Österreich € 4,50 - Schweiz sfr 6,30 - Benelux: € 4,70 - Italien/Spanien: € 5,50

meine Familie & ich
Heft 6/2025
Deutschland € 3,90

Erdbeeren

Die weltbesten Kuchen & Desserts

EXTRA-HEFT
„Schnell & gut“, **Wochenplaner** mit preiswerten Rezepten

Jetzt genießen!
FRÜHLINGS-SALATE
Mit Feta, Avocado oder Steaks – die machen satt

ITALIENISCHES GARTENFEST ♥
Von gegrilltem Zitronen-Hähnchen bis Pfirsich-Eis

SONNTAGS-BRÖTCHEN
Selbst gemacht – so lecker wie vom Bäcker

Erdbeer-Pistazien-Tiramisu
(Rezept S. 58)

GELING GARANTIE
Alle Rezepte neu entwickelt

LIEBLINGS-NUDELN

Neue Ideen für jeden Tag: Spaghetti mit Pesto-Streuseln, Spätzle-Hack-Pfanne, One-Pot-Pasta, Asia-Bowl...

VEGETARISCH & VEGAN GENIESSEN

JETZT NEU BEI IHREM LEBENSMITTELHÄNDLER

ODER UNTER WWW.BURDA-FOODSHOP.DE

Google Play

Laden im App Store

AUCH ALS E-PAPER!

Besuchen Sie uns auf: slowlyveggie.de

INHALT

Nudeln für jeden Tag 11

Eine Vielfalt, die glücklich macht! Als Brokkoli-Pasta (li.), mit cremiger Paprikasauce (re.) und mehr – hier ist für alle ein Favorit dabei

38 **Grillen wie in Bella Italia**
Laden Sie Ihre Freunde zum gemütlichen Gartenfest ein

21 **Brötchen backen**
Für die ganze Familie und alles gut vorzubereiten

KOCHEN & BACKEN

» 8 Familienküche:
Lauter Lieblingsnudeln

» 20 Genuss-Quartett:
Sonntagsbrötchen

» 26 Saisonfrisch:
Frühlingssalate mit Pfiff

» 38 Familie & Freunde:
Italienisches Gartenfest

» 52 Einfach backen:
Erdbeerkuchen und -desserts

62 Einfach kochen:
Blitzrezepte für jeden Tag

68 Backschule:
Irischer Rhabarber Pie

74 Gesunde Ernährung:
Nährstoffreich kochen

» **An diesem Symbol erkennen Sie die Titelthemen**

52 **Erdbeerkuchen**
Englands Sponge-Cake und weitere weltklasse Ideen

27 **Schlemmersalate**
Mit Steaks & Co. und einer Extraportion Vitaminen

WILLKOMMEN IM NEUEN HEFT

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

im Sommer ist der Grill bei uns auf der Terrasse immer einsatzbereit. Abends gemütlich draußen sitzen, mit einem Stück Fleisch, Fisch oder Grillkäse und einer Schüssel buntem Salat – so kann ich den Tag wunderbar ausklingen lassen. Wenn ich am Wochenende Freunde zum Grillen einlade, darf es dann etwas Besonderes sein, wie das italienische Gartenfest (ab S. 38) mit Schinken-Kräuter-Filet (Foto links) und gegrillter Polenta. Da lässt sich vieles auch gut vorbereiten!

Wer zum Nachtisch lieber Kuchen servieren möchte, ist mit den traumhaften Erdbeerkuchen (ab S. 52) bestens versorgt. Und falls das Wetter mal nicht mitspielt: Unsere Lieblingsnudeln sind eine willkommene Alternative (ab S. 8). Bei Pasta kann ich jedenfalls gar nicht genügend Rezept-Inspirationen bekommen.

Herzlichst Ihre

GABY HÖGER Chefredakteurin

Das Titelbild fotografierte Mathias Neubauer (Rezept Seite 58)

EXTRA REZEPT-HEFT
Für Sie zum Sammeln auf Seite 25

INHALT

TIPPS & TRENDS

6 Treffpunkt:
Die Leser-Seite mit Ihren Fragen

18 Rund ums Einkaufen:
Markt-Notizen der Saison

24 Getränke:
Neuheiten im Handel

36 Kucki kocht:
Die Seite für den Nachwuchs. Neue Folge: Rund um Kohlrabi

48 Wein erleben:
Genusstour in Pisa

69 Für Sie getestet:
Instant-Kaffee im Check

BESSER LEBEN

72 Gesunde Ernährung:
Wie viel Nährstoffe brauchen wir

76 Gesundheit:
5 Mythen zur Zahnpflege

78 Gesundheit:
Das Geheimnis starker Muskeln

79 Wissen to go:
Smarte Küchenhelfer

82 Dekoratives:
Platz-Sets für jede Gelegenheit

84 Haushalt:
Trends rund ums Grillen

86 Grüne Seite:
Gärtnern auf dem Balkon

INFOS & SERVICE

51 Besuchen Sie uns im Netz!
Chefredakteurs-Newsletter
Aus unserer Bücherei:
Die Kochbücher von „meine Familie & ich"

87 Impressum und Bezugsadressen

88 Preisrätsel: **Einkaufsgutscheine** zu gewinnen

89 Rezeptregister

90 **Vorschau** ins nächste Heft

Fotos: StockFood Studios (6)/ Mathias Neubauer (2), Jan-Peter Westermann (2), Maja Smend, Maike Jessen; StockFood/ Ewgenija Schall; Kornelia Banasik Munich

ANZEIGE

Für belebende GENUSSMOMENTE

Im Sommer freuen wir uns über köstliche Erfrischungen. Wie wäre es zum Beispiel mit einem neu interpretierten Cocktail-Klassiker? Statt Alkohol enthält er Volvic Vitamin+ mit Zitronengeschmack, Magnesium und Koffein

Virgin Basil Smash

FÜR 2 PORTIONEN À CA. 200 ML

***Vorbereitungszeit:** 10 min*

Zutaten:
1 Handvoll Zitronenmelisse
2 TL Rohrzucker
2 EL Zitronensaft
1 Handvoll Basilikum
400 ml Volvic Vitamin+ Awake – Zitronengeschmack (eiskalt)
Eiswürfel

Zitronenmelisse waschen und die Blätter abzupfen. Diese mit Zucker und Zitronensaft auf zwei Gläser (à 300 ml) verteilen und mit einem Stößel gut zerdrücken.

Basilikum waschen und zwischen den Handflächen leicht drücken oder reiben, damit die ätherischen Öle freigesetzt werden.

Basilikum und je 3–4 Eiswürfel in die Gläser füllen und mit Volvic Vitamin+ Awake – Zitronengeschmack auffüllen.

Tipp: Wird Basilikum mit Säure gemörsert, sieht es schnell dunkel und unappetitlich aus. Daher nur andrücken und kurz vorm Servieren ins Glas geben.

NEUE ERFRISCHUNG FÜR HEISSE TAGE

Noch ein cooler Tipp: Ab sofort gibt es von Volvic die neue Reihe „Touch Spritzig" mit Sprudel und natürlichen Aromen – in der 0,33-Liter-Dose. Die ist besonders praktisch für das prickelnde Erlebnis unterwegs, zum Beispiel beim Picknick

eatbetter
Die Plattform für gesunde, nachhaltige und einfach leckere Rezepte

Foto: Burda Food Agency / Katrin Winner

Ihre Seite, liebe Leserinnen & Leser

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

NOCH SCHINKEN ÜBRIG?

Einzelne Scheiben von gekochtem Schinken in einer luftdicht verschließbaren Box im Kühlschrank aufbewahren (nicht in der offenen Packung oder im Papier). So bleiben Frische und Feuchtigkeit erhalten und der Schinken bekommt keine angetrockneten Ränder. Gut verpackt und gekühlt hält er sich 3 bis 4 Tage.

Schinken-Gemüse-Pfannkuchen

SCHMECKT KINDERN

Zubereitung: *35 Minuten*
Zutaten: *für 2 Portionen*

150 g Mehl
je 150 ml Milch und Mineralwasser mit Kohlensäure
2 Eier, Salz
½ rote Paprikaschote
½ kleine Zucchini
100 g Maiskörner (Dose)
80 g Kochschinken
2 TL Öl, Pfeffer
40 g geriebener Gouda
Kresse zum Garnieren

1 Für den Teig Mehl mit Milch und Mineralwasser verrühren. Eier verquirlen, mit 1 Prise Salz unter den Teig rühren. Teig kurz quellen lassen.

2 Paprika putzen, waschen, in dünne Streifen schneiden. Zucchini waschen, putzen, in feine Streifen scheiden. Mais abtropfen lassen. Schinken in feine Streifen schneiden.

3 1 TL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Nacheinander bei mitllerer Hitze 2 Pfannkuchen ausbacken.

4 Restliches Öl (1 TL) erhitzen, Paprika und Zucchini darin 5 Minuten dünsten, salzen und pfeffern. Mais dazugeben, erhitzen. Kresse und geriebenen Käse untermengen und die Pfannkuchen damit belegen.

Pro Portion: *595 kcal*
17 g F, 79 g KH, 34 g E

NACHKOCHEN & GEWINNEN

Leserin Brigitte Bethke hat das **Matcha-Curry** aus Heft 3 nachgekocht. Ihr Kommentar: „Das exotische Gericht ist leicht, lecker und gesund – genau das Richtige für den Frühling."

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

Brigittes Curry

Aus unserem Heft

FRAGEN AN DIE REDAKTION

Nadja F. aus Torgau

„Welcher Fisch eignet sich gut zum Grillen?“

Am besten feste Fischfilets von Lachs (Foto), Thunfisch oder Makrele verwenden. Sie behalten die Form, fallen weniger auseinander (vorab mit Olivenöl bestreichen). Ideal sind auch ganze Fische wie Forelle, Dorade oder Wolfsbarsch. Die Haut schützt das Filet vor zu großer Hitze, hält es saftig.

Stefan L. aus Bad Wimpfen

„Was ist Grünkern und was mache ich damit?“

Grünkern sind die unreif geernteten Getreidekörner des Dinkels. Durch Trocknung (Darren), traditionell auch über Holzfeuer, erhalten sie ein nussiges Aroma. Schon in den 1980er-Jahren galten Dinkel-Bratlinge als Fleischersatz für Vegetarier. Als ganzes Korn fein in Eintöpfen, Salaten oder statt Reis sogar als Risotto.

Ursula K. aus Friedrichstadt

„Macht es einen Unterschied, ob ich Mais- oder Kartoffelstärke nehme?“

Eigentlich nicht. Maisstärke hat den Vorteil, dass sie weniger klumpt und auch bei längerer Hitzezufuhr ihre gute Bindefähigkeit behält. Kartoffelstärke schmeckt neutraler. Allerdings lässt die anfangs starke Bindung mit zunehmender Kochdauer etwas nach.

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!“*

In unserem Kochstudio werden nicht nur Rezepte entwickelt und getestet: Das Team um Sigrun Schuppler und René Lange setzt auch bei Fotoshootings alles gekonnt in Szene

GELING GARANTIE – Alle Rezepte neu entwickelt

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 Stuiber

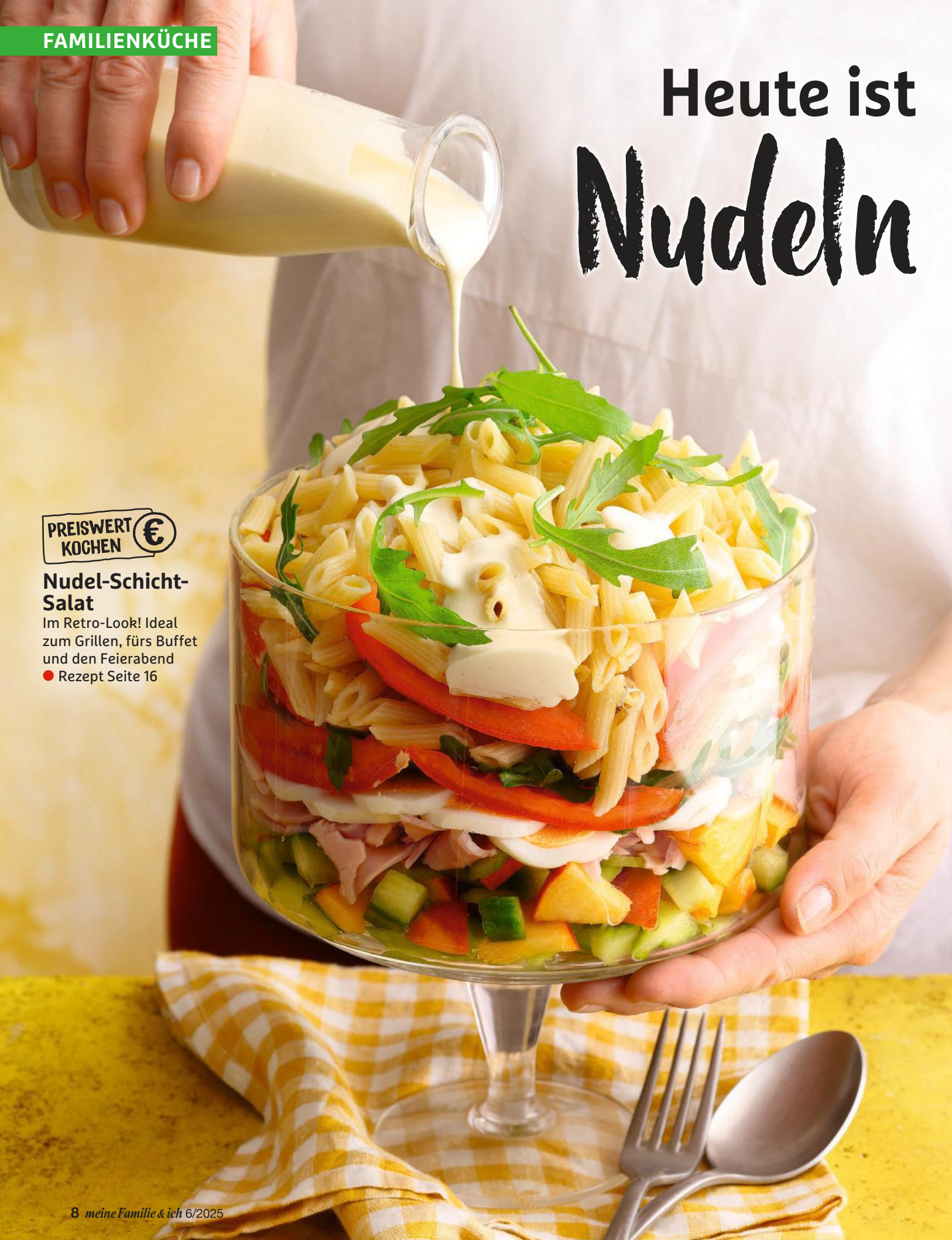
FÜR SIE ENTDECKT

VEGGIE-SPECK

Vegan, knusprig und im Nu einsatzbereit: Die pikanten „Bacon Bits“ aus Erbsenprotein peppen Pasta, Salate oder Suppen auf. Mit Wasser und Öl vermengen und in der Pfanne knusprig braten, fertig. 75-g-Beutel um 3 € (Greenforce).

Fotos: StockFood / Louise Lister (1), Gareth Morgans (1), Petr Gross (1), Julia Hoersch (1), Oliver Brachat (1); burdafood.net/Mathias Neubauer; Brigitte Bethke, privat; GREENFORCE (2)

Heute ist Nudeln



PREISWERT KOCHEN €

Nudel-Schicht-Salat

Im Retro-Look! Ideal zum Grillen, fürs Buffet und den Feierabend

● Rezept Seite 16

(m)ein Glückstag zum Verlieben

Neue Ideen, mit denen Sie die Herzen Ihrer Familie erobern. Als Bowl, One Pot und Gratin, im Salat oder mit feinen Saucen: Nudeln schmecken jeden Tag

„So gelingen selbst gemachte Nudeln wirklich jedem: Ich schneide den grünen Brokkoliteig mit der Schere in Streifen. Diese muss ich dann nur noch kurz in Salzwasser kochen, fertig!“
Anna Bauer, Redakteurin von „meine Familie & ich“

PREISWERT KOCHEN €

Brokkoli-Pasta „Primavera“
In Doppelrolle: Die Kohlröschen verstecken sich im Teig und geben der Nudelpfanne Biss
● Rezept Seite 16

Veggie

Zucchini „Mac & Cheese

Mit Nudeln und viel Käse gefüllt und auf Tomatensauce gratiniert

● Rezept Seite 16