Deutschland 3,50 € I Österreich 3,90 € I Schweiz 6,70 SFR I Benelux 4,20 € I Frankreich 4,70 € I Italien 4,70 € Slowenien 4,70 € I Griechenland 4,90€ I Spanien 4,70 € I Ungarn 2.490 HUF

EINFACHE REZEPTE, DIE ALLE BEGEISTERN

Himmlisch gut! Rahmrouladen vom Kalb mit feiner Füllung









STREETFOOD FÜR ZU HAUSE Orient-Kartoffeln, Pad Thai, Burger... Kuchen & Desserts zum Dahinschmelzen



Essen Familie & ICI







#### Kochvergnügen

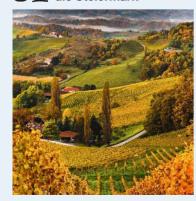
- 6 Nudelaufläufe Linsen-Lasagne, Gnocchi-Gratin und mehr – der Familienliebling mit neuem Dreh
- 12 Titelthema Weihnachts-Buffet Raffinierte Ideen fürs Fest
- 20 Streetfood aus aller Welt Von Mexiko bis Thailand: die beliebtesten Snacks für zu Hause
- **26 Parmesan** 10 Rezepte mit dem Käse-Star. Bella Italia in Polenta, Minestrone und Antipasti
- **80 Starkoch** Björn Freitag verrät Low-Budget-Rezepte aus seinem neuen Kochbuch "Finfach clever kochen"

#### **Unterwegs**

**51 Steiermark** Blick in Österreichs grünes Herz. Eine Weinregion, die auch mit ihrer Küche verzaubert



Schönes Österreich: die Steiermark





#### **Backspaß & Desserts**

- 60 Die große Plätzchen-Parade Leckereien wie Low-Carb-Kipferl und Dattel-Crunchies bereichern den Adventsteller
- 70 Desserts & Kuchen mit Schokolade Winterfreuden zum Dahinschmelzen
- **74 Herzhaft Backen** Fingerfood für Ihre Silvester-Party
- **78 Schritt für Schritt** Avocado-Dinkel-Schnitte selber machen

#### **Aktuelles**

- **4 Panorama** Angesagte Produkte und Trends aus der Genusswelt
- **34 Küchenpraxis** Tipps und Tricks, z.B. bunter Eierstich. Genial!
- **56 Gesund leben** Was Sie über Zusatzstoffe wissen müssen

#### 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







# LIEBE LESERIN, LIEBER LESER

#### Willkommen!

Bald ist es wieder soweit: Für mich beginnt die schönste Zeit des Jahres – Advent und Weihnachten rücken näher! Draußen eiskalte Luft, drinnen der Duft von selbst gebackenen Plätzchen. Am schönsten ist wie immer das gemeinsame Backen: Teig kneten, ausstechen, verzieren und dann probieren. Wie gut, dass wir in diesem Heft neue Plätzchen-Ideen haben (ab S. 66).

Und für die Festtage gibt es wieder tolle Rezepte für Brunch & Buffet (ab S. 12) sowie himmlische Kuchen und Desserts mit Schokolade (ab S. 70). Alles unkompliziert und stressfrei zuzubereiten – perfekt für entspannte Feiertage.

Wer lieber Exotisches mag, dem empfehle ich unsere Streetfood-Rezepte (ab S. 20). Mit ihnen träumen wir schon etwas vom nächsten Urlaub. Aber erst feiern wir natürlich noch Weihnachten!

Ich wünsche allen eine genussvolle Zeit und viele schöne Momente! Herzlichst

Echae Westerland

Elke Westphal, Redakteurin

#### SÜSSKARTOFFELN? GERNE AUCH MAL IN LILA!



Süßkartoffeln sind beliebt (Rezept s. S. 24), violette sind auch optisch ein Highlight. Der Geschmack beider ist süßlich. Sie sind ballaststoffreich, regulieren den Blutdruck (Kalium), senken den Cholesterinspiegel durch den Wirkstoff "Caiapo" in der (Bio-)Schale. Die Violetten enthalten viele entzündungshemmende Farbstoffe.

#### SPRUCH DES MONATS

"Von Liebe allein wird man nicht satt. Wohl dem, der was zum Löffeln hat!"

Autor unbekannt



imt, Kardamom, Anis, Muskat, Vanille, Nelke – wer in der Adventszeit oft Plätzchen bäckt, braucht viele verschiedene Gewürze. Aber was, wenn man sonst das ganze Jahr keine Gewürze verwendet? Dann lohnt sich der Kauf vieler einzelner Gewürze nicht – in diesem Fall macht es mehr Sinn, zu fertigen Gewürzmischungen zu greifen, z. B. für

Spekulatius, Lebkuchen oder Christstollen. Was drin ist, steht auf der Packung. Der Kauf spart Geld, denn die Mischungen gibt's oft in kleinen Portionsbeuteln. Und falls mal was im Tütchen übrig bleibt, kann man damit Desserts wie Sahnecremes oder Schoko-Mousse weihnachtlich verfeinern. Auf geht's in die Backstube, Plätzchenrezepte ab S. 60.



#### Süß-salziger Nussmix

8 Port.: 200 g gemischte Nüsse & Kerne (Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Pistazien) in einer Pfanne in 1 EL heißem Kokosfett anrösten. 2 EL Honig zugeben, Nuss-Mix unter Rühren 2–3 Min. rösten. Mit je ½ TL Chili & Ras el Hanout (Orientgewürz) würzen. Mit ½ TL Meersalzflocken bestreuen. Kühl und trocken aufbewahrt 2 Wochen haltbar.





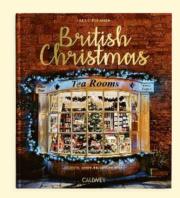
#### CIRCA 40 KILOGRAMM ...

...Brot isst jeder Deutsche im Schnitt pro Jahr (2024) - fast 10 % (4,3 kg) weniger als 2019. Zwischen Mai 2024 und April 2025 kauften 45 % der Haushalte ihre Teigwaren in Bäckereien, 5 Jahre zuvor waren es noch 52 %. Grund dafür sind vor allem höhere Preise: In Bäckereien kostet ein Brot durchschnittlich 5,03 €, im Supermarkt 3,19 €, bei der Backstation 2.77 €.

(Quellen: statista.com/YouG)



#### **BUCHTIPP DER REDAKTION**



#### Very british

Für alle, die die Magie der britischen Weihnachtszeit stilvoll erleben möchten: Das Buch "British Christmas" entführt in die Welt der Weihnachtstraditionen mit stimmungsvollen Geschichten, bezaubernder Deko und typischen Rezepten. Von Heide Christiansen, 160 Seiten, 35 €, Callwey.

#### DIY: Sternschnuppen-Strauß mit Pompons

Farbe statt Tannengrün heißt es hier: Bunte Pompons (Bastelbedarf) auf Zweige kleben. Sterne aus Bastelkarton ausschneiden. In jeden Stern entlang der Innenseite von zwei Sternzacken 8 Löcher stanzen plus 1 Loch oben an der Sternspitze (1). Auf jeden Stern mit doppelseitigem Klebeband eine Praline, z.B. ein Ferrero Küsschen, kleben, Für den Schweif Schleifenbänder (2), ca. 15 cm lang, durch die unteren Löcher fädeln. Oben eine Schlaufe zum Aufhängen anbringen. Sterne an den Strauß hängen, evtl. noch Kerzen mit Cliphaltern am Strauß befestigen.





#### Trend: Hurricane Swiss Roll

Jetzt kommt Schwung auf den Teller: Bei

dieser Biskuitrolle sorgt das Wirbelmuster für Staunen. Zuerst wird der helle Teig auf das Blech gestrichen, darauf folgt eine Schicht dunklerer Teig. Dann mit einem Holzstäbchen feine Linien zuerst längs, dann quer ziehen. Der dunkle Teig fließt in den helleren hinein, ein Hurrikan-Muster entsteht. Nach dem Backen Creme nach Wahl aufstrei-



## DIE BEGEISTERN ALLE!

# NUDEL-AUFLAUFE

Wenn sie brutzelnd aus dem Ofen kommen, schlagen die Herzen der Familien höher. Mit Hack, Speck, viel Gemüse und herrlich saftig: Neue Lieblinge, die für großen Auflauf am Esstisch sorgen

# Makkaroni-Auflauf

Für die große Runde. Lässt sich gut vorbereiten

Für 8 Portionen: • 2 Zwiebeln

- 4 Knoblauchzehen 200 g Möhren
- 4 EL Olivenöl 1 kg gemischtes
- Hackfleisch 6 EL Tomatenmark
- je 2–3 Zweige Thymian und Rosmarin • 1 I Fleischbrühe (instant)
- Salz, Pfeffer 700 g kurze
- Makkaroni-Nudeln
- 200 g geriebener Käse
- Für die Bechamelsauce:
- 2 EL Butter und Fett fürs Blech
- 2 EL Mehl 1 I Milch
- 2 TL Brühe (instant) Salz, Pfeffer
- geriebene Muskatnuss
- 1 Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Zwiebel abziehen, Knoblauch fein hacken. Möhren putzen, schälen und raspeln. Öl in einem breiten Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Hack zugeben, krümelig braten. Tomatenmark unterrühren und kurz mitrösten. Möhren und Kräuterzweige unterrühren.

- Brühe angießen. Die Sauce bei kleiner Hitze 30 Minuten köcheln. Danach die Kräuter entfernen, Sauce salzen und pfeffern.
- Inzwischen die Nudeln in Salzwasser 2 Minuten kürzer kochen als auf der Packung angegeben (s. Tipp rechts). Für die Béchamelsauce Butter in einem Topf zerlassen. Mehl einrühren und darin anschwitzen. Milch angießen, Brühe zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Tiefes Backblech mit hohem Rand fetten. Ein Drittel der Béchamelsauce auf dem Boden verteilen, dann Pasta, Bolognese und übrige Béchamel darüberschichten. Auflauf mit Käse bestreuen. Im Ofen ca. 35 Minuten backen.

**Zubereitung:** 1 ½ Std. Pro Portion: 895 kcal, 37 g KH, 28 g EW, 44 g F



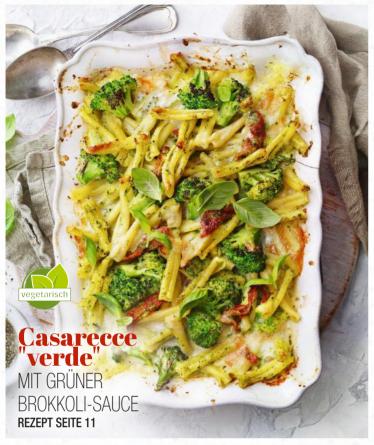
#### Gibt Farbe: Hack kräftig anbraten

Wer Hack und Zwiebeln richtig anröstet, verleiht der Bolognese eine appetitliche Schmorfarbe. Auch das Tomatenmark kurz mitrösten. Dadurch karamellisiert der Zucker im Mark, das hebt das Aroma.

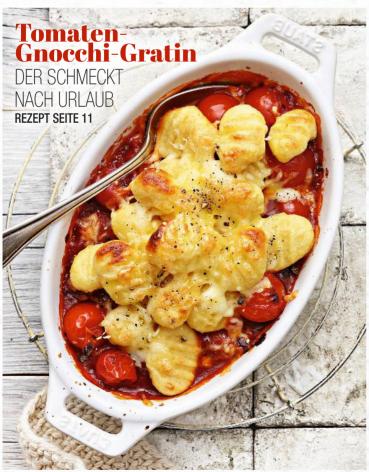


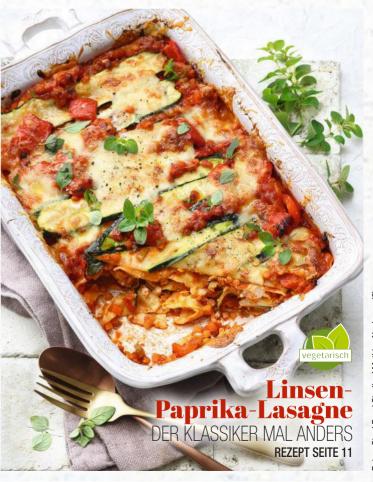


#### Für jeden Tag









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



### Pasta-Auflauf "Cheeseburger" Zwei Länder – ein Gericht. Perfekt für Kinder!

Für 6 Portionen: • 2 Scheiben Toastbrot

• 3 Zwiebeln • 400 g gemischtes Hackfleisch • 1 Ei • Salz • Pfeffer • Paprikapulver • 2–3 EL Öl und Fett

für die Form •500 g Radiatori-Nudeln (z. B. De Cecco, ersatzw. kurze Nudeln) • 3 EL Butter • 3 EL Mehl

- 300 ml Fleischbrühe 200 ml Milch
- gerieb. Muskatnuss 200 g gerieb. Cheddar-Käse
- 5 Flaschentomaten Petersilie zum Garnieren

Brot in Wasser einweichen. Zwiebeln abziehen, 1 Zwiebel fein würfeln, Rest in Ringe schneiden. Hack mit Zwiebelwürfel, ausgedrücktem Brot und Ei verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

Zu ca. 20 kleinen Hackbällchen formen. In 1 EL heißen Öl rundum 10 Minuten braten. Zwiebelringe im restlichen Öl (1–2 EL) braten, alles auf Küchenpapier abtropfen.

Nudeln nach Packungsangabe kochen, abgießen, abtropfen lassen. Butter in einem Topf zerlassen, Mehl einrühren und anschwitzen. Mit Brühe und Milch aufgießen, gut verrühren, 2 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Muskatnuss würzen. 100 g Käse einrühren.

Tomaten waschen, putzen, in Scheiben schneiden. Petersilie grob hacken. Ofen

auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Form fetten.

Nudeln, Bällchen und Tomaten in die Form schichten, mit Hackbällchen, Tomaten abschließen. Sauce darüber verteilen. Mit übrigem Käse bestreuen. Im Ofen im unteren Drittel ca. 30 Minuten backen. Mit Zwiebelringen und Petersilie garnieren.

**Zubereitung:** 1 ¼ Std. **Pro Portion:** ca. 750 kcal, 42 g F, 67 g KH, 33 g E



