

# Mein Buffet

KOCHEN • GENIESSEN • LEBEN

**BIENENSTICH**  
4-mal anders



**30 Seiten**  
Rezepte &  
Deko-Ideen für  
wundervolle  
**Ostern**

Nr. 4 April 2025  
Deutschland 3,95 €

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



**Traum-Ziel im Frühjahr**  
**SONNIGES PALERMO**



**ZAUBERHAFTER DEKO**  
mit Hase, Ei & Co.

**16 SEITEN TOP-REZEPTE**  
**BELIEBTER TV-KÖCHE**



Steffen Hensler

Ali Güngörmüs



*Braten, Lachs-Torte,  
gefüllter Kranz & mehr*

## Sinladen & genießen **Oster-Brunch**

**SCHNELLER GENUSS** 30-Minuten-Küche +++ **JETZT DURCHSTARTEN** Tipps gegen Frühjahrsmüdigkeit  
**LECKER & GESUND** Jetzt gibt's Bärlauch! +++ **UPCYCLING-TREND** Neuer Look für Lieblingsstücke



# Das Frau im Trend *Sonderheft Ostern*



Über 30 tolle  
DIY-Anleitungen  
und traumhafte  
Deko-Schätze

So feiert die  
Welt das Fest  
Faszinierende  
Traditionen,  
kuriose Bräuche

Großes  
Back-Extra  
mit festlichen  
Kuchen & Torten

Nur  
**1,99**  
Euro

**EXTRA**  
Niedliche Sticker  
zum Basteln  
und Verzieren



 Jetzt Fan werden:  
[facebook.com/frauintrend](https://facebook.com/frauintrend)

# ...jetzt NEU im Handel!





**Gaby Höger,**  
Chefredakteurin

## Liebe Leserin, lieber Leser,

nur noch wenige Wochen bis zum Osterfest und die Chance auf frühlingshaftes, sonniges Wetter steigt von Tag zu Tag. Schön! Denn ein Osterbrunch mit

Familie und Freunden macht im Freien neben duftenden Narzissen und Primeln noch mehr Spaß. Entdecken Sie unsere kulinarischen Ideen für ein gelungenes Osterfest ab Seite 8. Die herzhafte Pfannkuchentorte mit Räucherlachs (Bild unten) ist nur ein Highlight von vielen auf dem Buffet. Wie Sie den Garten oder Balkon mit Meister Lampe und Co. in Osterstimmung bringen, verraten wir ab Seite 84.

Und was haben unsere TV-Köche zum Fest mitgebracht? Die besten Rezepte mit Ei im Extraheft werden Sie begeistern. Die Back-Fans unter Ihnen dürften unsere Bienenstich-Varianten ab Seite 32 lieben – und Ihre Gäste erst recht. Frohe Ostern!

*Gaby Höger*



Kennen Sie noch weitere Bienenstich-Varianten? Schreiben Sie mir unter [gaby.hoeger@burda.com](mailto: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: **+49 781 6396553**  
(Zum Ortstarif; Mobilfunknetze können abweichen)

### Wenn Sie einen Rat brauchen:

Unsere Kollegin Annette Lucas ist gerne für Sie da.  
Telefon: **+49 781 845105**, E-Mail: [meinbuffet@burda.com](mailto:meinbuffet@burda.com)



**Annette Lucas**  
Sekretariat und  
Leserservice





# Rezeptregister

## HAUPTGERICHTE & HERZHAFT KLEINIGKEITEN (FLEISCH, FISCH)

- Bärlauch-Nudeln..... • 78
- Brokkoli-Gnocchi mit Speck..... • 28
- Club-Sandwich..... • 28
- Crêpes-Torte mit Räucherlachs..... • 15
- Eier, gefüllt mit Forellencreme..... • 12
- Eier, süß-sauer, mit Kartoffelpüree..... • 43
- Fischterrinerne mit Weißweinsauce..... • 48
- Grüne Minestrone..... • 30
- Heringshäckerle auf Pumpernickel..... • 43
- Kräuter-Schinkenbraten..... • 17
- Minestrone mit Pesto..... • 30
- Pasta con le sarde (Sardinen-Pasta)..... • 62
- Striplon (Steak) mit Pimientos..... • 71
- Topfenpalatschinken süß & salzig..... • 44
- Walnuss-Speck-Butter..... • 21

## (VEGETARISCH)

- Bärlauch-Pfannkuchen..... • 78
- Bärlauch-Brötchen..... • 78
- Bulgur-Röllchen mit Dip..... • 28
- Curry-Erdnuss-Butter..... • 22
- Eier, frittiert, auf Kressesalat..... • 42
- Eier, gefüllt..... • 42
- Eier, pochiert, mit Spinat und Püree..... • 44
- Eier-Häckerle mit Linsen..... • 12
- Eier-Kartoffel-Salat..... • 12
- Frühlings-Minestrone..... • 31
- Gemüseomelett mit Kräutern..... • 46
- Gemüsepfanne mit Ei..... • 48
- Graupenrisotto mit Limettensalsa..... • 47
- Griechischer Gemüsesalat..... • 28
- Käsesoufflé..... • 45
- Kartoffelrösti mit Avocado und Spiegelei..... • 49
- Knoblauchsuppe, provenzalisch..... • 45
- Kräuterbutter-Rolle..... • 22
- Minestrone (grün)..... • 30
- Möhren-Apfel-Salat..... • 17
- Ofenfrittata mit Zucchini Blüten..... • 46
- Omelett „Bachstelze“ mit Mangold..... • 49
- Ravioli in Mohnbutter..... • 23
- Rotweibutter..... • 21
- Spargel-Pizza mit Ei..... • 47

## KUCHEN, GEBÄCK, DESSERTS & DRINKS

- Apfelkuchen mit Eier-Sahne-Guss..... • 51
- Beeren-Mandel-Shake..... • 16
- Bienenstich-Erdbeer-Rolle..... • 34
- Bienenstich-Muffins..... • 32
- Blutorangen-Mimosa..... • 10
- Eierlikör-Mousse-Torte..... • 36
- Früchte-Granola..... • 17
- Haselnuss-Bienenstich..... • 35
- Hefe-Hasen..... • 10
- Hefekranz, gefüllt..... • 17
- Iles flottantes (Schwimmende Inseln)..... • 50
- Macarons à la Johann Lafer..... • 38
- Mousse au chocolat..... • 50
- Mocca-Crème-brûlée mit Brombeeren..... • 52
- No-Bake-Bienenstich..... • 32
- Pina-Colada-Schlupfer..... • 53
- Vanille-Zitronen-Torte..... • 17
- Zitruskekse..... • 16

- Schwierigkeitsgrad:
- Einfach
  - Mittel
  - Anspruchsvoll



# 30

**Küchenliebling:** Mal mit Frühlingsgemüse, mal mit Nudeln und Pesto – italienische Minestrone ist herrlich vielfältig



# 84

**Oster-Deko:** Wir schmücken Garten und Balkon mit Anregungen aus Skandinavien



# 32

**Backen:** Bienenstich im Kleinformat als Muffins



# 55

**Kreativ-Ideen:** In Sträußchen kommen Federn groß raus



# 60

**Reise:** Bunte kulinarische Welt – entdecken Sie Siziliens Hauptstadt Palermo

Titelfotos: burdafood.net-Archiv/Eising Studio – Food Photo & Video/Martina Görlach, DK Verlag/Sandra Eckhardt, Gartenbildagentur Friedrich Strauss, Gräfe und Unzer Verlag/Philipp Rathmer, iStock/WVSURLAN, StockFood Studios/Katrin Winner



# INHALT

## Kulinarisches

- 8\* **Oster-Brunch** Von Crêpes-Torte bis Schinken-Braten, von Joghurt mit Frucht & Granola bis zur Festtagstorte – Köstlichkeiten, die Ostern zum Genuss machen. Plus: liebevolle Deko-Ideen und Getränke-Tipps
- 20 **Warenkunde** Wunderbarer Geschmacksträger: Wissenswertes über Butter und würzige Rezepte
- 24\* **30-Minuten-Küche** Raffinierte Leckereien wie Brokkoli-Gnocchi und Bulgur-Röllchen mit Dip im Nu serviert
- 30 **Küchenliebling** Warum Minestrone, der italienische Suppenklassiker, unsere Auszubildende so begeistert
- 32\* **Backen** Hauptsache mit Puddingcreme und Mandelkruste – Bienenstich 4-mal anders
- 36 **Kuchen des Monats** Eine edel dekorierte Eierlikör-Mousse-Torte mit fruchtigem Kern
- 38 **Basic Kochen** Feines französisches Naschwerk: Macarons à la Johann Lafer
- 39\* **Extra-Heft mit TV-Köchen** Gefüllt, pochiert, gebraten, in Pastete, Frittata, auf Pizza und in unwiderstehlichen Desserts – Eier in bester Form
- 76\* **eatbetter** Gesund, lecker und sehr aromatisch: Bärlauch, der Saison-Star aus dem Wald

## Dekoratives

- 55\* **Kreativ-Ideen** Ostern mit Fundstücken aus der der Natur: Vogelfedern schön in Szene gesetzt
- 58\* **Gute Idee** Upcycling ist Trend. Wir möbeln alte Lieblingsstücke mit Farbe und Tapete auf

## Land & Leute

- 60\* **Reise** Palermo lockt mit Sonne, Meer, Kultur und einer überraschenden Vielfalt kulinarischer Genüsse
- 63 **Sehenswert** Der Geisterwald Nienhagen bei Rostock
- 64 **Reportage** Zu Besuch im Forellen-Paradies Buhlbach, wo eine über 100 Jahre alte Fischzucht zum modernen Vorzeigeprojekt geworden ist
- 68 **Koch des Monats** Lucki Maurer als Koch und Rinderzüchter über gutes Fleisch und Respekt vor dem Tier



# 39

**Rezepte der TV-Stars:** Graupenrisotto mit Limettensalsa ist eins der Rezepte aus unserem Extra „das Beste mit Ei“

## Ratgeber

- 72 **Clever leben** Von Küchentuch bis Kopfkissen – was im Haushalt in welchen Abständen erneuert werden sollte
- 74\* **Gesund leben** 7 Tipps gegen Frühjahrsmüdigkeit
- 80 **Expertenrat** Ernährung, Sonne, Bewegung – so bleiben unsere Knochen möglichst lange stabil
- 82 **Naturapotheke** Pflanzliche Helfer bei Mundgeruch

## Blumen & Garten

- 84\* **Oster-Deko für draußen** Schmuckvolle Ideen und Bräuche aus skandinavischen Ländern
- 88 **Nützliche Tipps** Die besten Lückenfüller zwischen Gehplatten von Vergissmeinnicht bis Wiesenknopf. Plus: Säulenäpfel setzen und mehr Pflanztipps

## In jeder Ausgabe

- |                 |                                      |
|-----------------|--------------------------------------|
| 3 Editorial     | 89 Impressum                         |
| 6 Magazin       | 90 Geschichte zum Vorlesen, Vorschau |
| 67 Rätsel       |                                      |
| 79 Marktnotizen |                                      |

\* = unsere Titelthemen/Titelrezept



**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:** KH Kohlenhydrate  
EW Eiweiß F Fett

## Eine Auswahl unserer TV-Köche und Experten



Dagmar von Cramm



Maria Groß



Jörg Färber



Aurélie Bastian



Johann Lafer

Fotos: Adrian Liebau/ZS/Edel Verlagsgruppe, Christian M. Weiss/Südwest Verlag, Gartenbildagentur Friedrich Strauss, Cräfe und Unzer (3)/Coco Lang/Jenny Stadthaus/Paul Schirrhofer, Jan C. Brettschneider, MSL/Alexandra Ichters, Shutterstock/Alex Segre, StockFood Studios/Katrin Winner, StockFood/für ZS Verlag/Claudia Timmann





# Inspirationen für mehr Glück *Kirschblüte & Lebenskunst*

So wechselhaft wie das April-Wetter ist jetzt gern auch unsere Laune. Um mehr von der Schönheit des Lebens zu sehen, lohnt sich ein Perspektivenwechsel. Wie Blütenpracht und japanische Lebensweisheiten uns dabei helfen können

## *Waldbaden*

In Japan ist **Waldbaden – Shinrin Yoku** – eine anerkannte Methode zum Stressabbau, die sich sogar als Teil in der Gesundheitsvorsorge etabliert hat. Dabei geht es darum, die Natur bewusst wahrzunehmen, die Kraft des Waldes zu spüren und daraus für sich Kraft zu schöpfen. Vielerorts wird mittlerweile auch bei uns Waldbaden unter Anleitung angeboten. **Tipp:** Schon ein Spaziergang tut Körper und Seele gut.



## *Lebenssinn*

Das persönliche **Ikigai – Sinn des Lebens** – ist der Schlüssel zu einem erfüllten und glücklichen Leben. Es hat seinen Ursprung in den 1960er Jahren während der Verstädterung Japans. Die Menschen erlebten eine Entfremdung – weg vom Dasein als Selbstversorger hin zur Arbeit am Fließband. Ikigai fordert dazu auf, herauszufinden, was das Leben für den Einzelnen lebenswert macht. Die Antwort soll in der Schnittmenge dessen liegen, was wir lieben, worin wir gut sind und was die Welt braucht. Warum nicht mal darüber sinnieren?!

## *Schönheit der Makel*

Ursprünglich bezeichnet **Kintsugi** (Goldflicken) eine spezielle Reparaturmethode für Keramik, bei der zerbrochenes Geschirr mit Gold wieder zusammengeklebt, also sichtbar repariert wird. Dieses Handwerk symbolisiert die **Schönheit des Unvollkommenen**. Es lehrt, Makel nicht zu verstecken, sondern als Stärken zu sehen, die jeden einzigartig machen. Welch schöne Betrachtungsweise!



Fotos: iStock (2)/Natali\_Mis/recep-bjg, Joerg\_Lehmann, living4media/House of Pictures/Anna Örnberg, Mauritius Images/Moritz Wolf, Shutterstock/Marco Montalti





April

*Und wenn du jetzt aufwachst morgens  
ganz leis' und fein  
spielt um die Dächer  
der Sonnenschein*

Cäsar Flaischlen  
(1864–1920, ein Auszug)

### Kirschblüte

Die japanische Kirschblüte – Sakura – ist nicht nur ein botanisches Phänomen. Sie ist ein wichtiger Bestandteil der Kultur und des Lebensgefühls der Japaner. Ihre kurze Blütezeit steht für Vergänglichkeit und Erneuerung. Beim Hanami-Fest feiern die Menschen zusammen die rosa Blütenpracht. **Tipp:** Sich an dem Naturwunder erfreuen, können Sie auch bei uns – u. a. in der Fränkischen Schweiz, in Bonn, Hamburg, Hannover (siehe z. B. [www.reisereporter.de](http://www.reisereporter.de)).

### Lebensfreude

Nagomi beschreibt den Weg zur Lebensfreude. Es steht für das Streben nach Harmonie und innerem Frieden. Wer Nagomi erlangt hat, weiß, dass zum Glück auch das Unglück gehört, zur Liebe der Verlust und zum Vergnügen die Arbeit. Es regt dazu an, die Dinge ganzheitlich zu betrachten, alle Teile des Lebens anzunehmen und in Einklang miteinander zu bringen. **Tipp:** Wie den Japanern kann auch uns die Integration von Yoga, Meditation, Achtsamkeits- und Atemübungen in den Alltag helfen, gelassener und zufriedener zu werden.

## Ich freue mich im April

„... auf die ersten Wanderungen durch die Salzburger Berge. Die Natur inspiriert mich immer am allermeisten. Das sieht man auch in unserer Küche, sie ist ein Spiegel unserer wunderbaren alpinen Landschaft.“



**Andreas Döllerer**  
Spitzenkoch mit Wirtshaus in Golling im Salzburger Land  
[www.doellerer.at](http://www.doellerer.at)

## Fundstück der Redaktion



### Hübsche Zeitungs-Eier

Schnell, einfach und ein Hingucker – die selbst gebastelten Eier baumeln bei unserer Kollegin Anna am Osterstrauch. Dazu ein Ei auf ein dickes Papier zeichnen, ausschneiden. Mit dieser Schablone sechs weitere Eier auf Zeitungspapier zeichnen, ausschneiden, evtl. anmalen. Jedes Ei längs in der Mitte falten. Je eine Hälfte mit Kleber bestreichen, eine weitere Hälfte darauf legen, andrücken. So fortfahren, bis alle sechs Hälften zusammengeklebt sind. Zum Aufhängen mit einer dicken Nadel nahe der Spitze ein Loch stechen. Ein Band durchziehen und die Enden verknoten.





# Sinladung zum Oster-Brunch

Jetzt verbringen wir gern Zeit mit der Familie und lieben Freunden.  
Wir decken den Tisch, dekorieren liebevoll und genießen zusammen.  
Wählen Sie aus unseren herzhaften und süßen Ideen Ihre Favoriten

Joghurt mit  
Frucht & Granola  
*Rezept Seite 17*

Möhren-Apfel-Salat  
*Rezept Seite 17*



## Schlemmer-Buffet

für 8–10 Personen

### Getränke

- Blutorangen-Mimosa
- Beeren-Mandel-Shake

### Süßes

- Hefe-Herzen
- Joghurt mit Frucht & Granola
- Gefüllter Osterkranz
- Vanille-Zitronen-Torte

### Herzhaftes

- Gefüllte Eier
- Eier-Kartoffel-Salat
- Eier-Häckerle mit Linsen
- Crêpes-Torte mit Räucherlachs
- Kräuter-Schinkenbraten
- Möhren-Apfel-Salat

**Vanille-Zitronen-Torte**  
Rezept Seite 19

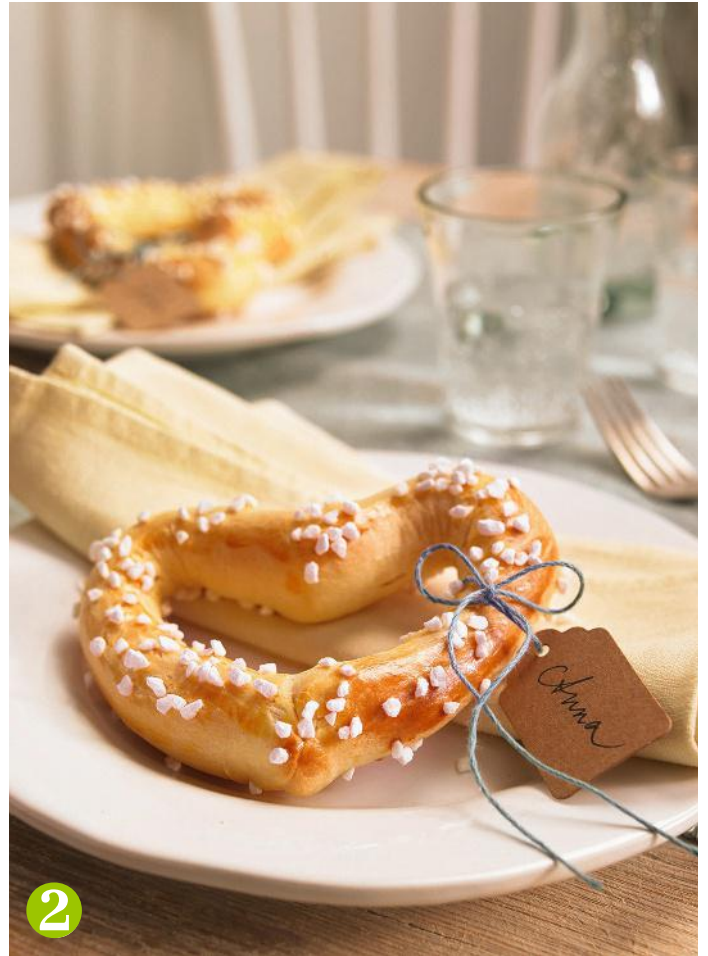
**Blutorangen-Mimosa**  
Rezept Seite 10

**Hefe-Herzen**  
Rezept Seite 10





1



2

## 1 Aperitif: Blutorangen-Mimosa

Für 8 Gläser: 4 **Blutorangen** auspressen (ergibt ca. 300 ml Saft) und mit 50 ml **Orangenlikör** mischen. Orangenmix auf 8 Gläser verteilen, mit 1 **Flasche Sekt** auffüllen. Mit jeweils 1 **Bio-Orangenscheibe** garnieren.

## 2 Hefe-Herzen als Platzhalter

Für 8 Stück: 100 g **kalte Butter** würfeln, kalt stellen. 300 g **Mehl** mit 40 g **Zucker**, 1 Pck. **Trockenhefe** und 1 Msp. **Salz** mischen. 3 **Eier** mit der Mehlmischung verkneten. Butterwürfel einkneten, bis ein glatter Teig entstanden ist. Teig zugedeckt mindestens 1 Stunde gehen lassen. Teig kneten, in 8 Stücke teilen. Jeweils erst zu einem ca. 40 cm langen Strang, dann zu einem Herz formen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. 1 **Eigelb** mit 3-4 EL **Milch** mischen, Teig damit bestreichen. Mit **Hagelzucker** bestreuen. 30 Minuten ruhen lassen. Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) heizen. Herzen ca. 20 Minuten backen. Abkühlen lassen. Namenskarten anhängen, auf die Teller legen.

## 3 Niedliche Gastgeschenke

Im Handumdrehen verschönert sind Butterbrottüten (z. B. 4 cm). Dazu im oberen Drittel den Mittelteil herauschneiden, so dass ein Kopf und zwei Ohren bleiben. Mit Gold-Lackstiften und schwarzem Filzstift Gesicht, Nase, Ohren aufmalen. Geschenkanhänger mit Namen versehen, Kordel durchfädeln. Ein kleines Präsent in die Tüte geben und mit der Kordel zubinden.



3