ihre Chance und bestimmen Sie mit, welche Inhalte in unseren Heften landen, indem Sie an unseren Onlineumfragen zu Produkten des Verlags Hubert Burda Media teilnehmen. Gestalten Sie aktiv mit, was in der Medienwelt von morgen passiert.

Melden Sie sich gleich jetzt an und werden Sie Mitglied des bmc-Teams (Burda Medien Check). Ihre Teilnahme ist mit keinerlei Kosten verbunden und kann jederzeit beendet werden.

IHRE REDAKTION



Jetzt anmelden unter
bmc-team.com/reg
oder direkt über den QR-Code



Lisa *kochen & backen*

Kochvergnügen

6 Titelthema Ofen-Hits Kochen mit wenig Aufwand: von Ofenschnitzel bis Zitronenlachs

14 Hauptsache kross Knusperstücke wie Fischstäbchen- Hotdogs sind echte Familie-Hits

20 Kochen mit Ananas So lecker: Spareribs & mehr – alles verfeinert mit der Süße der Tropenfrucht

26 Petersilien-Hits Rein ins Rampenlicht: Kreative Ideen für das Kraut und Petersilienwurzeln

80 Starkoch Flott was Gutes – Steffen Hessler serviert Pilzpfanne mit Hackbällchen und hausgemachtes Pistazieneis

Unterwegs

52 Budapest Zwischen Jugendstilbauten locken Gulasch, Lángos und Esterházy-Torte

20
Spare-
ribs mit
Ananas-
gemüse

52 Perle an der Donau: Ungarns Hauptstadt Budapest

Fotos: Shutterstock/MarinaDa; StockFood/Klampt Style-Verlag/Julia Hörsch; Oliver Bräsch



14
Buttermilk Fried
Chicken



Backspaß & Desserts

60 Titelthema Ofen-Hits

Herzhafte Backkreationen wie Flammkuchen oder Zupfbrot

68 Backmischungen

Einschichten & dann an Backfans verschenken

74 Milchreis

Kleines Korn ganz groß. Mal fruchtig, mal trendig

78 Schritt für Schritt

Klassiker Dresdner Eierschecke

Aktuelles

4 Panorama

Trends und Infos aus der Genusswelt

34 Küchenpraxis

Tipps und Tricks, z. B. für ein feines Käsefondue

51 Haushalt

Platz da für neue Kochtöpfe. Plus Pflegetipps!

56 Gesund leben

Warum ein Frühstück am Morgen wichtig ist

16 Seiten Extra

35 Preiswert kochen

Gerichte für weniger als 4 Euro pro Portion

Außerdem

81 Impressum

82 Rätsel und Register

83 Vorschau

Das erwartet Sie in der nächsten Ausgabe



Milchreis mit
Karamellkruste

74

LIEBE LESERIN,

LIEBER LESER

Willkommen!

Als Kind saß ich gern vor dem Backofen und sah zu, wie Braten goldbraun wurden und Kuchen aufgingen. Heute weiß ich: Ofen-Hits sind nicht nur köstlich, sondern auch Zeitretter. Die Rezepte (ab S. 6 und S. 60) lassen sich gut vorbereiten, den Rest macht der Ofen.

Und während auf meinem Favoriten, dem Hackbraten „Pizzaiola“, der Mozzarella schmilzt, bleibt Zeit, Backmischungen (ab S. 68) zu kreieren. Sie sind tolle Geschenke und das Beste: Die Beschenkten dürfen backen, während ich mich entspannt zurücklehne.

Ein weiteres Highlight dieser Ausgabe ist die Ananas. Überraschen Sie Ihre Lieben doch mal mit Exotischem, z. B. mit Ananas zu Spare-ribs (ab S. 20). Apropos Neues: Die Zubereitungszeiten der Rezepte stehen jetzt direkt nach den Zutaten, damit Sie schneller sehen, wie viel Zeit Sie einplanen sollten.

Wir wünschen Ihnen einen guten Start ins Jahr 2026!

Herzlichst

Gabriele Reichart

Gabriele Reichart, Textchefin

ERNTEFRISCHER FELDSALAT

Rapunzel, Mäuseöhrchen, Vogersalat oder auch Nüssli – jeder dieser Namen ist eine kleine Liebeserklärung an den nussigen Feldsalat. Karotin und Vitamin C machen die grünen Rosetten zu einem natürlichen Fitmacher. Der Salat hält sich gewaschen und leicht feucht in einem Gefrierbeutel im Kühlenschrank 1–2 Tage.



SPRUCH DES MONATS

„Manche Leute glauben, sie essen gesund, weil sie am Drive-in-Schalter den Motor abstellen.“

Mike Krüger
(Entertainer, Unternehmer)

Happy ins neue Jahr!

Schlittenfahren, Wandern im Schnee und Schneemannbauen – allen tut Bewegung an der frischen Winterluft gut, sie stärkt das Immunsystem und macht Appetit. Danach freut sich jeder auf etwas Warmes, zum Beispiel einen cremigen Milchreis mit Zimt oder Kirschen, der glücklich macht und fast wie eine kleine Umarmung von innen ist. Kreative Milchreis-Rezepte für gemütliche Wintertage finden Sie ab Seite 74.



Party-Snack!



Schoko-Popcorn

4 Portionen: 150 g weiße Kuvertüre grob hacken, im Wasserbad schmelzen. 3 EL Speiseöl mit 70 g Popcorn-Mais in einen großen Topf geben, nur der Boden soll damit bedeckt sein. Deckel auflegen, stark erhitzen. Das Popcorn ist fertig, wenn die Puff-Geräusche aufhören. Popcorn in eine Schüssel geben, Kuvertüre darauf verteilen und mit 2 Esslöffeln durchmischen, dann mit Dekor-Konfetti (gibt es z.B. von Dr. Oetker) bestreuen. Popcorn auf einem Blech mit Backpapier auskühlen lassen.

STREETFOOD AUS SÜDKOREA

Fluffiges Rührei, eingehüllt von zwei dicken, gerösteten Brioche-Scheiben – das Egg Drop Sandwich ist ein Streetfood-Hit aus Korea, der jetzt bei uns die Frühstücks-tische erobert. Knuspriger Bacon und eine feine Mayonnaise – etwa verfeinert mit Chilisauce – runden das Ganze ab. Schnelle vegane Variante? Dafür gibt es z.B. veganes Rührei im Tetrapak. Auf Ackerbohnenbasis, von leif, 500 ml, ca. 4,50 Euro.





MATCHA IST IM TREND

Ob als heißes Tee-Getränk oder cremige Matcha-Latte – das feine Pulver boomt gerade. Es begeistert mit seinem Geschmack, der von leicht herb bis süßlich reicht, sowie seiner leuchtend grünen Farbe und dem sanften Koffein-Kick. Deshalb ersetzt Matcha in Cafés immer öfter den Kaffee. Das intensive Grün entsteht durch spezielle Beschattung beim Anbau, die mehr Aminosäuren und Chlorophyll in den Blättern fördert. Die Nachfrage

übersteigt inzwischen das Angebot, minderwertiges Pulver kommt auf den Markt. AIYA Japan, führender Matcha-Hersteller mit über 130 Jahren Erfahrung, gibt **Tipps, wie Sie hochwertiges Pulver erkennen:**

Verstreicht man eine kleine Menge mit dem Daumen auf weißem Papier, hinterlässt echter Matcha eine gleichmäßige, samtige Linie, er leuchtet sattgrün (s. o.). Schlechte Qualität wirkt gelb-bräunlich, sandig, unregelmäßig (s. u.). Infos aiya-europe.com.



Hochwertiges Matcha-Pulver kostet ca. 25 Euro pro 30 Gramm



BUCHTIPP DER REDAKTION



Essen wie Sissi

Ein Highlight für Fans von Sissi-Filmen und Kaiserin Elisabeth: In „**Sissi. Das kaiserliche Kochbuch**“ mixt Autor Sebastian Kadas gekonnt Filmszenen mit Anekdoten und Rezepten der bayerischen, österreichischen und ungarischen Küche. Die 60 Gerichte sind im nostalgischen Stil inszeniert. 160 Seiten, 19,95 €, DK Verlag

Mal neues Veganes ausprobieren!



Crispy-Schnitzel vegan: Knusprige Hülle, innen hochwertiges Eiweiß auf Pilzbasis. Ohne Zusatzstoffe. 180 g ca. 3 €, für Pfanne und Ofen. Von planted.



Vegane Große Bratwurst: Weizenproteine sind die Star-Zutat. Ohne Konservierungs- und Farbstoffe, eiweißreich. 180 g ca. 3,30 €, von Billie Green.

3) Vegane Gemüse Patties „Spicy Bean“: 37 % Gemüse, 13 % Kidneybohnen. 4 Stück, tiefgefroren, ca. 2,50 €, Vemondo/Lidl.



4) Hick-Hack-Hurra: saftiger Hackersatz auf Sojabasis. Für Saucen, Füllungen, Suppen, nicht formbar, Nährstoffe zugesetzt. 180 g, ca. 3,30 €, The Vegetarian Butcher.



SCHLUSS MIT KÄFIGEN! MEHR RAUM FÜR HENNEN



Grund zur Freude: In Deutschland hat sich die Haltung von Legehennen seit dem Verbot der Käfighaltung im Jahr 2010 stark gewandelt. Die engen Batteriekäfige wurden damals durch Kleingruppenkäfige ersetzt, die nun ab 2026 endgültig verboten werden. Bereits heute leben 81 Prozent* der Hennen in Boden- und Freilandhaltung, 12 Prozent in Öko-Haltung. Ein endgültiges EU-weites Verbot der Käfighaltung wird für Ende 2026 erwartet.

*Quelle: Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

Zwei Lieblingsgerichte vereint

Der Sonntags-Hackbraten kommt hier mit würziger Pizza-Haube auf den Tisch



TIPP

Beilagen-Idee: Wer Zeit hat, macht dazu Röstkartoffeln oder Püree. Wenn es schneller gehen muss, Gnocchi oder Schupfnudeln (im Kühlregal) dazu servieren.

Heute kocht der Ofen!

PRAKTISCH & ZEITSPAREND



Kurzarbeit für Sie: Alles entspannt vorbereiten und dann ab damit in den Ofen.
Ob Schnitzel oder Hähnchen „Asia-Style“ – toll, wenn Kochen wenig Aufwand macht!

Hackbraten „Pizzaiola“

Da sitzt die ganze Familie fix am Tisch

Für 6 Portionen

- 1 Brötchen vom Vortag
- 5 Tomaten
- 2 gelbe Paprika
- 2 grüne Paprika • 2 rote Zwiebeln
- 700 g gemischtes Hackfleisch
- 2 Eier • 1 TL getr. Thymian
- 1 TL getr. Oregano
- Salz • Pfeffer
- 2 EL Olivenöl und Öl für das Backblech
- 100 g geriebener Mozzarella
- Basilikumblätter zum Garnieren

Zubereitung: 30 Min.

Zubereitung: ca. 20 Min.

1. Das Brötchen in Wasser einweichen. Die Tomaten putzen, waschen, in Spalten schneiden und entkernen. Die Paprikaschoten vierteln, entkernen, waschen und in Streifen teilen. Zwiebeln abziehen, in Ringe schneiden.

2. Das Brötchen gründlich ausdrücken und mit Hackfleisch, den Eiern und den getrockneten Kräutern verkneten. Die Hackmasse salzen und pfeffern.

3. Den Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) heizen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebelringe, Paprikastreifen und Tomaten darin kurz andünsten. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

4. Das Backblech mit Öl bepinseln. Den Hackteig zu einem ovalen Laib formen, diesen etwas flacher drücken und in die Mitte eine flache Mulde hineindrücken. Gemüse-Mix und Käse darauf verteilen. Den Hackbraten im heißen Backofen 20–30 Minuten backen. Hackbraten mit Basilikumblättchen bestreut servieren.

Pro Portion: 455 kcal,
30 g F, 14 g KH, 32 g E

Redakteurin
Elke Westphal



Meine Küchentipps

- Auflaufformen gut fetten. Butter verleiht Gerichten zusätzlich Aroma, Öl lässt sich leichter verteilen.
- Für Gerichte mit viel Flüssigkeit eignen sich Auflaufformen mit hohem Rand besonders gut. Flache Formen sind ideal für Gratins und Speisen, die eine knusprige Oberfläche bekommen sollen.
- Backbleche lassen sich leichter reinigen, wenn Sie Backtrennpapier verwenden. Eine nachhaltige Alternative sind wiederverwendbare Silikonbackmatten, die ein Ankleben verhindern und die Umwelt schonen.

Rezeptaufwand: ★ geht leicht ★★ für Geübte ★★★ anspruchsvoll

Würziges Ofenkartoffel-DUO Macht auch auf Partys was her

Für 6 Portionen

- 6 mittelgroße vorwiegend festkochende Kartoffeln (ca. 1,2 kg)
- 1 TL Kümmelsamen • 1 rote Paprikaschote
- ¼ Stück Wirsing • 2 EL Olivenöl und Fett für die Form • Salz • Pfeffer
- 1 Bund Lauchzwiebel • 1 Tomate
- 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft (Abtropfgew. 150 g) • 1 EL Butter
- 100 g Reibekäse • nach Belieben Petersilie und Paprikapulver zum Garnieren

Zubereitung: 40 Min.

Backzeit: ca. 30 Min.

1. Kartoffeln waschen, mit Kümmel in reichlich Wasser aufkochen, 20 Minuten vorkochen. Die Kartoffeln abgießen.

2. Paprika halbieren, entkernen, waschen, klein würfeln. Kohl waschen, putzen, in Streifen schneiden. Beides in 1 EL heißem Öl in einer Pfanne 5 Minuten braten. Salzen, pfeffern.

3. Lauchzwiebeln waschen, putzen, in Ringe schneiden. Tomate waschen, halbieren, entkernen, würfeln. Lauchzwiebeln, bis auf 2 EL für die Garnitur, im restlichen Öl (1 EL) 2 Minuten braten, herausnehmen. Thunfisch abtropfen lassen, zerzapfen, mit gebratenen Lauchzwiebeln und den Tomaten mischen, salzen, pfeffern.

4. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) heizen. Die Kartoffeln waagerecht halbieren. Das Innere herauslösen und mit Butter mischen, salzen. Wieder in die Kartoffeln füllen. In eine mit Backpapier ausgelegte Auflaufform setzen.

5. Die Hälfte der Kartoffeln mit dem Paprika-Mix füllen, die übrigen mit Thunfisch-Mix. Mit Käse bestreuen und im Ofen ca. 30 Minuten backen.

6. Thunfisch-Kartoffeln mit den übrigen Lauchzwiebel und Petersilie, Paprika-Kartoffeln mit Paprika bestreuen.

Pro Portion: 230 kcal, 9 g F, 21 g KH, 14 g E



Fotos: StockFood/Mathias Neubauer; burdafood.net/Ulrike Holsten

Rezeptaufwand:

- ★ geht leicht
- ★★ für Geübte
- ★★★ anspruchsvoll



TIPP

Servieren: Sie können den Lachs warm oder kalt servieren. Als Dip passen auch Senf-Honig-Sauce oder Sahne-Meerrettich.

Zitronenlachs

Feines für Gäste

Für 6 Portionen

- 1 EL rosa Pfefferbeeren • 1 EL Honig
- 4 EL Zitronensaft & • 1 Bio-Zitrone
- 4 EL Öl • Salz • 1 Lachs-Seite mit Haut (ca. 900 g) • 1 Bund Dill • 200 g saure Sahne
- 4 EL Mayonnaise • Pfeffer

Zubereitung: 30 Min.

Backzeit: 35 Min.

Marinierzeit: 1 Std.

1. Rosa Beeren zerstoßen, mit Honig, 2 EL Zitronensaft, Öl, Salz mischen. Lachs damit bepinseln. Zugedeckt 1 Stunde kühl stellen.

2. Zitrone waschen, in dünne Scheiben schneiden. Dill hacken, mit saurer Sahne, Mayo verrühren, mit Rest Zitronensaft, Salz, Pfeffer würzen. Kalt stellen.

3. Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) heizen. Lachs mit der Hautseite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes

Blech setzen. Mit Zitronenscheiben belegen. Im Ofen 5 Minuten braten. Temperatur auf 120 Grad reduzieren. Lachs mit Backpapier bedecken. Auf unterster Schiene 30 Minuten braten. Mit Dip servieren.

Pro Portion: 610 kcal,
37 g F, 6 g KH, 32 g E



Fotos: StockFood/Gräfe & Unzer Verlag / Matthias Neubauer; Food&Foto Hamburg/Nadine Wolf; burdafood.net/Matthias Neubauer; StockFood Studios/Matthias Neubauer

