

meine  
Familie &  
**Ich**

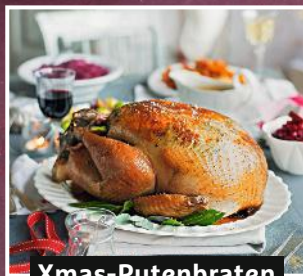
Heft 13/2024  
Deutschland € 3,90

# Weihnachten

21 Top-Rezepte zum Fest



Ofen-Lachs



Xmas-Putenbraten



Spekulatius-Creme

Für jeden Tag

## NEUE HITS MIT HACK

Preiswert & lecker kochen  
für die ganze Familie

## IM TREND WINTER-BOWLS

Mit Avocado, Hähnchen  
oder Linsen. So gesund!

## HIMMLISCHE SCHOKO-TRÄUME

Raffinierte Kuchen &  
Desserts zum Verwöhnen

## ADVENTS-BRUNCH

Einfach nur genießen – alle Buffet-Ideen lassen  
sich gut vorbereiten. So schmeckt Gemütlichkeit!

**GELING**  
Alle Rezepte  
neu entwickelt  
**GARANTIE**

Rahm-Rouladen mit  
Süßkartoffel-Sternen  
Rezept S. 15





# UNSERE LIPPENPFLEGE: *Ausgezeichnet!*



Danke, Stiftung Warentest für die schöne Auszeichnung! Das ist wahrer (Lippen)Balsam für unsere Seele. Genug von uns: wir wollen euch mal so richtig Honig um den Mund schmieren. Und zwar echten Bio-Honig und reichhaltige Bio-Sheabutter. Unser OYESS Honey pflegt und schützt deine Lippen vor dem Austrocknen und das ganz ohne Mineralöle, Mikroplastik & Co. Wie übrigens alle unsere Produkte.



#### BALSAM FÜR DIE AUGEN:

Jetzt QR Code scannen und bis zum 13.12.2024  
**1x Augenmaske Energizing GRATIS bei jeder Bestellung**  
dazu bekommen. Oder Rabattcode FAMILIE-MASKE  
auf [qr.oyess.de/meinefamilienmaske](http://qr.oyess.de/meinefamilienmaske) eingeben.

oyess  
LOVING NATURE

# Frohes Fest!

Die Tafel reichhaltig gedeckt, weihnachtliche Stimmung und dann wird knuspriges Geflügel serviert. Kann man schöner feiern?

16



**Herzhaftes mit Hack**  
Rote Bete in Frikadellen  
schmeckt Groß & Klein

30

## KOCHEN & BACKEN

- » 8 Familie & Freunde:  
Brunch-Ideen zum Fest
  - » 16 Weihnachtsmenü mit Pute
  - » 28 Familienküche:  
Vielseitig & preiswert: Hack
  - 46 Backschule:  
Torta Rogel aus Uruguay
  - » 48 Genuss-Quartett:  
Vitamine im Winter: Bowls
  - » 54 Einfach backen:  
Schokokuchen und -desserts
  - 66 Einfach kochen:  
Blitzgerichte für jeden Tag
  - 76 Gesunde Ernährung:  
Köstliches für Zwischendurch
- » An diesem Symbol erkennen Sie die Titelthemen



**Weihnachtliches Buffet**  
Genießen bei Zupfbrot  
(Foto), Lachs und Rouladen

8



55

**Für Schokoladen-Fans**  
Von dieser Erdnuss-Torte  
sichert sich jeder ein Stück



**Gesundes für jeden Tag**  
Bowls voller Nährstoffe und  
Raffinesse, z.B. im Asia-Style

49



# WILLKOMMEN IM NEUEN HEFT

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wissen Sie schon, womit Sie Ihre Lieben an den Festtagen kulinarisch verwöhnen möchten? Falls nicht, in dieser Ausgabe werden Sie garantiert fündig. Ich habe mir aus unseren Buffet-Ideen (ab Seite 8) ein tolles Menü zusammengestellt: Zur Vorspeise serviere ich das Zupfbrot „Tannenbaum“, zum Hauptgang den Ofenlachs mit Kartoffelgratin und als Dessert Bratapfel-Palatschinken. Da ich in der Weihnachtszeit immer viel Besuch zum Kaffee bekomme, werde ich meine Gäste mit der „Trüffel-Kirschtorte“ (Seite 54) und den Schoko-Cheesecake-Muffins (Seite 57) überraschen. Und wer noch nach originellen, aber umweltfreundlichen Geschenken sowie festlichen Deko-Ideen sucht, darf sich auf die Seiten 82 und 86 freuen. Wir haben an alles gedacht, ich wünsche Ihnen eine genussvolle Adventszeit!

Herzlichst Ihre *Gaby Höger*  
GABY HÖGER Chefredakteurin



*Anderen eine Freude machen!*

Verschenken Sie unser erfolgreiches Kochbuch: Ideen für Frühstück, Abendessen, Alltag, Feste und alle Momente, die Familie und Freunde miteinander teilen. 120 Rezepte, viele vegan oder vegetarisch. „Zusammen essen“, GU-Verlag, 240 Seiten, Preis: 28 €.

**TIPP**  
Xmas-Geschenk  
☆☆



Das Titelbild fotografierte Mathias Neubauer (Rezept Seite 15)

## INHALT

### TIPPS & TRENDS

- 6 Treffpunkt:  
Die Leser-Seite mit Ihren Fragen
- 26 Kucki kocht:  
Die Seite für kleine Genießer.  
Neu: Engelsdeko und -gebäck
- 40 Rund ums Einkaufen:  
Markt-Notizen der Saison
- 42 Wein erleben:  
Genusstour in Bologna
- 52 Wissen to go:  
Wein-Tipps & Infos zum Mitreden
- 64 Getränke:  
Winterliköre selber machen
- 71 Für Sie getestet:  
Chai-Tees im Check

### INFOS & SERVICE

- 65 Besuchen Sie uns im Netz!  
Chefredakteurs-Newsletter  
Geschenkidee für Weihnachten:  
Digitales Fotokochbuch gestalten  
Wir liefern Vorschläge und Rezepte
- 87 Impressum und die Gewinner des Rätsels
- 87 Bezugsadressen
- 88 Rätsel: Pizza-Grillgeräte zu gewinnen
- 89 Rezeptregister
- 90 Vorschau ins nächste Heft

### BESSER LEBEN

- 73 Der große Familienratgeber für Ernährung, Gesundheit und Haushalt
- 82 Dekoratives: Esstische im Weihnachts-Look



**EXTRA REZEPT-HEFT**  
Für Sie zum Sammeln auf Seite 25

# Auf in Richtung Geschmack

Darf es heute mal Sushi sein? An Bord von AIDA entdecken alle etwas Neues



Zurücklehnen und genießen! Denn bei einer Reise mit AIDA kommt die gesamte Familie kulinarisch auf ihre Kosten

Egal wohin es geht: Mit AIDA erkunden wir geschmacklich die ganze Welt



Wenn alle in der Familie auf ihre Kosten kommen, entstehen **unvergessliche Urlaubsmomente**



Spezielle Familienzeiten machen das Essen entspannter für alle

Die Kleinen wollen Pommes, die Größeren lieben es neuerdings asiatisch, der Liebste freut sich über Steaks und wir würden eigentlich gern mal konsequent eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung durchziehen. Auf alle Essensgewohnheiten einzugehen, ist im Alltag so gut wie unmöglich, im Urlaub allerdings so unkompliziert wie die Küche, auf die wir uns so freuen – zumindest an Bord von AIDA. Hier haben wir nicht nur die Wahl zwischen zahlreichen Reiserouten, sondern auch bis zu 17 Restaurants. Im Bella Donna wird beispielsweise die gesamte Familie fündig und die ganz Kleinen lieben es einfach, ihre Speisen vom abgesenkten Büffet auf Kinderhöhe auszuwählen. Unser Tipp: Das Fuego ist das Familienrestaurant schlechthin, was unter anderem die Karte mit Pizza, Spaghetti und Softeis widerspiegelt. Und Teenager? Die sind zum Beispiel mit Streetfood und ihrem Lieblingsgetränk von Starbucks zufrieden, können sich aber auch mal

beim Sushi-Workshop ausprobieren. Wir lassen uns hingegen kulinarisch nach Frankreich oder Italien entführen, genießen qualitativ hochwertige Steaks in der Churrascaria oder entdecken die Vielfalt der asiatischen Küche. Herrlich! Keine Frage, ein Urlaub mit AIDA hebt nicht nur unsere Geschmacksnerven auf ein ganz neues Level, sondern auch das Familienleben. Denn wo sonst können wir so entspannt die gemeinsame Zeit genießen?



Mehr Informationen unter: [aida.de/kulinarik](https://aida.de/kulinarik)

# Ihre Seite, liebe Leserinnen & Leser



**DAS  
BESTE  
aus  
Resten**

## Semmelknödel-Gröstl

VEGETARISCH • SCHNELL

**Zubereitung:** 20 Minuten

**Zutaten:** für 2 Portionen

2–3 gekochte Semmelknödel

1 Zwiebel

2 EL Butterschmalz

4 Eier

2–3 EL Schlagsahne

Salz, Pfeffer

Paprikapulver

½ Bund Schnittlauch

**1** Semmelknödel in Scheiben schneiden, diese halbieren. Zwiebel abziehen, fein würfeln.

**2** Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin andünsten. Semmelknödel-Stücke zugeben und darin von beiden Seiten goldbraun braten. Eier mit Sahne, Salz, Pfeffer und Paprikapulver verquirlen, über die Semmelknödel gießen und braten, bis das Ei gestockt ist.

**3** Schnittlauch in Röllchen schneiden. Über das Gröstl streuen und servieren.

**Tipp:** Wenn Sie noch Bratenreste, Fleisch oder Speck übrig haben, können diese Reste auch mitgebraten werden.

**Pro Portion:** 480 kcal  
30 g KH, 37 g EW, 18 g F

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

## NOCH KNÖDEL ÜBRIG?

Egal ob aus Brötchen (Semmeln; Foto) oder Kartoffeln: Im Kühlschrank halten sich gekochte Knödel ca. 3 Tage. Wer sie zu einem späteren Zeitpunkt essen möchte, friert sie ein: Gut verpackt, lassen sie sich ca. 4 Monate aufbewahren. Zum Verzehr die gefrorenen Knödel in knapp köchelndem Salzwasser 15 Min. ziehen lassen.



## NACHKOCHEN & GEWINNEN

Leserin Bärbel Bednarek hat den **Kasseler-Auflauf** aus Heft 10 nachgekocht. Ihr Kommentar: „Der Auflauf hat uns super geschmeckt und auf den Herbst eingestimmt. Das Rezept wird in unsere Sammlung aufgenommen und sicherlich bald wieder auf den Tisch kommen.“

Wenn auch Ihnen eines unserer Rezepte gefallen hat, schicken Sie ein Foto im Hochformat an [nachkochen.meine-familie-und-ich@burda.com](mailto: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



Bärbels Auflauf



Aus unserem Heft

## FRAGEN AN DIE REDAKTION

**Mareike S.** aus Ingolstadt

### „Wie lange hält sich frisch gepresster Orangensaft?“

Im Kühlschrank 2-3 Tage, wenn er in eine luftdicht verschlossene Flasche abgefüllt wurde. Da frischer Orangensaft im Gegensatz zu handelsüblicher Ware nicht pasteurisiert ist, verliert er schneller an Frische und kann sauer werden. Gepresster Saft lässt sich auch einfrieren (bis zu 1 Jahr). Perfekt, wenn man zu viele Orangen gekauft hat.

**Karsten F.** aus Braunschweig

### „Welche pflanzlichen Lebensmittel besitzen viel Eiweiß?“

Hülsenfrüchte wie Kichererbsen, Linsen und Erbsen, verschiedene Getreidesorten wie Weizen, Hafer und Dinkel, ebenso Nüsse, Samen und Sojaprodukte sind reich an Proteinen. Durch die gezielte Kombination dieser Eiweißquellen – etwa Reis mit Tofu oder Bohnen mit Mais – können Proteine vom Körper besser verwertet werden.

**Olivia S.** aus Pinneberg

### „Was ist das Besondere an Raclette-Käse?“

Diese, ursprünglich aus der Schweiz stammende Spezialität, zeichnet sich durch hervorragende Schmelzeigenschaften und den würzigen, leicht nussigen Geschmack aus. Raclette-Käse hat einen hohen Fettgehalt, der dafür sorgt, dass der Käse beim Erhitzen in den Raclette-Pfännchen gleichmäßig schmilzt und dabei cremig wird, ohne zu zerfließen.



Fotos: StockFood / Westend61, StockFood / Buroh, Nikolai (2), Lindt, Bärbel Bednarek, privat; Shutterstock/Melica, StockFood / PhotoCuisine / Roulier/Turriot, Oliver Brachatz (2)

## FÜR SIE ENTDECKT:

### MINI-KÄSEKUCHEN

Für Liebhaber des Klassikers gibt es jetzt Schokokugeln mit besonderer Füllung: Unter der knackigen weißen Schokoladenhülle mit Gebäckstückchen verbirgt sich eine cremige Füllung mit Zitronengeschmack. Lindor „Cheesecake“, 137-g-Packung um 4,80 €.



## 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](mailto: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](mailto:leserservice@meinefamilie-und-ich.de)

## REINKLICKEN & GENIESSEN

[www.meinefamilie-und-ich.de](http://www.meinefamilie-und-ich.de)



[facebook.com/meinefamilieundich](https://facebook.com/meinefamilieundich)  
[instagram.com/meinefamilieundich\\_magazin](https://instagram.com/meinefamilieundich_magazin)  
[pinterest.de/meinefamilieundich](https://pinterest.de/meinefamilieundich)  
[tiktok.com/@meinefamilieundich.de](https://tiktok.com/@meinefamilieundich.de)

# Auswählen & genießen

# Festliche Buffet-Ideen



Veggie

**Zupfbrot  
„Tannenbaum“**  
Mit Ricotta und Tomate  
gefüllte Hefebrötchen.  
Was für ein Anblick!  
● Rezept Seite 14

PREISWERT €  
BACKEN



Ob mit der Familie oder Freunden beim  
Brunch gemütlich in den Tag  
feiern oder sich die ein oder andere Idee  
fürs Fest-Dinner merken: Bei unserem  
Angebot wird jeder fündig



## Rübencreme mit Thymianschaum

Pastinaken, Möhren und  
Kartoffeln als seidige  
Weihnachtssuppe

● Rezept Seite 14



## Ofen-Lachs mit Kartoffelgratin

Ein Orangen-Wacholder-Mix  
verleiht dem Festtagsfisch Würze

● Rezept Seite 14