

meine
Familie &
ich

Heft 5/2025
Deutschland € 3,90

SCHNELL KOCHEN MIT

5 Zutaten

**EXTRA-
HEFT**

„Schnell & gut“,
Wochenplaner
mit preiswerten
Rezepten

Ofen-Paprika
mit Hähnchen
Rezept S. 16

Endlich wieder
SPARGEL
Ideen von
flott bis fein



Oster-Tipp
KUCHENTRÄUME
MIT BISKUIT

SUPERSTAR
PETERSILIE
Feta-Schnecken,
Risotto und mehr

SONNTAGSSESSEN

Ein Menü zum Schlemmen & Schwärmen.
Alles lässt sich gut vorbereiten!



Österreich € 4,50 - Schweiz Sfr. 6,30 - Benelux € 4,70 - Italien/ Spanien € 5,50

kleiner mein schöner Garten

Das Magazin für kleine Gärtner und Entdecker!



Viele, schöne Bastelideen & tolle Wissensinhalte

Das perfekte Geschenk:
3 Ausgaben lesen, nur 2 bezahlen für 9,98€!
kleinergarten-abo.de/friedaundpaul

Alle 2 Monate
neu im Handel!



45

So lecker! Spargel

Endlich ist es soweit: Der Spargel ist zurück! Genießen Sie die Stangen zum Beispiel in der Garnelenpfanne (li.) oder als Spargel-Tomaten-Päckchen



8

Kochen mit 5 Zutaten
Von Kichererbsen-Bowl bis Asia-Pfanne (Foto)

KOCHEN & BACKEN

- » 8 Familienküche: **Schnelle 5-Zutaten-Küche**
- » 20 Genuss-Quartett: **Superstar Petersilie**
- 26 Backschule: **Griechisches Ostergebäck**
- » 30 Familie & Freunde: **Was für ein Sonntagsessen**
- » 40 Saisonfrisch: **Endlich wieder Spargel**
- » 50 Einfach backen: **Kuchenträume mit Biskuit**
- 62 Einfach kochen: **Blitzgerichte für jeden Tag**
- 72 Gesunde Ernährung: **Wohlfühlküche Ayurveda**



53

Perfekt für Ostern
Biskuitrolle mit Möhren und Orangen-Note



33

Den Sonntag genießen
Zarter Tafelspitz mit Rahmkartoffeln und Gemüse



21

Würziges mit Petersilie
Raffiniert und köstlich, z.B. als sämige Cremesuppe



WILLKOMMEN IM NEUEN HEFT

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

endlich Wochenende! Das Gefühl kennen Sie bestimmt nach einer anstrengenden Arbeitswoche. Ich hätte da einen Tipp, wie Sie gut abschalten können und auf andere Gedanken kommen: Lecker kochen und Freunde zum Essen einladen. Unsere Sonntagsgerichte (ab S. 30) lassen sich super vorbereiten, zum Beispiel die Frischkäse-Terrine (Foto links). Egal, ob Sie nur ein Rezept herauspicken oder das ganze Menü kochen, Ihre Liebsten werden begeistert sein – und der Alltag ist schnell vergessen. Auch unsere neuen Ideen mit Spargel (ab S. 40) sind überraschend vielseitig. Sie eignen sich für jeden Tag und auch für Gäste. Damit sind Sie für die neue Saison bestens gerüstet.



Herzlichst Ihre *Gaby Höger*
GABY HÖGER, Chefredakteurin



Das Titelbild fotografierte Mathias Neubauer (Rezept Seite 16)



EXTRA REZEPT-HEFT
Für Sie zum Sammeln auf Seite 25

INHALT

TIPPS & TRENDS

- 6 Treffpunkt:
Die Leser-Seite mit Ihren Fragen
- 24 Getränke:
Cocktailgenuss mit Wein
- 28 Rund ums Einkaufen:
Markt-Notizen der Saison
- 38 Kucki kocht:
Die Seite für kleine Genießer. Neu: Ideen für den Muttertag
- 58 Wein erleben:
Genusstour nach Esslingen am Neckar
- 67 Für Sie getestet:
Food-Neuheiten im Check

BESSER LEBEN

- 70 Gesunde Ernährung:
Weshalb Ayurveda guttut
- 76 Gesundheit:
Wie Kräfte der Natur uns heilen
- 80 Wohlfühlen:
Macht fit: Spazierengehen
- 82 Dekoratives:
Runde Formen im Trend
- 84 Haushalt:
Richtig putzen mit Dampf
- 86 Grüne Seite:
Originell und nachhaltig campen

INFOS & SERVICE

- 68 Besuchen Sie uns im Netz!
Chefredakteurs-Newsletter
Aus unserer Bücherei:
Die Kochbücher von „meine Familie & ich“
- 87 Impressum und Bezugsadressen
- 88 Preisrätsel: **Küchenmaschinen** zu gewinnen
- 89 Rezeptregister
- 90 **Vorschau** ins nächste Heft

WE ♥ BBQ
UND

mein schöner
Garten

GRILLEN

**BURGER,
SPIESSE
& SALATE**

NEUE IDEEN FÜR
IHRE GRILL-PARTY

Open Air Season

**EASY
PEASY**

Würstchen, Steaks &
Filet schnell gebrutzelt

**PLANCHIA,
FLAMMBRETT,
DUTCH OVEN**

Geniale Rezepte
mit trendy Tools

122

heiße Lieblings-
Rezepte vom Rost

**SPICY RIBS
MIT PUL BIBER
UND ROSMARIN**

BBQ VOM FEINSTEN

DIY: Würstchen selbst machen & die perfekten Buns – On top: Veggies vom Grill
und geniale Salate, Saucen, Dips, Rubs – Who is who: kleiner Steak-Guide

AB
17.4.
IM
HANDEL

Ihre Seite, liebe Leserinnen & Leser



Möhren-Zucchini-Rösti

KNUSPRIG • SCHMECKT KINDERN

Zubereitung: 40 Minuten
Zutaten: für 2 Portionen

200 g Möhren
150 g Zucchini
Salz, 30 g Haferflocken
1 Ei, 1 TL Backpulver
Curry, Pfeffer
5–7 EL Öl
200 g Vollmilchjoghurt
½ TL Kreuzkümmelpulver
nach Belieben Kresse und rote Pfefferbeeren zum Garnieren

1 Den Backofen auf 80 Grad (Umluft 60 Grad) vorheizen. Gemüse putzen, fein raspeln. Leicht salzen, 10 Minuten ziehen lassen. Gut abtropfen lassen, mit der Hand sehr gründlich auspressen. Nacheinander Haferflocken, Ei und Backpulver einrühren. Mit Curry und Pfeffer würzen.

2 Backblech mit Backpapier auslegen. Öl nach und nach in einer großen Pfanne erhitzen. Aus der Gemüse-Masse ca. 10 cm große Rösti formen und portionsweise ins Öl geben. Rösti von jeder Seite 3–4 Minuten braten. Fertige Rösti herausnehmen und auf dem Blech im Ofen warm halten. So insgesamt 4–6 Rösti braten.

3 Joghurt, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer verrühren, mit Kresse und Pfefferbeeren garnieren. Dip mit Rösti servieren.

Pro Portion: 220 kcal
14 g F, 14 g KH, 9 g E



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

NOCH MÖHREN ÜBRIG?

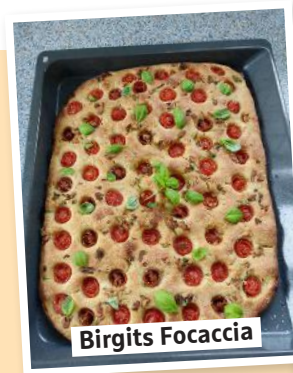
Wer sie im Beutel kauft, sollte Möhren unbedingt aus der Verpackung nehmen. Dann bleiben sie länger frisch, fangen nicht so schnell das Schimmeln an. Am besten in ein feuchtes Tuch gewickelt im Kühlschrank lagern. Das Möhrengrün entzieht den Rüben Feuchtigkeit, am besten entfernen und verwerten (bei Bio-Ware): zu Pesto pürieren oder über Suppen und Salate streuen.

NACHKOCHEN & GEWINNEN

Leserin Birgit Wieland hat die **Tomaten-Focaccia** aus Heft 2 nachgebacken. Ihr Kommentar: „Heute habe ich das Tomaten-Focaccia gemacht und meine Familie, mein Mann und meine vier erwachsenen Kinder, waren total begeistert. Mein Mann sagte, ich solle dies mindestens einmal im Monat machen.“

Wenn auch Ihnen eines unserer Rezepte gefallen hat, schicken Sie ein Foto im Hochformat an 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



Birgits Focaccia



Aus unserem Heft

FRAGEN AN DIE REDAKTION

Karin L. aus Heiligenhafen

„Wofür nimmt man Himbeeressig?“



Der rote Essig ist eine interessante Alternative zu herkömmlichem Essig. Durch sein fruchtiges Aroma lässt sich daraus – mit neutralen Ölen oder Nussöl – ein feines Dressing für Blattsalate machen. Außerdem kann man mit Himbeeressig auch Gemüse wie Rotkohl abrunden oder Pep in Saucen und sogar Desserts bringen. Selbst angesetzter Himbeeressig ist nicht so lange haltbar wie industrieller.

Frederik P. aus Lindau

„Was kann ich mit Resten von Salzgebäck machen?“

Wer Salzstangen, Brezeln oder Erdnussflips übrig hat, kann daraus eine würzige Panade für Schnitzel und Co. herstellen: In der Küchenmaschine oder mit dem Fleischklopfer in einem Papierbeutel zerkrümeln und mit Paniermehl mischen.

Sabine L. aus Fulda

„Kann man Süßkartoffeln roh essen?“



Ja, denn sie sind mit Kartoffeln nur entfernt verwandt. Kartoffeln gehören zu den Nachtschattengewächsen und enthalten giftiges Solanin, rohe Süßkartoffeln nicht. **Unser Tipp:** Fein geraspelt oder in Streifen gehobelt unter Salate mischen oder als Gemüse-Sticks mit einem schnellen Joghurt-Dip (Rezept links) servieren.

Das versprechen wir...

„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!“



Vom Küchenchef bis zur Chefredakteurin: In unserem Kochstudio kochen und probieren wir alle Rezepte, die in der Redaktion entwickelt werden. Wie man sieht, ein Traumjob



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.

Als Entschädigung schenken wir Ihnen eine Ausgabe aus unserer Erfolgsreihe „meine Familie & ich“- books – vorausgesetzt, die Angaben im Rezept waren nachweislich unvollständig oder falsch.

Ihr Leserservice

Wenn Sie einen Rat brauchen: unseren Leserservice erreichen Sie von **Montag bis Freitag: 10.00 - 12.00 Uhr**
Telefon: +49 89 92502150
E-Mail: leserservice@meine-familie-und-ich.de



Leserservice:
Carolin Stuißer

FÜR SIE ENTDECKT

RAMEN BASIS



Asiatische Ramen-Suppen sind trendy. Mit der neuen Würze „Ramen Suppenbasis“ sind sie auch zu Hause im Nu gemacht: 2 EL mit 270 ml heißem Wasser aufgießen und Lieblingszutaten zugeben, fertig. 250-ml-Flasche um 4,70 € (Kikkoman).



Schnell kochen mit 5 Zutaten



Die TOP 5

Paprika, Lauch, Cashewnüsse,
Rindersteak, Koriander

Asia-Pfanne Steakstreifen

Gesund, knackig und
in knapp einer halben
Stunde serviert

● Rezept Seite 16

Kurzer Einkauf, wenig Aufwand, viel Geschmack:
Klingt für wochentags nach einer idealen Lösung in der Küche.
Lassen Sie sich überraschen, wie aus nur fünf Zutaten ein
köstliches Erlebnis für die ganze Familie wird

Die TOP 5

Kartoffeln, Eier, Dill,
Knäckebrot, Putenschnitzel

Schnitzel mit Bratkartoffel- salat

Die Kruste aus Knäckebrot und den lauwar-
men Salat lieben alle
● Rezept Seite 16



„Ich gieße das heiße
Zwiebeldressing über die gebratenen
Kartoffeln. Dadurch ziehen Aroma
und Säure viel schneller in den Salat
als bei kalten Zutaten.“
Tina Eder, Food-Redakteurin
von „meine Familie & ich“



Die TOP 5

Kichererbsen, Zucchini, Möhren, Orangen, Kresse



„Ich püriere die Kichererbsen für den Hummus mit Eiswasser. Das macht ihn besonders cremig, ich muss weniger Öl nehmen und spare Fett.“



Vegan

Kichererbsen-Bowl

Die trendige Hülsenfrucht als Creme und Knusper-Topping

● Rezept Seite 10