

meine  
Familie &  
**Ich**

Heft 12/2024  
Deutschland € 3,90

# Plätzchen

Neue Lieblinge für Ihre Adventszeit

**EXTRA-HEFT  
SCHNELL & GUT**  
Wochenplaner mit  
13 Blitz-Rezepten

**IDEEN FÜRS  
HERBST-BUFFET**  
Freunde begeistern mit  
Quiche, Tapas & Eintopf

**Genial einfach**

**ASIA-GERICHTE**  
Von Mie-Nudel-Pfanne  
bis Thai-Curry

**AIRFRYER  
IM TREND**  
Das Beste  
aus dem  
Mini-Ofen



**ALPENKÜCHE**  
mit Kohlgemüse

Rouladen, Krautkrapfen, Gulasch,  
Polenta – so schmeckt Gemütlichkeit

**GELING**  
Alle Rezepte  
neu entwickelt  
**GARANTIE**



*plaza  
culinaria*



*Das Genießer-Event*

**8.–10. November**  
*Messe Freiburg*

Freitag  
14–22 Uhr

Samstag  
11–22 Uhr

Sonntag  
11–19 Uhr



# Wir feiern den Herbst

Die goldene Jahreszeit mit Freunden,  
herzhafter Kartoffel-Quiche, Kürbissuppe  
und einem Glas Wein genießen

42

INHALT



21

**Kochen im Mini-Ofen**  
Krosses Hähnchen und  
Röstkartoffeln brutzeln  
zusammen im Airfryer



## KOCHEN & BACKEN

- » 8 Familienküche:  
Asia-Hits, die jedem gelingen
- » 20 Genuss-Quartett:  
Gerichte aus dem Airfryer
- » 26 Einfach backen:  
Die große Plätzchen-Vielfalt
- » 42 Familie & Freunde:  
Herbst-Buffet zum Genießen
- » 56 Saisonfrisch:  
Alpenküche mit Kohl
- 62 Backschule:  
Holländischer Apfelkuchen
- 64 Einfach kochen:  
Blitzgerichte für jeden Tag
- 74 Gesunde Ernährung:  
Kochen fürs Köpchen

» An diesem Symbol erkennen  
Sie die Titelthemen



28

**Die Adventszeit naht**  
Kokos-Lamas und viele  
weitere Plätzchen-Träume



57

**Deftige Alpenküche**  
So schmeckt Kohl in den  
Bergen, z.B. mit Gulasch



**Schnelles aus Asien**  
Fernöstliches wie die Nudel-  
pfanne gelingt jedem

11



Chefredakteurin Gaby Höger begrüßt Moritz und Christian Ehrmann (v.l.)



Austausch & Inspiration: Familien-Brunch anlässlich des Almighurt-Geburtstags

## WILLKOMMEN IM NEUEN HEFT

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Geburtstage sind besondere Tage und mit Rezepten von „meine Familie & ich“ werden sie auch kulinarisch zu einem Highlight. Einmalig und genussreich war auch der Familienbrunch anlässlich des 60. Geburtstags der Marke „Almighurt“ von Ehrmann. Schon seit Generationen begeistert die erfolgreiche Joghurtmarke mit vielen Sorten, Trendprodukten und mit ihrer Wertschätzung für Tradition und Heimat. Es war ein toller Tag mit Überraschungsfrohstück und Joghurt-Tastings für Groß und Klein inklusive Blindverkostung. Wenn es bei Ihnen auch etwas zu feiern gibt, empfehle ich unser herbstliches Genießer-Bufferf ab Seite 42 und wer mag, kann sich jetzt schon von unserer Plätzchen-Vielfalt ab Seite 26 inspirieren lassen, mit der Sie im Advent Ihre Lieben verwöhnen wollen.

Herzlichst Ihre *Gaby Höger*  
GABY HÖGER Chefredakteurin



„meine Familie & ich“-Küchenchef René Lange entwickelte Desserts mit der Almighurt-Vielfalt

Videos (Reels) dazu finden sie auf [instagram.com/meinefamilieundich\\_magazin](https://www.instagram.com/meinefamilieundich_magazin)

Das Titelbild fotografierte Mathias Neubauer (Rezepte ab S. 29)



## INHALT

### TIPPS & TRENDS

- 6 Treffpunkt:  
Die Leser-Seite mit Ihren Fragen
- 18 Aktuell:  
Infos rund ums Einkaufen
- 24 Getränke:  
Kürbis zum Trinken
- 40 Kucki kocht:  
Die Seite für kleine Genießer.  
Neue Folge: Kinoabend
- 52 Wein Wissen:  
Genusstour rund um Kapstadt
- 69 Für Sie getestet:  
Neuheiten aus dem Supermarkt

### INFOS & SERVICE

- 87 Impressum und die Gewinner des Rätsels
- 87 Bezugsadressen
- 88 Rätsel: 4 hochwertige Messerblocks zu gewinnen
- 89 Rezeptregister
- 90 Vorschau ins nächste Heft

### BESSER LEBEN

- 71 Der große Familienratgeber für Ernährung, Gesundheit und Haushalt

### Newsletter aus der Chefredaktion



Für meinen Newsletter einfach auf [einfachkochen.de/newsletter](https://einfachkochen.de/newsletter) anmelden oder mit dem Smartphone den QR-Code scannen



EXTRA REZEPT-HEFT  
Für Sie zum Sammeln auf Seite 25



**KAUFLAND  
FÜR MEHR  
NACHHALTIGKEIT**

# GENUSS GEHÖRT NICHT IN DIE TONNE.

Wir wollen unsere Lebensmittelverluste und -abfälle **bis Ende 2030 um die Hälfte\*** reduzieren. Dafür ergreifen wir vielfältige Maßnahmen wie eine bedarfsgerechte Warenbestellung für jede Filiale. Preisreduzierungen bei Produkten mit nahendem Mindesthaltbarkeitsdatum und Kooperationen mit örtlichen Tafeln. Weitere Maßnahmen findest du unter: [kaufland.de/lebensmittelverschwendung](https://www.kaufland.de/lebensmittelverschwendung)



\*Basisjahr: 2018

Hier bin ich richtig

# Ihre Seite, liebe Leserinnen & Leser



## Mandarinen-Kokos-Trifle

**GUT VORZUBEREITEN**

**Zubereitung: 35 Minuten**  
**Zutaten für 4 Portionen**

8 Mandarinen, 2 TL Speisestärke  
3 EL Zucker, 1 EL Zitronensaft  
175 g Hafer-Cookies  
30 g Kokosraspel  
50 g weiße Schokolade  
250 g Vollmilchjoghurt  
150 g Crème fraîche  
1 TL Vanillepaste, Salz

**1** Mandarinen so schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Mandarinen filetieren, dabei Saft auffangen. Mandarinenfilets beiseitestellen. 100 ml Mandarinenensaft abmessen.

**2** Stärke mit 2 EL Mandarinenensaft verrühren. In einem Topf restlichen Saft mit 1 EL Zucker und Zitronensaft aufkochen, mit der angerührten Stärke binden. Topf vom Herd nehmen, Filets untermischen. Abkühlen lassen.

**3** Cookies zerbröseln. Kokosraspel in einer Pfanne ohne Fett rösten. Schokolade raspeln. Joghurt mit Crème fraîche, 2 EL Zucker, Vanillepaste und Salz cremig rühren. Creme mit Keksbröseln und Kompott in 4 Gläser schichten. Mit Kokosraspeln und Schokolade bestreut servieren.

**Pro Portion: 570 kcal**  
**33 g F, 58 g KH, 8 g E**

Schluss mit dem Wegwerfen! Wie Sie aus Zutatenresten etwas Leckereres zaubern

## NOCH KOKOSRASPEL ÜBRIG?

Oft bleiben von einer Packung Kokosraspel Reste übrig. Bei längerer Lagerung können diese austrocknen oder das Kokosfett ranzig werden. Daher den Beutel gut verschließen und an einem kühlen, trockenen Ort aufbewahren. Die verbleibenden Raspeln innerhalb von 4-6 Wochen aufbrauchen.



## NACHKOCHEN & GEWINNEN

Leserin Sigrun Wagner hat die **Paella** aus Heft 9 nachgekocht. Ihr Kommentar: „Heute haben wir die Kürbis-Paella ausprobiert und sind total begeistert, dass eine Paella auch ohne Meeresfrüchte soooo lecker schmecken kann. Vielen Dank für das tolle Rezept!“

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



Sigruns Paella

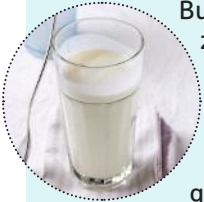


Aus unserem Heft

## FRAGEN AN DIE REDAKTION

**Beate K.** aus Stuttgart

**„Was ist das Besondere an reiner Buttermilch?“**



Buttermilch kann bis zu 10 Prozent Wasser und 15 Prozent Magermilch enthalten, ohne dass dies auf der Verpackung angegeben werden muss.

Im Gegensatz dazu darf „reiner Buttermilch“ weder Wasser noch Mager- oder Trockenmilch zugesetzt werden; es ist lediglich erlaubt, Wasser zu entziehen, um sie dickflüssiger zu machen. Dadurch schmeckt reine Buttermilch in der Regel vollmundiger als normale Buttermilch.

**Claudia R.** aus Herzhorn

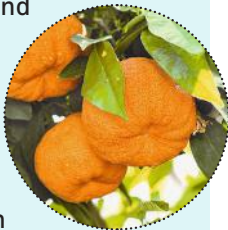
**„Was ist denn 'Freekeh' und was mache ich damit?“**

So nennt man ein Getreideprodukt aus der Levante-Region (Israel, Syrien, Jordanien, Libanon). Unreif geerntete Weizenkörner werden dafür – wie bei Bulgur – geröstet. Es zeichnet sich durch einen leicht rauchigen, nussigen Geschmack und eine körnige Textur aus. Freekeh kann als Beilage wie Reis oder Bulgur oder für Salate, Suppen und Eintöpfe verwendet werden.

**Susanne K.** aus Berlin

**„Was sind Bitterorangen und wie isst man sie?“**

Bitterorangen, auch als Pomeranzen bekannt, sind Zitrusfrüchte mit einem intensiv sauren und leicht bitteren Geschmack. Sie werden selten roh gegessen, sondern häufig zur Herstellung von Marmeladen oder Likören genommen.



Für mehr Tomatengeschmack

## FÜR SIE ENTDECKT: AROMA-BOOSTER

Die Würzessenz **Tomami** besteht aus konzentriertem Tomatenextrakt und je nach Sorte verschiedenen Gewürzen. Für 240 ml werden 4 kg Tomaten verarbeitet, daher genügen schon 1-2 TL Essenz, um Gerichten ein intensives Aroma zu verleihen. Sorte „Marrakech“ mit Rosenblüten und Sternanis für Orientalisches, 90-ml-Flasche um 17,50 € (Bezug z.B. online auf [tomami.eu](http://tomami.eu)).



## DAS VERSPRECHEN WIR IHNEN

„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!“

**Unser Team im Kochstudio (v.l.):** Konditormeisterin Sigrun Schuppler, Küchenchef René Lange und Elke Westphal, Leitung Rezeptentwicklung

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.



Wenn Sie einen Rat brauchen

**Leserservice:**  
Carolin Stüber

Unsere Leserservice erreichen Sie:

**Montag - Freitag**  
10.00 - 12.00 Uhr

**Telefon:**  
089/92 50 21 50

**E-Mail:**  
[leserservice@meinefamilie-und-ich.de](mailto:leserservice@meinefamilie-und-ich.de)

## REINKLICKEN & GENIESSEN

[www.meine-familie-und-ich.de](http://www.meine-familie-und-ich.de)



[facebook.com/meinefamilieundich](https://facebook.com/meinefamilieundich)  
[instagram.com/meinefamilieundich\\_magazin](https://instagram.com/meinefamilieundich_magazin)  
[pinterest.de/meinefamilieundich](https://pinterest.de/meinefamilieundich)  
[tiktok.com/@meinefamilieundich.de](https://tiktok.com/@meinefamilieundich.de)

# Asiatisch kochen

Viele lieben die fernöstliche Küche mit ihren Currys, Wok-Gerichten und würzigen Suppen, trauen sich aber nicht an die Zubereitung. Mit unserer Auswahl ist das ein Kinderspiel, denn alles gelingt ohne großen Aufwand



Vegan

## Rotes Thai-Curry

Gesunder Mix aus Paprika,  
Erbsen und Zucchini in  
pikanter Kokossauce

● Rezept Seite 16



# für Einsteiger



## Gebackene Frühlingsrollen

Mit Hack, Möhren und Chinakohl als Füllung und Pflaumendip serviert

● Rezept Seite 16



„Ich verwende hier keinen Frühlingsrollenteig, sondern Yufka-Teig. Der ist zwar nicht asiatisch, die Rollen lassen sich aber ganz easy im Ofen backen, statt aufwendig frittieren.“

**Marc Nitsch, stellv. Chefredakteur von „meine Familie & ich“**

PREISWERT  
KOCHEN €

# Schnell mal nach Fernost



## Kokos-Gemüse-Suppe

Kräftige Brühe mit Kokosmilch, Lauch und gekochtem Ei als Einlage

● Rezept Seite 16