

meine
Familie &
Ich

Heft 4/2022
Deutschland € 3,50

Osterfest

34 Top-Ideen für Familie & Freunde

**FRÜHLINGSBOTE
BÄRLAUCH**
Flammkuchen,
Pesto, Risotto
und mehr

**GESCHNETZELTES
MIT VIEL SAUCE**
Von preiswert bis fein

**NUDEL-GLÜCK
IM ASIA-STYLE**
Als Suppe, Bowl oder
gebraten aus dem Wok

Hefekuchen

Mal süß, mal herzhaft, immer fluffig:
Die müssen Sie probieren!

Menü
mit Lachs
oder Lamm

Geniales für
Brunch & Buffet

Originelle
Oster-Deko



Alle Rezepte
neu entwickelt



INHALT

20

Genussvolle Osterzeit

Ein feines Menü mit Lammbraten und Mango-Dessert (Fotos), viele Brunch-Ideen und originelle Deko – mit unseren Vorschlägen werden alle begeistert sein



11

Familienküche

Von fein bis preiswert:
Zürcher Geschnetzeltes
und weitere Pfannen-Hits



63

Genuss-Quartett

So schmeckt die Nudelküche
Asien (Foto: Pho-Bo-Suppe)

Kochen & Backen

- » 10 Familienküche:
Geschnetzeltes mit viel Sauce
- » 16 Familie & Freunde:
Einladung zum Ostermenü
- » 28 Familie & Freunde:
Brunch-Ideen für Ostern
- » 34 Einfach backen:
Hefekuchen mit neuem Dreh
- 44 Backschule:
Step-by-step zur Rübli-Torte
- » 46 Saisonfrisch:
Frühlingsbote Bärlauch
- 56 Feel good-Küche:
Gesund kochen mit Eiern
- » 62 Genuss-Quartett:
Nudelglück im Asia-Style
- 66 Schneller Teller:
Blitzrezepte für den Mittag
- » An diesem Symbol erkennen
Sie die Titelthemen



35

Einfach backen

Traumhafte Hefekuchen
wie die Osterzopf-Torte



49

Saisonfrisch

Das Frühlingskraut Bärlauch
z.B. als Pesto zu Lachs



Willkommen im neuen Heft

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wie wäre es mit Hefezopf nach Schwarzwälder Art, süßen Hasen-Brezeln oder Pfannkuchen-Nestern mit Spinat? Oder coole Ostereier-Deko mit der Zahnbürste kreieren? Klingt nach neuen Inspirationen fürs Familienfest, und davon werden Sie in diesem Heft reichlich finden: Ob Osterbrunch (ab S. 28), Menü mit Lamm (ab S. 16), raffiniertes Hefengebäck (ab S. 34) – alle Rezepte und Tipps wurden für Sie neu entwickelt und glänzen mit dem „gewissen Etwas“. Und mit unseren Variationen für Geschnitzeltes (ab S. 10) und den Nudelgerichten aus Asien (ab S. 62) wird auch der Alltag zum Fest.

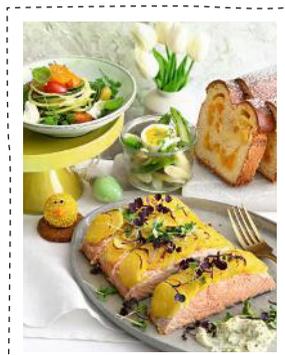
Herzlichst Ihre *Gaby Höger*
GABY HÖGER Chefredakteurin

Einfach abonnieren

Auch in Zeiten wie diesen möchten wir Sie mit kreativen Rezeptideen für den Alltag, Koch-Tipps und Deko-Ideen überraschen. Deshalb haben wir das Abonnieren noch leichter gemacht: „**meine Familie & ich**“ kommt bequem und sicher zu Ihnen nach Hause und ist jetzt **jederzeit kündbar**. Sofort bestellbar unter der **kostenlosen Hotline 08 00/5 03 54 15 15** (von Montag bis Freitag zwischen 9 und 18 Uhr) oder online unter **www.burdairect-abo.com/flexabo**.

Schon bald darauf ist „meine Familie & ich“ bei Ihnen, Sie müssen dafür noch nicht einmal das Haus verlassen.

Datenschutzhinweise finden Sie unter www.burda-foodshop.de/datenschutz



Das Titelbild fotografierte Mathias Neubauer (Rezept Seite 22)

INHALT

Tipps & Trends

- 6 Treffpunkt:
Die Leser-Seite mit Ihren Fragen
- 8 Rund ums Einkaufen:
Zahlen, Daten, Aktuelles
- 26 Deko-Ideen:
Schmuckvolles zu Ostern
- 32 Für Sie getestet:
Alkohlfreie Schaumweine
- 42 Getränke:
News zu Liebling Kaffee
- 54 Wein-Welt:
Genuss-Tour durchs Trentin
- 61 Kucki bäckt:
**Die Seite für den Nachwuchs.
In dieser Folge: Cookies**

Infos & Service

- 65 Besuchen Sie uns im Netz!
**Unser aktuelles Gewinnspiel:
Familienurlaub nach Meran**
- 87 Impressum und die
Gewinner des Rätsels
- 87 Bezugsadressen
- 88 Rätsel: **3 Kaffee-Vollautomaten**
zu gewinnen
- 89 Rezeptregister
- 90 **Vorschau** ins nächste Heft

Besser leben

- 71 **Der große Familienratgeber**
für Ernährung, Gesundheit
und Haushalt



Frühlingsbote Bärlauch

Ab April verströmt das heimische Kraut seinen würzigen Duft. Nutzen Sie die Erntezeit und gehen Sie für Flammkuchen, Kräuterkruste und Cremesuppe auf Bärlauchjagd

Bärlauch kaufen

Wer nicht sammeln möchte (Info S. 48), kann auf Wochenmärkten oder im Supermarkt Bärlauch bundweise kaufen (meist à 50 g, um 2 €). Hobbygärtner können im Frühjahr Jungpflanzen ins Beet setzen.

Aufbewahrung

Bärlauchblätter tropfnass in einen Gefrierbeutel geben und im Kühlschrank lagern. So bleiben sie 4–5 Tage frisch. Bärlauch lässt sich auch prima einfrieren (geschnitten oder püriert) oder in Olivenöl einlegen.

Starker Name

Ob Bären nach der Winterruhe das Kraut suchten, um zu Kräften zu kommen, oder ob die bärenstarken Heilkräfte der Blätter Pate standen, lässt sich schwer beurteilen. Fest steht: „Sikakushia“ nannten Amerikas Ureinwohner die Pflanze und „Sikaku“ den Ort, an dem sie wuchs: Chicago.



Hähnchen mit Bärlauchkruste

Serviert mit lauwarmem, süßsaurem Radieschensalat. Köstlich!

● Rezept Seite 52



Geröstete Blumenkohlsuppe

Die Kohlröschen werden im Ofen gebacken, püriert und mit Bärlauchöl serviert

● Rezept Seite 53



Aus der Natur

Für den Eigenbedarf darf man Bärlauch sammeln (pro Pflanze nur 1–2 Blätter abzupfen). Er wächst in lichten Wäldern, an Flüssen und Bächen. Die Blätter ähneln giftigen Maiglöckchen und Herbstzeitlosen. Sicherheitshalber am Blatt reiben. Duftet es nach Knoblauch, ist es garantiert Bärlauch.

Gut zu wissen

BÄRLAUCH RICHTIG WASCHEN



So geht's: Blätter bundweise unter fließendem Wasser abrausen und kräftig trocken schütteln. Bei größeren Mengen in einer tiefen Wanne in Wasser baden. In der Salatschleuder trocknen.

BÄRLAUCH-PISTOU (Kräuterpaste)

Passt zu: Steaks, Fisch, Pasta und Röstbrot.
Zutaten: für 1 Glas (250 ml)
 Blätter von je **1 Bund Bärlauch** (50 g) und **Petersilie** (30 g) grob hacken. Mit **2 abgezogenen Knoblauchzehen** und **130 ml Olivenöl** im Mixer zu einer Paste pürieren. **50 g gemahlene Mandeln** einrühren. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

Haltbarkeit: gekühlt 2 Wochen.



BÄRLAUCH-CURRY-BUTTER



Passt zu: Gegrilltem, Maiskolben, Bauernbrot.
Zutaten: für 25 Tuffs
1 Bund Bärlauch (50 g) fein hacken, mit **250 g weicher Butter**, **Saft von einer 1/2 Zitrone**, **Salz** und **1–2 TL Currypulver** aufschlagen. Butter in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und zu Tuffs spritzen oder zu einer Rolle formen, in Alufolie einschlagen. **Kühl stellen.**
Haltbarkeit: gekühlt 2 Wochen.

NEU IM VEGAN-REGAL

Wer pflanzliche Alternativen zu Frischkäse sucht, kann zu **Vegan Happiness Bärlauch** greifen.



Die Creme auf Basis von Cashewkernen schmeckt auf Brot, als Dip, zu Pasta. 120-g-Becher um 4,80 € (Bezug z.B. online auf drmannahs.com).



Foto Seite 47

Bärlauch-Flammkuchen

RAFFINIERT • VEGETARISCH

Zubereitung: 40 Minuten
Ruhezeit: 30 Minuten
Backzeit: ca. 15 Minuten
Zutaten: für 4 Portionen

Für den Teig

220 g Weizenmehl (Type 550) und etwas Mehl zum Arbeiten
 35 ml Olivenöl
 1 Eigelb (Gr. M), Salz

Für den Belag

200 g rote Zwiebeln
 50 g Zucker
 je 50 ml Apfelsaft und -essig
 1 Bund Bärlauch (50 g)
 250 g Schmand
 Salz, Pfeffer
 300 g Feta (Schafskäse)
 80 g Pekannusskerne oder Walnusskerne

1 Für den Teig Mehl mit 100–120 ml lauwarmem Wasser, Öl, Eigelb und 1/2 TL Salz verkneten. In Folie wickeln und 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

2 Für den Belag Zwiebeln abziehen, in feine Ringe schneiden. Zucker mit Apfelsaft und -essig aufkochen. Zwiebelringe hineingeben, 1 Minute zugedeckt kochen. Etwas abkühlen und abtropfen lassen. Bärlauch waschen, trocken schleudern, hacken. Mit Schmand pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Feta würfeln und Nüsse grob hacken.

3 Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) heizen. Zwei Bleche mit Backpapier belegen. Teig in 4 Portionen teilen, auf einer dünn bemehlten Arbeitsfläche so dünn wie möglich zu ovalen Fladen ausrollen. Auf die Bleche legen. Teig mit Bärlauch-Schmand bestreichen, mit Zwiebeln und Schafskäse belegen. Bleche nacheinander ca. 15 Minuten im Ofen auf der mittleren Schiene backen.

4 Flammkuchen herausnehmen und mit Nüssen und Pfeffer bestreut servieren.

Pro Portion: 885 kcal/3720 kJ
 61 g KH, 24 g EW, 58 g F



Foto Seite 48

Hähnchen mit Bärlauchkruste

LOW CARB • FEIN

Zubereitung: 45 Minuten
Zutaten: für 4 Portionen

2 Bund Radieschen
 60 g Schalotten
 1 großes Bund Bärlauch (70 g)
 5 Scheiben Toast- oder Weißbrot
 90 g weiche Butter
 Salz, Pfeffer
 4 Hähnchenbrüste
 1 EL Öl und Fett für die Form
 30 g Senf
 2 EL Ahornsirup (ersatzw. Honig)
 1–2 EL Essig (z.B. Apfelessig)

1 Radieschen putzen, waschen, vierteln. Schalotten abziehen, fein würfeln. Backofen auf 220 Grad (Umluft: 200 Grad) heizen. Bärlauch putzen, waschen und trocken schleudern, 12 Blätter beiseitelegen, Rest fein hacken.

2 Brot von der Rinde befreien und im Alleszerkleinerer fein hacken. Mit gehacktem Bärlauch und 50 g weicher Butter mischen, salzen, pfeffern. Hähnchen trocken tupfen und in einer Pfanne im Öl von jeder Seite 2–3 Minuten braten. Die letzten 30 Sekunden die 12 Bärlauchblätter mitbraten.

3 Hähnchen in eine geölte flache Auflaufform legen, Bärlauchblätter beiseitelegen. Fleisch mit Senf bestreichen. Bröselmasse darauf verteilen, etwas fest drücken. Ca. 10 Minuten im Ofen backen.

4 Inzwischen Schalotten in einer Pfanne in der restlichen Butter (40 g) glasig dünsten. Radieschen dazugeben und 3–4 Minuten mitbraten. Ahornsirup und Essig einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Hähnchen aus dem Ofen nehmen, mit Radieschensalat und gebratenen Bärlauchblättern anrichten.

Dazu passen: Röstkartoffeln.
Pro Portion: 340 kcal/1430 kJ
 21 g KH, 5 g EW, 25 g F

Tipp Mehr Kruste? Die raffinierte Kruste verfeinert auch Fisch wie Lachsfilet oder Kabeljau.

Fotos: Westermann + Burroh Studios (Anna Brauns), Rezepte und Foodstyling: Pio (7); meine Familie & ich-Archiv/Oliver Brachhat; StockFood (2)/StockFood Studios, Oliver Brachhat; Dr. Mannah's



Kosmetik selbermachen

Meersalz-Peeling

Effekt: Reinigt und befreit die Haut von alten Hautschüppchen.

Rezept: 100 g Meersalz mit 2 EL Olivenöl und je 5 Tropfen Zitronen- und Teebaumöl in einer Schüssel vermischen. Nadeln von 1 Zweig Rosmarin abzupfen, hacken, untermischen. Peeling in einen Behälter mit Deckel füllen, trocken aufbewahren.

Anwendung: Beim Duschen auf der feuchten Haut einmassieren, abwaschen.

Haltbarkeit: ca. 6 Monate



Lavendel-Limetten-Spray

Effekt: Wirkt beruhigend auf Haut und Sinne, erfrischt bei Hitze.

Rezept: 50 ml Mandelöl mit je 4 Tropfen Lavendel- und Limettenöl in eine Sprühflasche geben und mit 20 ml Rosenwasser auffüllen. Flasche gut verschließen, vor Gebrauch gut schütteln.

Anwendung: Bei Bedarf das Spray auf Körper und Haare sprühen.

Haltbarkeit: ca. 3 Monate



Kokos-Handcreme

Effekt: Verwöhnt trockene Hände mit natürlichen Fettsäuren.

Rezept: 40 g Kokosöl, 50 g Kakaobutter und 1 EL Mandelöl in einer Schüssel über dem Wasserbad erhitzen. Unter Rühren langsam zum Schmelzen bringen. Masse in ein sauberes Einmachglas geben, abkühlen lassen, dann gut verschließen und für mehrere Stunden im Kühlschrank festwerden lassen.

Anwendung: Handcreme täglich 1–2 mal in die Hände einmassieren.

Haltbarkeit: ca. 3 Monate



PRAKTISCHE TIPPS:

ZUTATEN

Die Ingredienzen für DIY-Kosmetik wie Meersalz, Natron oder Olivenöl hat man meist in der Küche. Tonerde, ätherische Öle oder Kakaobutter sind in Reformhäusern oder Drogerien erhältlich.

HYGIENE

Für eine gute Reinlichkeit sollte man stets saubere Löffel, Spatel und Behälter verwenden, um Cremes & Co. nicht zu verunreinigen.

HALTBARKEIT

Sie beträgt meist drei bis sechs Monate. Gut verschlossen im Kühlschrank hält sich Kosmetik länger. Am besten Behälter mit Namen und Datum versehen.



Natürlich geht 's mir gut!

SO INDIVIDUELL WIE DU SELBST

Die Natur hat einiges zu bieten, um unseren Körper und Geist zu unterstützen. Gerade in der heutigen Zeit ist es wichtiger denn je, in sich hineinzuhören und auf sich zu achten. Hierbei liegen natürliche Ansätze für mehr Lebensqualität voll im Trend und sind attraktive und effektive Alternativen zu Schmerzmitteln und Pharmazeutika. So individuell wie Du selbst sollte auch Deine natürliche Arznei sein. Nutze die Kraft aus über 100 Heilpflanzen und erstelle Dir auf ZIMPLY NATURAL Deine ganz

persönliche Heilpflanzenmischung. Egal ob Stress, Kopfschmerzen, Akne, Heuschnupfen oder Wechseljahre – über 60.000 individuelle Rezepturen für 10 Anwendungsgebiete stehen für Dich parat. In nur 3 Minuten zu Deiner eigenen Heilpflanzenmischung und mehr gesunder Normalität statt andauernder Selbstoptimierung!

60.000 Rezepturen so individuell wie Du selbst.
Entdecke die Anwendungsgebiete von **ZIMPLY NATURAL**



Jetzt ausprobieren!

- Individuelle Heilpflanzenmischung
- Herstellung innerhalb von 24h
- Pharmazeutisch kontrolliert
- Therapeutisch bewährt
- Kostenloser Versand
- Kostenlose Beratung

20%
SPAREN MIT
CODE:
"MEINEFAMILIE"

Select-Preis:

23,99€*

Statt 29,99€



JETZT MIT CODE **"MEINEFAMILIE"**
EXKLUSIVES ANGEBOT SICHERN:
www.zimplynatural.de/meinefamilie
oder Tel. 089/21 52 76 17



Nachhaltiges für zu Hause

Ob bei der Geburtstagsfeier oder beim Hausputz. Mittlerweile gibt es viele ökologische Alternativen zu herkömmlichen Produkten

Feste feiern

Auch bei Einladungen kann jeder darauf achten, dass der Tisch nachhaltig gedeckt ist. Auf Einwegdekoration besser verzichten.

Servietten aus recyceltem Tissue-Papier sind ungebleicht, vollständig kompostierbar und punkten mit hübschen Designs wie etwa dezenten Naturmotiven. 20 Stück für 3,50 € (Ambiente Europe)

Trinkhalm aus Glas sind ein schöner Hingucker und praktisch für Cocktails, Säfte und Smoothies. Auch in bunten Farben erhältlich, 4 Stück inkl. Reinigungsbürstchen, 15 cm, um 12 € (Contento)



AUS ALT MACH NEU

Upcycling heißt der aktuelle Trend, wenn beispielsweise aus Marmeladegläsern, Flaschen oder auch Dosen Neues entsteht – etwa Blumenvasen (s. Foto) oder auch Aufbewahrungsgefäße für Gewürze. **Weitere Tipps und Ideen unter:** www.solebich.de

Holzpflege selbstgemacht

Mit Bienenwachs lassen sich Holzmöbel auf natürliche Art und Weise pflegen. **So geht's:** 150 g Bienenwachs im Wasserbad schmelzen, 60 ml Terpentin einrühren, in ein verschließbares Gefäß füllen. Anwendung: Das Pflegemittel auf ein Tuch träufeln mit kreisenden Bewegungen in die Holzfläche einarbeiten.

BUCH-TIPP

Nachhaltigkeit beginnt zu Hause, davon ist Autorin und Kräuterpädagogin Daniela Wattenbach überzeugt. In ihrem Ratgeber **„Sauerteig & Wadenwickel“** erklärt sie, wie man mit wenig Aufwand einen ökologischen Haushalt führt. Tipps für die Vorratshaltung, Hausputz sowie Rezepte kommen nicht zu kurz. 22 € (südwest)



KLEINE MITBRINGSEL

Wie wär's mit einem kleinen Geschenk fürs Osternest? Über das **1) Stempel-Set** freuen sich Kinder genauso wie Erwachsene, um 7 € (Studio Karamelo). Das **2) Kartenspiel „Planet A“** bringt die ganze Familie an den Tisch. Man lernt viel über Nachhaltigkeit im Alltag, ab 10 Jahren, um 17 €. Beides über www.avocadostore.de



Freuen Sie sich auf Heft 5/2022
Ab 6. 4. an der Kasse Ihres Supermarktes!

GRILLEN, was das Herz begehrt

Endlich beginnt die Freiluftssaison, Zeit für die erste BBQ-Party! Ob Hähnchen, Mais, Garnelen oder eine große Auswahl an Grillspießen – da ist für jeden was dabei

So schmeckt's wie früher

Heimweh-Gerichte, mit denen wir in der Kindheit verwöhnt wurden, z.B. knusprig-saftiger Scheiterhaufen



Gesund in den Frühling

Spinatsuppe (Foto), Lauchsalat, Gemüse-Quiche und vieles mehr. Mit leichten und leckeren Ideen ins Frühjahr starten



Ran an den Spargel

Vom Blech mit Kartoffeln und Hackbällchen (Foto), als Gnocchi-Pfanne oder mit Lachs. Einfach spitze!

Besser leben

Ernährung, Gesundheit, Familie

- Heimische Superfoods: Was Hafer, Hirse und Sanddorn so wertvoll macht
- Arthrose: Wie die Gelenke fit bleiben
- Besser schlafen mit der Kneipp-Kur
- Anti-Aging für die Haut

Haushalt

- Blütezeit: Tulpen, Hyazinthen & Co. dekorativ in Szene setzen
- Neu: Praktisches Zubehör fürs Grillen
- Die schönsten Backformen
- Grüne Seite: Gärtnern leicht gemacht

