

Mein Buffet

KOCHEN • GENIESSEN • LEBEN



Backen für die gute Laune
ZITRONENKUCHEN

117
TIPPS, IDEEN
& REZEPTE
für einen guten
Start ins
neue Jahr



Perle in der Schweiz
DAS OBERWALLIS



Deko-Ideen für einen
WINTERBRUNCH

16 SEITEN TOP-REZEPTE
BELIEBTER TV-KÖCHE



Meltem
Kaptan



Ali
Güngörmüş



Haya
Molcho



Ob mit Kohl & Hack,
Rind oder Pute

Immer ein Genuss Rouladen

Das alles sind Wildbienen.



#beebetter



ROSTROTE MAUERBIENE

fliegt von März bis Juni;
8-12 mm groß; nistet in Hohlräumen;
liebt u.a. Traubenhyaazinthen



GRAUE SANDBIENE

fliegt von März bis Mai;
10-15 mm groß; gräbt Erdnester; liebt u.a.
Kreuzblütler, Rosen, Weiden



GARTEN-WOLLBIENE

fliegt von Juni bis September;
13-18 mm groß; nistet in Hohlräumen;
mag verschiedene Futterpflanzen



SCHWARZE HOLZBIENE

fliegt von März bis Oktober;
2,5 cm groß; nistet in Totholz;
liebt u.a. Korbblütler



BUCKEL-BLUTBIENE

fliegt von April bis Oktober; 7-13 mm
groß; legt ihre Eier in fremde Nester; mag
verschiedene Futterpflanzen



WESPENBIENE

fliegt von April bis Ende Mai; 8-14 mm
groß; legt ihre Eier in fremde Nester;
verschiedene Futterpflanzen



GEWÖHNLICHE LÖCHERBIENE

fliegt von Juni bis Oktober; 6-8
mm groß; nistet in Hohlräumen
wie Pflanzenstängeln, Nisthilfen,
morschem Holz; liebt Korbblütler



DUNKLE ERDHUMMEL

fliegt von Februar bis Oktober;
11-23 mm groß, nistet in Erdhöhlen/
verlassenen Mäusenestern; mag
verschiedene Futterpflanzen



FILZZAHN-BLATTSCHNEIDERBIENE

fliegt von Juni bis September; 9-11
mm groß; nistet in Hohlräumen; liebt
Korb- und Schmetterlingsblütler,
Dickblattgewächse



Wildbienen zählen zu den wichtigsten Bestäubern unserer Wild- und Kulturpflanzen.

In Deutschland sind über 565 verschiedene Arten bekannt. In Aussehen und Größe sind sie sehr variabel, die kleinsten Wildbienen sind gerade mal 4 mm groß, die Größten bis zu 3 cm. Wildbienen leben meist solitär. Etwa 70 % bauen ihre Nester unterirdisch in lockere Böden, 30 % nutzen vorhandene Hohlräume beispielsweise in Totholz, Mauerritzen oder künstlichen Nisthilfen. Wichtiger denn je ist der Wildbienenschutz in privaten Gärten und öffentlichen Anlagen. Weniger Ordnungsliebe und die Pflanzung heimischer Blühpflanzen helfen den Tieren zu überleben."

Anja Eder,
Wildbienenhelferin, Buchautorin und #beebetter-Expertin

Mein Buffet



Mehr Infos
in Anja Eders Buch
Wildbienenhelfer oder auf
wildbienen-garten.de



HIER SCANNEN
und direkt hinfliegen



Gaby Höger,
Chefredakteurin

Liebe Leserin, lieber Leser,

wer sagt, dass man Garten oder Terrasse nur im Sommer genießen kann?! Mit wärmenden Accessoires, einer praktischen Feuerschale und leckeren

Gerichten kann geselliges Beisammensein draußen auch im Winter richtig schön sein. Ab Seite 60 stellen wir Ihnen kuschelige und kulinarische Ideen dafür vor. Was sich in dieser Ausgabe noch eignet für den Genuss im Freien? Wie wäre es mit den orientalischen Spezialitäten unserer TV-Köche im Extra-Heft? Ich würde zum Beispiel

Börek mit Spinat und Feta (siehe links), Pide oder Gemüseköfte servieren, das kommt garantiert gut an. Etwas Süßes für die gute Laune darf natürlich auch nicht fehlen. Unsere tollen Kuchen mit Orange und Zitrone schmecken auch ganz wunderbar zu Glühwein und Punsch.

Herzlichst Ihre

Gaby Höger



Was halten Sie im Winter von einer gemütlichen Party im Freien? 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: **+49 781 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



Annette Lucas
Sekretariat und
Leserservice



Rezeptregister

HAUPTGERICHTE (FLEISCH, FISCH, VEGETARISCH)

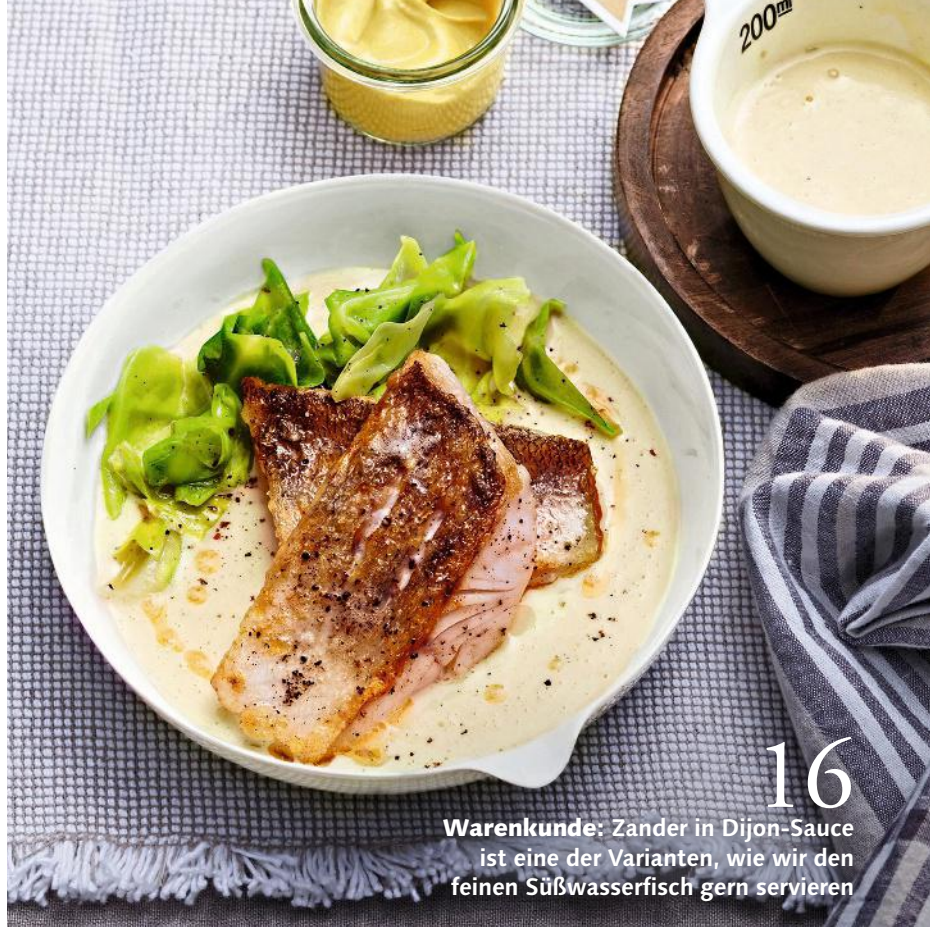
Backfisch mit Kräuter-Dip	•23
Börek mit Spinat und Feta.....	••42
Bulgur Pilaw mit Auberginen	•53
Chorizo-Rouladen.....	•15
Doraden auf Kartoffelbett.....	••51
Erbsen-Kokos-Suppe mit Wasabi-Creme ..	•47
Fenchelsuppe.....	•74
Fisch-Kebab mit Kohlrabisalat.....	•50
Fladenbrot mit Sesam	••43
Garnelen mit Tomaten-Apfel-Gemüse	•50
Gemüse-Köfte.....	•44
Grünkohl-Auflauf.....	•28
Hähnchenkeule mit Kichererbsen.....	•49
Jerusalem-Teller	•49
Kalbs-Tafelspitz mit Bouillon-Gemüse	••30
Kartoffelsalat mit Sumach	•44
Kartoffelsuppe	•62
Kebab-Hackbraten	••48
Kichererbsensalat mit Granatapfel und Minze	•43
Kirschtomaten-Tarte-Tatin	•75
Kohlrabisuppe mit Brunnenkresse	••46
Kohlrouladen mit Pilzen.....	••14
Kürbis-Lasagne	•22
Orientalische rote Linsensuppe	••47
Pide mit Hackfleisch und Sucuk-Käse.....	••45
Putenrouladen auf griechische Art	•14
Rinderrouladen mit Wirsing-Füllung	••15
Rotkohl-Suppe.....	•28
Salami- Süßkartoffel-Pizza.....	•20
Schweineroulade mit Sauerkrautfüllung ...	•14
Spitzkohlröllchen in Currysauce	••15
Vegane Linsen-Frikadellen	•52
Weißer Bohnen mit Tahina & Tatbhila	•46
Wirsingintopf.....	•28
Zander auf Ofengemüse.....	•19
Zander in Dijon-Senf-Sauce.....	•17
Zander mit Linsen.....	•18
Züricher Geschnetzeltes „light“	•21

KUCHEN & DESSERTS

Bienenstich vom Blech.....	••31
Orangen-Tarte mit Mandel-Mürbeteig ...	••37
Orangentorte mit Minze	••34
Rosinenschnecken	••38
Topfen-Palatschinken	•24
Zitronen-Parfait-Torte.....	•32
Zitronen-Törtchen	••33
Zitrus-Schmand-Kuchen	••35

Schwierigkeitsgrad:

- Einfach
- Mittel
- Anspruchsvoll



16
Warenkunde: Zander in Dijon-Sauce ist eine der Varianten, wie wir den feinen Süßwasserfisch gern servieren



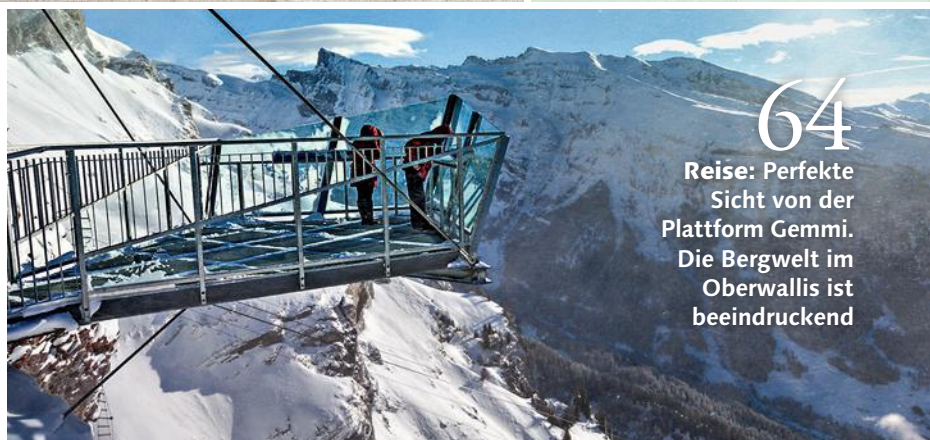
60
Gastlichkeit: Kuschelfelle, Kissen und Tisch-Accessoires aus Holz machen es draußen gemütlich



32
Backen: Die Zitronen-Parfait-Torte bringt Sonne auf die Tafel



55
Kreativ-Idee: Pflanzen-Bilder und mehr Ideen für Stickrahmen



64
Reise: Perfekte Sicht von der Plattform Gemmi. Die Bergwelt im Oberwallis ist beeindruckend

Titelfotos: Brandstätter Verlag/Patrick Domingos, DK Verlag/Sandra Eckhardt, CU/Stephanie Wolff, Schweiz Tourismus/Renato Bagattini, StockFood Studios/Mathias Neubauer/Foodstyling: Andreas Neubauer (1)/Oliver Bracht (1), StockFood/Martina Schindler

INHALT

Kulinarisches

- 8* **Rouladen** Ob wie von Oma gewickelte Kohlrouladen oder köstliche Varianten mit Pute, Sauerkrautfüllung und auf vegetarische Art – hier kann niemand widerstehen
- 16 **Warenkunde** Zart, mild und voll gesunder Vital-Stoffe – Zander bereichert die Küche
- 20* **Klassiker auf leichte Art** Das ist Trend: Geschnetzeltes, Pizza und mehr Lieblingsessen mit weniger Kalorien
- 26 **eatbetter** Gutes mit Wirsing, Rot- und Grünkohl
- 30 **Badischer Genuss** Mit Tafelspitz und Bienenstich lädt Verleger Dr. Hubert Burda zu Tisch und verrät, was einen guten Gastgeber ausmacht
- 32* **Backen mit Zitrusfrüchten** In Parfait-Torte, Schmand-Kuchen und Törtchen sorgen die Exoten für gute Laune
- 36 **Kuchen des Monats** Erfrischend-fruchtige Orangen-Tarte mit Mandel-Mürbeteig
- 38 **Basic Kochen** Rosinenschnecken à la Johann Lafer
- 39* **Extra-Heft mit TV-Köchen** Mit Aromen aus 1001 Nacht: einfach leckere Rezepte aus der Orientküche

Dekoratives

- 55 **Kreativ-Ideen** Kunstvoller Auftritt für Stickrahmen als Memo-Board, Türschild und Bilderrahmen
- 58* **Gute Idee** Originelle Ordnungshelfer für Küche, Bad und Flur selber gestalten
- 60* **Gastlichkeit** Wir feiern den Winter mit wärmenden Deko-Ideen und heißen Leckereien

Land & Leute

- 64* **Reise** Beeindruckende Viertausender, urige Bergdörfer und einladende Hütten heißen im Oberwallis willkommen
- 67 **Sehenswert** „Gottes schönstes Haus an der Neiße“: die Görlitzer Stadtkirche St. Peter und Paul
- 68 **Reportage** Bald startet die diesjährige WM in der Steiermark – Eisstockschießen gestern und heute
- 72 **Koch des Monats** Paul Ivić hat sich mit vegetarischen Gerichten einen Namen gemacht und einen Stern erkocht. Über seine Bücher und den Geschmack der Kindheit

Eine Auswahl unserer TV-Köche und Experten



Sila Sahin



Melten Kaptan



Fatmanur Kilic



Ali Güngörmüs



Haya Molcho



39

Rezepte der TV-Stars: Pide mit Hackfleisch und Sucuk-Käse von Fatmanur Kilic ist ein Klassiker der Orientküche

Ratgeber

- 76 **Clever leben** Unterwegs bei Eis und Schnee – mit unseren Tipps kommen Sie mit Rad, Auto und zu Fuß sicher ans Ziel
- 78 **Gesund leben** Heilung aus Fernost: Was die traditionelle chinesische Medizin (TCM) ausmacht und wie sie hilft
- 80* **Expertenrat** Der Bio-Rhythmus beeinflusst unseren Alltag. So können Sie ihn für sich nutzen
- 82* **Naturapotheke** Husten lindern mit Pflanzenkraft

Blumen & Garten

- 84 **Frostige Schönheiten** Wenn Raureif seinen kristallinen Mantel ausbreitet, verwandelt sich alles in eine Glitzerwelt
- 88 **Nützliche Tipps** Orchideen sind immer modern – über Pflege und Sorten. Plus: Was jetzt im Garten anfällt

In jeder Ausgabe

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

* = 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

Mystisch und magisch

Die Kraft der Rauhnächte

Zwischen Weihnachten und dem Dreikönigstag liegt eine spirituelle Zeit voller Traditionen und Bräuche. Einige begleiten uns bis heute und tun uns gut



Tor zur Geisterwelt

Nach altem Volksglauben öffnet sich in den Rauhnächten das Tor zur Geisterwelt – was unsere Welt positiv wie negativ beeinflusst. Sie beginnen je nach Region am 21. oder 25.12., dauern zwölf Nächte. Oft werden sie auch „Wolfsnächte“ genannt, da sich die scheuen Tiere in der dunklen Zeit eher zeigen.



Schaurige Gestalten

Um Geister, die ihr Unwesen treiben, zu verjagen, treten ihnen traditionell finstere Gestalten mit Kostümen, Holzmasken und Glocken entgegen – die Perchten. Sie sollen nach alter Überlieferung Glück bringen. Wer so ein Spektakel erleben möchte – Termine z. B. unter [bayerischerwald.de](http://www.bayerischerwald.de), Stichwort Rauhnacht.



Rauch & Reinigung

Räuchern ist einer der alten Bräuche, die zu den Rauhnächten gehören. Damit soll seit jeher negative Energie vertrieben werden. Auch heute ist es wieder beliebt, Räume durch Rauch zu reinigen, ihnen eine bessere Atmosphäre zu schenken, etwa mit Salbei oder Räucher-mischungen (z. B. www.tantefine.de).



Gedicht
des
Monats

Winterwärme

*Mit brennenden Lippen,
unter eisblauem Himmel,
durch den glitzernden Morgen hin,
in meinem Garten,
hauch ich, kalte Sonne, dir ein Lied.*

Richard Dehmel
(1863 - 1920)

Stille Einkehr
In den Rauh Nächten zeigt sich die Natur von ihrer stillen Seite. Viele nutzen diese Zeit, um in sich zu gehen, Altlasten abzuwerfen und sich auf das neue Jahr vorzubereiten – so, wie die Natur es uns vormacht



Ich freue mich im *Januar*

„... darauf, mit viel Ruhe, Veggie-Kost und alkoholfrei zu mir zu kommen und Kraft für neue Projekte zu sammeln. Wurzeln und Kohl sind jetzt die Lieblinge in meiner Küche! Besonders mag ich mit Schmorkohl gefüllte Nudeltaschen, vor allem, wenn das Ganze mit arabischen Gewürzen abgeschmeckt ist.“



Anja Tanas
Ernährungs-Expertin
und TV-Köchin
www.anjatanas.de



Die 13 Wünsche

Das ist ein eher neueres Ritual der Rauh Nächte. 13 Wünsche werden auf kleine Zettel geschrieben und zerknüllt aufbewahrt. In jeder Rauh nacht wird ein Zettel verbrannt, in der Hoffnung, das Universum erfüllt den Wunsch. Der 13. Wunsch, der übrig bleibt, soll man sich dann im Laufe des Jahres selber erfüllen.



Fundstück der Redaktion

Glückskekse

Sie machen einfach Spaß, erst recht zum Jahreswechsel. Rezept für 80 Stück: **110 g Butter** mit **110 g Puderzucker** schaumig rühren. **3 Eiweiß** zugeben. **120 g Mehl** unterrühren. Ofen auf 180 Grad heizen. Kreise auf Backpapier malen, Papier aufs Blech legen. Je 1 TL Teig auf einen Kreis geben, glatt streichen, ca. 5 Minuten backen, herausnehmen, vom Papier lösen. Notiz auf den Keks legen, den in der Mitte falten und die Enden zum Kreis biegen.



Fein gerollt in bester Form

Wem läuft beim Anblick dieser Bilder nicht das Wasser im Mund zusammen?! Saftig gefüllt und mit köstlichen Saucen zeigen sich Rouladen – mit und ohne Fleisch – von ihrer zartesten Seite. Dazu gibt's Weintipps unserer Expertin



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



Kohlrouladen mit Pilzen

Die Hackfüllung wird mit edlen Steinpilzen verfeinert. Dazu passt eine cremige Sauce mit Röstpilzen.

Rezept Seite 14



„Zum Klassiker mit Kohl passt am besten ein kräuteriger, voller Grauburgunder aus der Pfalz. Perfekt zu den Putenrollen: ein blumig-fruchtiger, griechischer Weißer, ein Malagouzia, etwa vom Weingut ‚Alpha Estate‘.“



Putenrouladen auf griechische Art

Die Füllung macht's: Mit Spinat, Feta, Datteln und Pinienkernen bekommen die Rollen eine mediterrane Note.

Rezept Seite 14



„Ein Pinot blanc aus dem Elsass, ein Weißburgunder, begleitet die Rouladen mit Kraut aufs Feinste. Zu den Rinderrouladen empfehle ich einen Valpolicella. Gern vom traditionellen Weingut Masi, das dieses Jahr Partner der BAMBI-Verleihung war.“



Schweinerrouladen mit Sauerkraut

Süß-würzig serviert auf gedünsteten Apfelscheiben und Dunkelbiersauce.

Rezept Seite 14