

meine
Familie &
ich

Heft 1/2025
Deutschland € 3,90

Aufläufe

Nudelglück aus dem Ofen

**PLUS
EXTRAHEFT**
Wochenplaner
„Schnell & gut“
mit preiswerten
Rezepten

AROMAKÜCHE MIT VIEL GEMÜSE

Kürbis „oriental“, Curry,
Paprika-Quiche & mehr

Tolle Geschenk-Ideen

BACKMISCHUNGEN SELBST GEMACHT

BRATWURST NEU ENTDECKT

Mit Sauce, als Gulasch
und herzhaft gebacken



Feiern mit Freunden

SILVESTER-FONDUE

Mit Filet-Röllchen, Mini-Spinatknödeln
und Käse-Taschen. Eintauchen und genießen!

GELING
Alle Rezepte
neu entwickelt
GARANTIE



Es funkelt im Wintergarten ...

Sträucher, die schon jetzt für kräftige Farbtupfer sorgen, der Star unter den Stauden 2025 und wie auf wenig Raum viel Gemüse angebaut werden kann. Plus Wandkalender für das neue Gartenjahr!



Ab
6.12.24
im Handel!

ALLES FÜR DEINEN GARTEN. UND FÜR DICH.

Hier geht's direkt zum Abo:



garten-abo.de

Fondue-Abend

INHALT

Lassen Sie an Silvester das Jahr mit einem kulinarischen Feuerwerk ausklingen oder laden Sie im Januar zur winterlichen Fondue-Party ein

26



9 Nudel-Hits aus dem Ofen
Von Carbonara-Auflauf bis
Brokkoli-Pasta-Gratin (Foto)

KOCHEN & BACKEN

- » 8 Familienküche:
Neue Nudelaufäufe
- » 18 Genuss-Quartett:
Vier Richtige mit Bratwurst
- » 26 Familie & Freunde:
Spaß beim Silvester-Fondue
- 39 Backschule:
Nusstorte aus Kanada
- » 42 Aktuell:
Aromaküche mit Gemüse
- » 58 Einfach backen:
Kreative Backmischungen
- 66 Einfach kochen:
Blitzgerichte für jeden Tag
- 76 Gesunde Ernährung:
Genießen wie am Mittelmeer

» An diesem Symbol erkennen Sie die Titelthemen



61 Mit Liebe verschenkt
Selbst gemachte Back-
mischungen bereiten Freude



47 Kochen mit Gewürzen
Wie das duftet: pikante
Paprika-Quiche mit Zimt



19 Bratwurst-Vielfalt
Schnell gemacht und
preiswert, z.B. als Gulasch



WILLKOMMEN IM NEUEN HEFT

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

ich liebe Fondue! Das gemeinsame „Kochen“ am Tisch schafft eine besondere Wohlfühl-Atmosphäre, ich kann als Gastgeberin alles gut vorbereiten und mit Familie und Gästen zusammen genießen. Ab Seite 26 möchten wir Sie mit neuen Rezepten inspirieren. Freuen Sie sich auf Filet-Röllchen, Salsicce-Bällchen, Garnelen-Wan-Tan, tolle Dips und Saucen. Auch unsere Nudelaufläufe (ab Seite 8) sorgen mit neuen Zutaten- und Gewürz-Kombinationen bei allen Pasta-Fans für Begeisterung. Mein Favorit ist die Linsen-Paprika-Lasagne, mit Hülsenfrüchten statt Hackfleisch. Und wer noch ein persönliches Geschenk für liebe Freunde sucht, wird ab Seite 58 fündig. Wir stellen selbst gemachte Backmischungen vor, aus denen sich wunderbare Kuchen backen lassen wie zum Beispiel ein Kirsch-Schoko-Kuchen. Ein Heft voller Überraschungen! Blättern Sie am besten gleich mal rein...

Herzlichst Ihre *Gaby Höger*

GABY HÖGER Chefredakteurin

Das Kochbuch von „meine Familie & ich“

Ideen für Frühstück, Abendessen, Alltag, für Feste und alle Momente, die Großeltern, Familie und Freunde miteinander teilen. 120 Rezepte mit Fleisch, Fisch, vegan oder vegetarisch. „Zusammen essen“, GU-Verlag, 240 Seiten, Preis: 28 €.



NEU
120 Rezepte,
die glücklich
machen



Das Titelbild fotografierte Mathias Neubauer (Rezept Seite 14)

INHALT

TIPPS & TRENDS

- 6 Treffpunkt:
Die Leser-Seite mit Ihren Fragen
- 22 Aktuell:
Infos rund ums Einkaufen
- 24 Für Sie getestet:
Fertiger Rotkohl im Check
- 36 Getränke:
Prosit Neujahr: Sekt-Cocktails
- 40 Kucki kocht:
Die Seite für kleine Genießer.
Neue Folge: Walnuss-Wissen
- 54 Wein erleben:
Genusstour in Lissabon

INFOS & SERVICE

- 23 Besuchen Sie uns im Netz!
Chefredakteurs-Newsletter
Erinnerung oder Geschenkidee:
Digitales Fotokochbuch gestalten
Wir liefern Vorschläge und Rezepte
- 87 Impressum und die
Gewinner des Rätsels
- 87 Bezugsadressen
- 88 Rätsel: Wellness-Urlaub
zu gewinnen
- 89 Rezeptregister
- 90 Vorschau ins nächste Heft

BESSER LEBEN

- 73 Der große Familienratgeber
für Ernährung, Gesundheit
und Haushalt



EXTRA REZEPT-HEFT
Für Sie zum
Sammeln auf
Seite 25

mmmh...



**HIGH PROTEIN
LOW FAT**

CHERRY-CHIA- OVERNIGHT OATS

Für ca. 3 Portionen

Zubereitungszeit ca. 10 Minuten (plus Ruhezeit über Nacht)

Zutaten Zubereitung

- | | |
|--------------------------------|--|
| 60g zarte Haferflocken | 1. Haferflocken mit Exquisa ZERO Kirsche und 1 EL Ahornsirup gut vermengen. |
| 1 Becher Exquisa ZERO Kirsche | 2. Exquisa Quark-Creme Natur mit Milch, Chiasamen und 1 EL Ahornsirup verrühren, ca. 10 Minuten quellen lassen. |
| 2 EL Ahornsirup | 3. Kirschen abtropfen lassen und mit einem Pürierstab fein pürieren. |
| 150g Exquisa Quark-Creme Natur | 4. Den Haferflocken-Kirschquark, Chia-Pudding und Kirschcreme in mehreren Schichten in Gläser schichten und verschlossen mind. 20 Minuten, besser über Nacht, im Kühlschrank ziehen lassen. |
| 2 EL Milch | |
| 3 EL Chiasamen | |
| 150g Kirschen (Glas) | |

– Exquisa ZERO – Proteinreicher Genuss mit wenig Fett & wenig Zucker

**Voller Geschmack bei 0% Zuckerzusatz* –
und dabei reich an Protein und mit nur 0,2% Fett?**

Exquisa ZERO bietet für bewussten Genuss genau das. Egal ob fruchtige „Mango“, exotischer „Kokos-Geschmack“, süße „Kirsche“ oder vollmundiger „Latte Macchiato-Geschmack“: Die breite Sortenvielfalt ermöglicht unbeschwertes Genießen für alle. Zum Jahresstart bietet Saisonsorten- und Quark-Spezialist Exquisa etwas Besonderes an: Im Kühlregal findet man dann wieder die Exquisa ZERO Saisonsorten „Mango“ und „Kokos“ im 400g-Becher.

Dank 0% Zuckerzusatz* enthält die ZERO-Range ca. 70% weniger Zucker als herkömmlicher Fruchtquark. Mit den vielfältigen Geschmacksrichtungen bietet Exquisa noch mehr Möglichkeiten zum bewussten Genuss – ob als purer Snack, leckeres Dessert oder im Müsli.

Viele weitere leckere Rezeptideen unter:
www.exquisa.de



☺ Exquisa ZERO ist unvergleichlich cremig bei 0% Zuckerzusatz*, wenig Fett & viel Protein

☺ Ideal vor oder nach dem Workout oder als proteinreiche Zwischenmahlzeit



☺ In 4 leckeren Sorten:
Kirsche & Latte Macchiato
+ zwei wechselnde Saisonsorten

*Produkt enthält von Natur aus Milch- und Fruchtzucker

Ihre Seite, liebe Leserinnen & Leser



DAS
BESTE
aus
Resten

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

NOCH BRATEN ÜBRIG?

Ob Schweine-, Puten- oder Rinderbraten, falls nach Weihnachten noch was übrig bleibt: Im Kühlschrank aufbewahrt, lassen sich Bratenreste 3 Tage aufbewahren. Ganz abkühlen lassen und am Stück in einen verschließbaren Behälter legen.

Braten-Sandwich

PIKANT • SNACK-IDEE

Zubereitung: 25 Minuten

Zutaten: für 2 Portionen

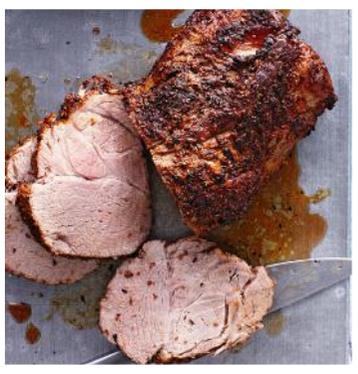
300 g Apfel-Rotkohl (Glas oder Packung; siehe Test S. 24)
1 Lorbeerblatt
2–3 Wacholderbeeren
Salz, Pfeffer
2 Salatblätter
2 EL körniger Senf
1 TL Honig
1 EL Orangensaft
2 Roggenbrötchen
ca. 300 g Braten (z.B. vom Schwein;
vom Vortag in dünnen Scheiben
.....

1 Rotkohl mit Lorbeerblatt, etwas angedrückten Wacholderbeeren, Salz, Pfeffer und etwas Wasser in einem Topf aufkochen und 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren.

2 Salat abbrausen und gründlich trocken tupfen. Senf mit Honig und Orangensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Brötchen halbieren, mit etwas Senfsauce bestreichen und mit Salat belegen. Kalten Braten darauf anrichten und mit dem Rotkraut toppen. Deckel aufsetzen und mit der restlichen Sauce servieren.

Pro Portion: 580 kcal
19 g F, 49 g KH, 53 g E



NACHKOCHEN & GEWINNEN

Leser Nico Wülfken hat den **veganen Gemüse-Pilaw** aus Heft 11 nachgekocht. Sein Kommentar: „Ein wirklich sehr leckeres, saftiges und gesundes Gericht. Ich habe noch etwas Safran und Chili hinzugefügt. Vielen Dank für dieses Rezept, das wird es bei mir jetzt öfter geben!“

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



FRAGEN AN DIE REDAKTION

Stefanie K. aus Flensburg

„Kann Tee schlecht werden?“



Tee, sowohl loser als auch im Beutel, verliert mit der Zeit an Aroma, wird jedoch nicht direkt 'schlecht'. Wenn Tee trocken und lichtgeschützt gelagert wird,

bleibt er mehrere Jahre ohne gesundheitliche Bedenken haltbar. Allerdings empfehlen wir, Tee innerhalb von ein bis zwei Jahren aufzubrauchen, damit der Geschmack nicht leidet.

Astrid F. aus Bad Schandau

„Weshalb entsteht Gefrierbrand?“

Wenn Lebensmittel im Tiefkühlfach durch den Kontakt mit eiskalter Luft austrocknen und dabei verfärbte, meist weiße oder graue Stellen bekommen, spricht man von Gefrierbrand. Er ist zwar nicht schädlich, beeinträchtigt aber Geschmack und Konsistenz der betroffenen Lebensmittel.

Bernd G. aus List

„Sind Semmelbrösel und Panko das gleiche?“

Der Unterschied liegt in der Textur: Panko wird aus grob geriebenem Weißbrot ohne Kruste hergestellt. Durch die flockenartige Struktur erhält Paniertes eine leichtere, luftige Konsistenz. Idee und Begriff stammen aus Japan („pan“ für Brot und „ko“ für Mehl). Im Gegensatz dazu sind Semmelbrösel feiner, da sie aus getrocknetem und gemahlenem Gebäck wie Brot und Brötchen bestehen. Die Panade ist deshalb kompakter.



FÜR SIE ENTDECKT: KARTOFFELMILCH

Milch aus Kartoffeln? Ja, sieht aus wie echte Milch, ist aber ein pflanzlicher Drink mit dezenter Kartoffelnote und vielen Nährstoffen. Die Herstellung ist nachhaltig, da Kartoffelanbau wenig Wasser und Platz braucht. Für Müsli, Kaffee, Smoothies. Online und z.B. bei Rewe in den Sorten „Barista“, „Original“ und „Unsweetened“ erhältlich (DUG, um 2,60 €/Liter).



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.



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

REINKLICKEN & GENIESSEN

www.meine-familie-und-ich.de



facebook.com/meinefamilieundich
instagram.com/meinefamilieundich_magazin
pinterest.de/meinefamilieundich
tiktok.com/@meinefamilieundich.de

Die begeistern jeden! Nudelauffläute

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



Pasta-Auflauf „Cheeseburger“
(Fast) alle Zutaten des Burgers im Ofen-Hit vereint. Die Nudeln sind der Stargast
● Rezept Seite 16

PREISWERT
KOCHEN €



Casarecce „Verde“

Die sizilianische Pasta gebacken mit Brokkoli-Pesto und Käsecrème

● Rezept Seite 16



„ Ich püriere einen Teil des rohen Brokkolis mit Spinat und Brühe. Das geht flott, ich muss nichts vorkochen und das 'Pesto' behält im Auflauf seine schöne grüne Farbe. “
Karina Beste, stellv. Redaktionsleiterin von „meine Familie & ich“



One-Pot-Gratin

Thunfisch, Tomaten, Spinat und Nudeln – Italiens Topzutaten als schnelles Ofengericht

● Rezept Seite 16

„Die Tomatensauce bereite ich zunächst in der Form im Ofen zu. Dann kommen die rohen Nudelnester hinein und ich verteile die übrigen Zutaten drumherum. So brauche ich keinen Topf und alles brutzelt lecker und würzig zu einem feinen Gratin.“

