

Mein Buffet

KOCHEN • GENIESSEN • LEBEN

117
Rezepte,
Tipps & Deko-
Ideen

Nr. 10 Oktober 2024
Deutschland 3,80 €

Österreich 4,40 €
Schweiz 6,20 sfr
BeNeLux 4,60 €
Italien 5,30 €
Frankreich 5,30 €
Spanien 5,30 €



Braten, Gulasch, Burger ...
LECKERES MIT WILD



Herrlich saftige
BIRNEN-KUCHEN



Zauberhafte Deko mit
SCHÄTZEN DER NATUR

16 SEITEN TOP-REZEPTE
BELIEBTER TV-KÖCHE



Steffen
Hensler



Sarah
Wiener



Mario
Kotáska



Lasagne, Quiche,
Krautpfanne & mehr

Schlemmer-Ideen mit Kürbis

VEGETARISCH & VEGAN GENIESSEN



JETZT NEU BEI IHREM LEBENSMITTELHÄNDLER

ODER UNTER WWW.BURDA-FOODSHOP.DE



AUCH ALS E-PAPER!

Besuchen Sie uns auf: slowlyveggie.de





Gaby Höger,
Chefredakteurin

Liebe Leserin, lieber Leser,

das Schöne am Herbst ist, dass er uns viele Genuss-Produkte schenkt, die ich gern mag. Einige davon feiern wir in dieser Ausgabe mit wunderbaren Rezepten.

Kürbis zum Beispiel überrascht gleich mit zwei Talenten: Zum einen ist er unglaublich vielseitig und lecker. Unsere neuen Ideen ab Seite 8 werden Sie zum Nachkochen inspirieren. Mein Favorit ist der Flammkuchen mit Kürbis und Speck, er ist perfekt für Gäste. Außerdem ist Kürbis durchaus dekorativ – wie die Zierkürbisse als Kerzenhalter oder Blumenvase ab Seite 60 eindrucksvoll beweisen. Wer schon immer wissen wollte, wie man Quitten am besten zubereitet, dem empfehle ich den köstlichen Quittenstrudel auf Seite 19. Und mit erntefrischen Birnen saftige Kuchen zu backen ist mit unseren Rezepten ab Seite 32 ein Kinderspiel. Ihre Lieben werden noch lange davon schwärmen.

Herzlichst Ihre

Gaby Höger

Haben Sie ein Lieblingsrezept mit Kürbis? Schreiben Sie mir unter gaby.hoeger@burda.com oder an Mein Buffet, BurdaVerlag Publishing GmbH, Gaby Höger, Arabellastr. 23, 81925 München.

Der direkte Draht in die Redaktion

Falls Sie Fragen zum Abo haben:

Telefon: **+49 (0) 781/63 96 55 3**
(Anruf zum Ortstarif)

Wenn Sie einen Rat brauchen:

Unsere Kollegin Annette Lucas ist gerne für Sie da.
Telefon: **+49 (0) 781/84 51 05**, E-Mail: meinbuffet@burda.com



Annette Lucas
Sekretariat und
Leserservice



Rezeptregister

HAUPTGERICHTE & SALATE (FLEISCH, FISCH, VEGETARISCH)

Bauerngröstl all'italiana.....	• 44
Bauernomelett, griechisch	• 50
Brokkoli – à la Ralf Zacherl.....	• 49
Butter-Chicken in Tomaten-Sahne-Sauce	• 45
Flammkuchen mit Kürbis und Speck.....	• 15
Feldsalat mit Weintrauben	• 28
Hamburger Pannfisch mit Senfsauce.....	• 46
Hirschbraten	• 23
Kartoffel-Kürbis-Rösti mit Zucchini	• 50
Kartoffel-Mais-Suppe.....	• 30
Kedgerree-Reispfanne	• 47
Kürbis-Lasagne	• 15
Kürbis-Quiche mit Gorgonzola.....	• 14
Kürbis-Sanddorn-Suppe	• 15
Kürbis-Sauerkraut-Pfanne	• 14
Lachspäckchen mit scharfer Erdnussauce..	• 47
Linsen-Birnen-Salat.....	• 28
Nudel-Wok mit viel Gemüse	• 48
Ofenlachs auf Puttanesca-Art.....	• 75
One Pan-Nudelfrittata	• 43
Orientalische Reispfanne.....	• 43
Pilzcremesuppe.....	• 30
Radiccio-Apfel-Salat.....	• 28
Ravioli mit Kürbisgemüse.....	• 14
Rehfilet mit Pilzrahm	• 21
Rindfleisch mit Mangold.....	• 44
Rote-Bete-Suppe	• 31
Spitzkohl mit Schupfnudeln und Forelle ...	• 46
Steakpfanne mit Laugenbrezel	• 42
Tortilla à la Zacherl.....	• 49
Veggie-Shakshuka mit Hüttenkäse	• 51
Weißer Riesenbohnen mit gerösteten Kirschtomaten.....	• 74
Wildburger	• 20
Wildgulasch.....	• 22
Wildleber-Knödelsuppe	• 24
Zwiebelkuchen à la Johann Lafer.....	• 38

KUCHEN & DESSERTS

Amarettini-Cheesecake mit Pflaumenmus.....	••• 37
Birnen-Marmorkuchen.....	• 33
Birnen-Quark-Torte	• 32
Birnen-Streusel-Auflauf.....	• 34
Mangokuchen mit weißer Schokolade...	• 52
Nuss-Birnen-Biskuitrolle	• 35
Palatschinken à la Sarah Wiener.....	• 53
Quittenkuchen, gedeckt	• 17
Quittenstrudel mit Birnen	• 19
Waffeln mit Quittenkompott	• 18

Schwierigkeitsgrad:

- Einfach
- Mittel
- Anspruchsvoll



20
Rezepte mit Wild: Aromatisches Gulasch mit Pilzen in Portwein geschmort und mehr



60
Gastlichkeit: Mit Herbst-Schätzen dekorieren für genussvolle Stunden



Warenkunde: Quitten-Hits von Strudel bis Kompott
32



84
Blumen & Garten: Farbenfrohe Pflanzideen für den Herbst



68
Reise: Beeindruckende Natur und Kulinarik: Unterwegs in Norwegen

INHALT



Kulinarisches

- 8* **Bestes mit Kürbis** Da steckt Vielfalt drin: Wir servieren das farbenfrohe Herbstgemüse in Lasagne, Krautpfanne, auf Flammkuchen ... Dazu: Wein-Tipps von Natalie Lumpf
- 16 **Warenkunde** Quitten sind die Königinnen der Saison. Wissenswertes und süße Servier-Ideen
- 20* **Wildküche** Von Rehfilet mit Pilzrahm über aromatisches Wildgulasch bis zum Wildburger – was für ein Genuss
- 26 **eatbetter** Reichhaltige Salate mit Gemüse, saisonalem Obst und knackigen Nüssen – lecker und gesund
- 30 **Küchenliebling** Cremesuppen! Mal von Pilzen, von Roter Bete oder mal von Kartoffeln mit Mais
- 32* **Backen mit Birnen** Von Quark-Torte bis Marmorkuchen und Crumble ein saftig-fruchtiges Vergnügen
- 36 **Kuchen des Monats** Amarettini-Cheesecake mit Pflaumenmus vom Konditorweltmeister
- 38 **Basic Kochen** Zwiebelkuchen à la Johann Lafer
- 39 **Extra-Heft mit TV-Köchen** Ratzfatz gemacht und immer lecker: Unsere TV-Stars servieren schnelle Hits aus der Pfanne wie Nudelfrittata, Butter-Chicken, Palatschinken



Dekoratives

- 55* **Kreativ-Ideen** Mit Worten gestalten: liebevolle oder motivierende Sprüche dekorativ in Szene gesetzt
- 58 **Gute Idee** Selbst gemachte Quartiere und Futterstellen für unsere tierischen Freunde
- 60* **Gastlichkeit** Wir genießen die letzten milden Tage mit lieben Freunden im Freien. Dabei schmücken Kürbisse, Hagebutten, Äpfel, Blätter und Blumen den Tisch



Land & Leute

- 64* **Reise** Hier werden Tradition und Moderne gekonnt vereint: eine kulinarische Reise nach Norwegen
- 67 **Sehenswert** Das historische Kaufhaus in Freiburg
- 68 **Reportage** Mühlespiel, Pralinen, Schokolami: Im Emmental kreiert ein Paar Köstliches aus Kakao
- 72 **Koch des Monats** Er begeistert Millionen weltweit mit Aromen: Yotam Ottolenghi ist der Star der Nahost-Küche



39

Rezepte der TV-Stars: Die Veggie-Shakshuka von Christian Henze ist einer unserer schnellen Pfannen-Hits



Ratgeber

- 76 **Clever leben** Müll richtig entsorgen – unser Experte verrät, wie es geht. Plus: Payback-Punkte zu Geld machen
- 78* **Gesund leben** Gut gewappnet in die Erkältungszeit: wichtige Nährstoffe und worauf es noch ankommt
- 80 **Expertenrat** Entspannungstipps für Rücken und Nacken
- 82* **Naturapotheke** Er wirkt antibakteriell und hilft bei Bauchweh: die Heilkraft des Honigs



Blumen & Garten

- 84 **Blumen** Chrysanthemen, Lampionblumen, Astern und Purpurglöckchen bringen Farbe auf Balkon und Terrasse
- 88 **Nützliche Tipps** Wasserdurchlässige Wege anlegen. Plus: Dahlien überwintern und Topfgemüse nachreifen lassen

In jeder Ausgabe

- 3 Editorial
- 6 Magazin
- 29 Marktnotizen
- 71 Rätsel
- 89 Impressum
- 90 Geschichte zum Vorlesen, Vorschau

* = unsere Titelthemen/Titelrezept



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

vegan

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

Nährwerte: KH Kohlenhydrate
EW Eiweiß F Fett

Eine Auswahl unserer TV-Köche und Experten



Natalie Lumpf



Johann Lafer



Bernd Siefert



Mario Kotaska



Christian Henze



Herrlich, nach

Wenn die Tage kürzer,
und die Sehnsucht
streicheln Wohlgerüche



Ein Stück Glück

Von Apfel-, Kürbis-, Nusskuchen können wir jetzt nicht genug bekommen (z. B. einfachbacken.de). Doch der beste Moment ist, wenn wir die Ofentür öffnen und uns der süße Duft von frisch gebackenem Kuchen umgibt. Weil er in uns ein **Gefühl der Geborgenheit** weckt.



Im Schein der Kerze

Duftkerzen hüllen den Raum in sanftes Licht und verströmen angenehm-wohlige Düfte. Im Herbst setzen wir vor allem auf holzige, erdige Nuancen. **Tipp:** Sandelholz oder Patchouli kombiniert mit Zitrus wirkt **nervenstärkend**, beruhigend und belebend zugleich.



Aus der Natur

Mit einem bunten Potpourri aus getrockneten Blüten, Kräutern, Orangenscheiben, Sternanis und Zimtstangen holen wir uns den Duft der Natur ins Wohnzimmer. **Tipp:** Orangen- oder Zedernholzöl (z.B. von Primavera) zugeben, sie wirken entspannend & aufmunternd.



Fotos: iStockphoto (4)/Anikona/brebca/elenaleonova/puhimec, living4media/House of Pictures/Anna Örnberg, privat, Shutterstock (2)/ Indira Distina/New Africa

es duftet *Herbst*

die Temperaturen kühler
nach Ruhe größer werden,
wie diese unsere Seele

Zeit für mich

Mit einer Tasse duftendem Tee und warmen Kuschelsocken auf dem Sofa sitzen und die Seele baumeln lassen. Zeit, die zu nehmen sich lohnt. **Tipp:** Grüner Tee enthält die Aminosäure Theanin. Sie wirkt beruhigend und tut der Psyche gut.



Gedicht
des
Monats

Von der Sehnsucht

*Unser Wille ist nur der Wind,
der uns drängt und dreht;
weil wir selber die Sehnsucht sind,
die in Blüten steht.*

Rainer Maria Rilke
(1875 – 1926, ein Auszug aus
„Wir sind ganz angestallein“)

Ich freue mich im *Oktober*

„... auf das Farbspiel in der Natur,
das ist für mich auch in der Küche
inspirierend. Pilze, Kürbis, Äpfel,
Birnen, Kastanien, Quitte sorgen für
abwechslungsreiche Aromen und regen
mich zu Koch-Experimenten an. Mehr
Heimat auf dem Teller geht nicht!“

Susanne Nett

wurde bekannt als
„Die Rezeptsucherin“,
ihre neue Sendung heißt
„Heimatküche“ (SWR)



Im Reinen mit Seife

Zeit für einen Seifentausch: Waren im Sommer noch frische, dezente riechende Seifen gefragt, verlangt der Herbst nach intensiven, herben Aromen. Beliebt sind Fichtennadeln, Vanille und Lavendel. Der **Duft wirkt gegen Stress** und hilft, innere Ruhe zu finden.



Fundstück der Redaktion



Buntes Vogelhäuschen

Das ist mal was anderes! Beim Anblick war unsere Volontärin Anna hin und weg. Die Idee: Ein Tontopf wird mit Blüten und Ranken bemalt und dient als Vogelhäuschen! Das Abflussloch ist dabei der Eingang in die Villa Kunterbunt. Bauanleitung für ähnliche Häuschen unter: www.mein-schoener-garten.de – Suche: Blumentopf als Nistkasten. Mehr Ideen für tierische Freunde S. 58.



Groß im Geschmack Kürbis

Die runden Köpfe stecken voll köstlicher Überraschungen. Von Cremesuppe über Flammkuchen bis Lasagne – wir haben würzige Rezept-Ideen plus Wein-Tipps für Sie



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



Kürbis-Quiche mit Gorgonzola

Zweierlei Käse und Salbei in der Füllung bringen ordentlich Aroma in den knusprigen Kuchen.

Rezept Seite 14



„Fruchtig, mit feiner Säure passt der weiße Newcomer aus Mittelitalien, Pecorino, gut zur deftigen Quiche. Zur Krautpfanne würde ich einen Gewürztraminer – nach Gusto trocken oder mit Restsüße – aus der Pfalz servieren.“



Kürbis-Sauerkraut-Pfanne

Mit Schweinenacken-Stücken, die vorher im Ofen geschmort werden. Ein herrlich deftiges Mittagessen!
Rezept Seite 14



„Elegant und raffiniert wie die Ravioli und daher perfekt dazu: ein weißer Vermentino aus Sardinien oder Toskana. So unkompliziert wie die Lasagne: Hierzu gehört ein Rosé – egal ob aus Frankreich, Italien oder Deutschland.“



Ravioli mit Kürbisgemüse

In den Teigtaschen steckt eine cremige Füllung aus Ziegenfrischkäse, Parmesan und Rucola.

Rezept Seite 14