

meine
Familie &
Ich

Heft 10/2024
Deutschland € 3,90

Kürbis

Unschlagbar gut in Frikadellen,
Lasagne, Rösti & Quiche

MITTELMEER-KÜCHE
Mit Feta, Manchego & Co.
Genießen wie im Urlaub

 Schlemmen dahoam

OKTOBERFEST

Echt pfundig:
von Brotzeit-Brett
bis Krustenbraten

**MITTAGS-HITS
FÜR KIDS**

Bärenstark, gesund,
einfach lecker

**JETZT
EINMACHEN!**
Top-Rezepte
für Marmeladen
und Gelees

**MITTAGS-HITS
FÜR KIDS**

Bärenstark, gesund,
einfach lecker



NEUE APFELKUCHEN

Mit Bratäpfeln, Eierlikör, Walnüssen oder
Schokolade. Unbedingt probieren!

GELING
Alle Rezepte
neu entwickelt
GARANTIE

Der neue Ford Puma[®]



Mehr erfahren.



Jetzt bei Ihrem Ford Partner Probe fahren.

Energieverbrauch (kombiniert)¹: 6,5–5,4 l/100 km; CO₂-Emissionen (kombiniert)¹: 146–121 g/km; CO₂-Klasse: E–D.

¹Die angegebenen Werte wurden nach dem vorgeschriebenen Messverfahren WLTP (Worldwide harmonised Light-duty vehicles Test Procedures) ermittelt. Weitere Angaben finden Sie hier: www.ford.de/energie

Ford

**BEREIT FÜR
MORGEN**



Oktoberfest genießen

38

Von Norden bis Süden wie auf dem Münchener Volksfest feiern:
Brotzeit, Käsespätzle, Knusperbraten – wir liefern die passenden Rezepte

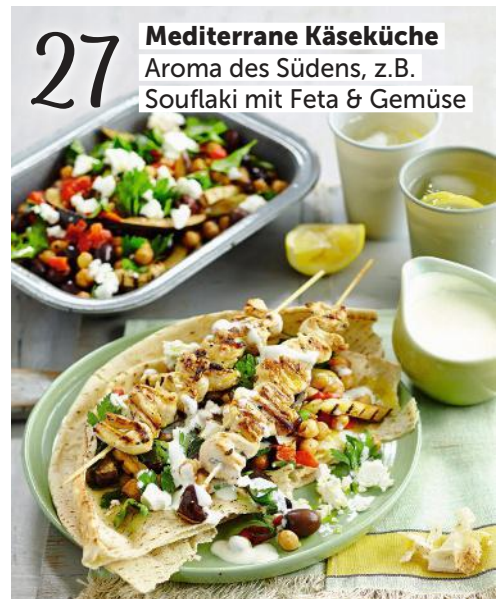


52

Apfelmuchen-Zeit
Schoko-Torte (Foto),
Zupfbrot und mehr...

KOCHEN & BACKEN

- » 8 Familienküche:
Neue Ideen mit Kürbis
- » 20 Genuss-Quartett:
Mittags-Hits für Kids
- » 26 Aktuell:
Mittelmeerküche mit Käse
- » 38 Familie & Freunde:
Oktoberfest zu Hause feiern
- » 48 Einfach backen:
Apfelmuchen, die jeder mag
- 56 Küchen-Talk:
**Einmachrezepte von
Veronique Witzigmann**
- 62 Einfach kochen:
Blitzgerichte für jeden Tag
- 68 Backschule:
Brandteig-Torte „Paris-Brest“



27

Mediterrane Käseküche
Aroma des Südens, z.B.
Souflaki mit Feta & Gemüse



Kürbis sucht Partner
Mit Lachs als Lasagne (Foto)
oder Kokos in der Suppe

12



Das schmeckt Kindern
Selbst gemachte Fisch-
stäbchen mit Gemüse

21



Die Redaktion zu Besuch bei Veronique Witzigmann (re.) im Chiemgau (v.l.): Tina Eder, Gaby Höger, René Lange

WILLKOMMEN IM NEUEN HEFT

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Marmelade kochen ist wieder in! Das Schöne daran: Es geht einfach, man kann neue Geschmacksrichtungen ausprobieren und Familie und Freunde damit auf süße Art begeistern. Wenn Sie neugierig sind, mit welchen Fruchtaufstrichen Veronique Witzigmann ihre Lieben verwöhnt, blättern Sie gleich auf Seite 56. Bei der Zubereitung in ihrer gemütlichen Küche waren wir live dabei und durften sogar naschen. Das Grapefruit-Himbeer-Gelee finde ich wirklich klasse! Als weitere Top-Favoriten in dieser Ausgabe möchte ich Ihnen die Rezept-Inspirationen zum bayerischen Oktoberfest (ab S. 44) sowie die neuen Apfelkuchen vom Land (ab S. 48) ans Herz legen. Tolle Ideen, die Sie sicher nicht nur einmal kochen und backen werden.

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
- 24 Aktuell:
Infos rund ums Einkaufen
- 34 Wein erleben:
Genusstour in Treviso
- 46 Kucki kocht:
Die Seite für kleine Genießer.
Neue Folge: Grüße aus München
- 60 Getränke:
Das Besondere an Mate-Tee
- 67 Für Sie getestet:
Zitruspressen im Check

INFOS & SERVICE

- 33 Besuchen Sie uns im Netz!
Chefredakteurs-Newsletter
mit Gewinnspiel: 8 Weinpakete vom Bodensee
- Rezept-Newsletter
„Schneller Teller“
- 87 Impressum und die Gewinner des Rätsels
- 87 Bezugsadressen
- 88 Rätsel: 10 praktische Wäsche-spinnen zu gewinnen
- 89 Rezeptregister
- 90 Vorschau ins nächste Heft

BESSER LEBEN

- 71 Der große Familienratgeber für Ernährung, Gesundheit und Haushalt

SCHNELL & GUT
 Preiswerte Rezepte für die ganze Woche
 Einfach lecker!

Alle Gerichte unter 4€

EXTRA REZEPT-HEFT
 Für Sie zum Sammeln auf Seite 25



Ich wechsle zu ECO

Wenn es um sauberes, glänzendes Geschirr geht, möchte ich keine Kompromisse eingehen – auch nicht beim Energieverbrauch. **Somat Excellence 5in1 Caps** wurden daher speziell für **energiesparende Spülprogramme mit niedrigen Temperaturen** entwickelt. Sie sorgen für ein hervorragendes Reinigungsergebnis, auch bei bis zu **72 Stunden eingetrockneten, hartnäckigen Essensresten**.

Jetzt den richtigen Knopf drücken und mit den Somat Reinigern ins ECO-Programm wechseln und bis zu **45% Energie einsparen**.*

WEIL ES
EINEN
UNTERSCHIED
MACHT



Weitere Informationen zur neuen Nachhaltigkeitskampagne von Henkel findest du hier: weilseinenunterschiedmacht.de



*Die neuen Somat Excellence 5in1 Caps helfen Wasser und bis zu 45% Energie einzusparen, wenn Verbraucher statt eines Intensiv-Programms ein Niedrigtemperatur ECO- oder -Kurz-Programm wählen.

Henkel

Ihre Seite, liebe Leserinnen & Leser

Champignon-Crêpes

PIKANT • VEGETARISCH

Zubereitung: 30 Minuten

Ruhezeit: 30 Minuten

Zutaten: für 2 Portionen

150 ml Milch

80 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

150 g Mehl, Salz

2 Eier

150-200 g Champignons

2 Stangen Lauch, 1 EL Butter

150 ml Gemüsebrühe

1 TL Thymianblättchen

Pfeffer, Muskatnuss

2 EL Butterschmalz

Petersilie zum Garnieren

.....

1 Milch mit Mineralwasser, Mehl, 1 Prise Salz verquirlen. Eier untermischen, sodass ein dünner glatter Teig entsteht. Teig 30 Minuten quellen lassen. Pilze putzen, in Scheiben schneiden. Lauch putzen, ebenfalls in feine Scheiben schneiden. Pilze und Lauch in der Butter glasig dünsten. Die Brühe angießen und Thymianblättchen zugeben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen, zugedeckt ca. 10 Minuten bissfest schmoren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

2 Butterschmalz portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Aus dem Teig darin nacheinander 4-6 Crêpes backen. Crêpes halb mit Pilz-Gemüse belegen, über der Füllung einklappen. Mit Petersilie garnieren.

Pro Portion: 630 kcal
24 g F, 77 g KH, 22 g E

DAS
BESTE
aus
Resten

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

NOCH PILZE ÜBRIG?

Champignons & Co. sind empfindlich, deshalb sorgfältig lagern, am besten in einem Papierbeutel im Kühlschrank. Wer sie in einer Vorratsbox aufbewahren möchte, legt ein Stück Küchenpapier darunter. Das saugt die Nässe auf. So bleiben Pilze 3-4 Tage frisch.



NACHKOCHEN & GEWINNEN

Leserin Marion Leingruber hat die **Antipasti-Pizza** aus Heft 7 nachgebacken. Ihr Kommentar: „Mit dieser leckeren Pizza habe ich meine Lieben bei unserer EM-Party sehr glücklich gemacht.“

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

Susanne A. aus Stuttgart

„Was unterscheidet Crêpe von Pfannkuchenteig?“



In erster Linie die Flüssigkeitsmenge, denn Crêpe-Teige werden mit mehr Milch oder Wasser angerührt. Der Grund: Traditionelle Crêpes werden sehr dünn ausgebacken

– oft in speziellen Crêpes-Pfannen – während Pfannkuchen dicker und fluffiger sein sollen.

Karl L. aus Wangen

„Kann man gekeimten Knoblauch noch essen?“

Sicher, ohne Bedenken. Der grüne Trieb mag ungewohnt wirken, ist jedoch harmlos und kann mitverzehrt werden. Das Gleiche gilt übrigens auch für gekeimte Zwiebeln.

Anne S. aus Berlin

„Was ist das Besondere an Popcorn-Mais?“

Das ist eine spezielle Sorte, die außen eine harte Schale und innen viel Feuchtigkeit besitzt. Beim Erhitzen platzt die Schale aufgrund des Drucks durch den entstehenden Wasserdampf auf. So entsteht das typische Popcorn-Aussehen.

Stephan K. aus Pinneberg

„Steckt in asiatischer Fischsauce wirklich Fisch?“

Ja, tatsächlich. Die Würzsauce wird aus fermentiertem Fisch, meist Anchovis, und Salz hergestellt, wodurch sie ihren intensiven und salzigen Geschmack erhält. Der Fermentationsprozess dauert oft mehrere Monate, in denen der Fisch zerfällt und die Flüssigkeit entsteht. Fischsauce ist eine wichtige Zutat in vielen asiatischen Rezepten.



Perfekt für den Grill oder Pfanne

FÜR SIE ENTDECKT: PFLANZLICHES STEAK

Eine vegetarische Alternative, die schmeckt. Der Bratling „planted“ besteht aus Soja-protein, Rapsöl, Bohnen- und Reismehl. Saftigkeit, Optik und Textur erinnern tatsächlich an echte Steaks. Mit würzigem Geschmack, auch Umami genannt. 140-g-Stück um 4 €.



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@meine-familie-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

Herbstlich willkommen!

KÜRBIS & FRIENDS

Bei der Partnerwahl ist er ein
Pfundskerl: Sein milder Geschmack
harmoniert mit vielen Zutaten, er lässt sich
fix zubereiten und bringt Farbe ins Essen.
Acht leuchtende Beispiele mit Kürbis

Mediterran mit Feta

Kürbis-Käse- Frikadellen

Der Herbststar gerieben
in der Bulette und als
Ofen-Wedges mit Dip

● Rezept Seite 14

Exotisch mit Kokos

Hokkaido-Thai-Suppe

Auch auf Weltreise zeigt der Kürbis sein Talent in der Küche

● Rezept Seite 14



„Ich lasse die Hähnchenfilets im Ganzen in der Brühe garziehen. Das gibt der Suppe Kraft. Zum Schluss die Brust nur noch in Streifen schneiden und alles heiß servieren.“

Tina Eder, Redakteurin
von „meine Familie & ich“

PIKANTE PARTNER- WAHL



Würzig mit Salami

Kürbis-Reis-Pfanne

Chorizo verleiht dem Mix spanisches Aroma

● Rezept Seite 14



Orientalisch mit Couscous

Kürbis „Marrakesch“

Die Sorte Butternut lässt sich gut füllen und backen. Tausendundeine Pracht!

● Rezept Seite 14