# **EINFACH LECKER** Jölgs schnelle Mittagessen Gut zu wissen Tahina-Paste Die orientalische Creme, auch Tahini oder Tahin genannt, wird aus gemahlenem Sesam und Sesamöl hergestellt. Mich begeistert das intensive, nussige Aroma. Ich nehme Tahina für Saucen, Dips und zum Abschmecken. Kühl und dunkel gelagert, hält sie sich Monate. Vor Gebrauch umrühren. Gibt es im Supermarkt. 66 LEVER KOCHEN Kennen Sie das Geheimnis, wie man raffinierte Gerichte ohne großen Aufwand auf den Tisch bringt? Man muss beim Einkaufen nur die richtige Mischung aus erstklassigen Fertigprodukten und frischen Zutaten finden

# Würstchen-Spieße

Artischocken aus dem Glas und schnelles Kartoffelpüree mit Frischkäse geben diesem Wirtshausklassiker in nur **25 Minuten** einen neuen Dreh

schmeckt Kindern

# **Zutaten:** für 4 Portionen

# Aus dem Einkaufskorb

150 g Kirschtomaten 1 kleine Zucchini

1 Glas Artischockenviertel (Abtropfgewicht: 220 g) 12 Nürnberger Rostbratwürstchen

1 Pck. Kartoffelpüreepulver 100 g Kräuterfrischkäse ½ Bund Schnittlauch

# Außerdem

2 EL Olivenöl Salz, Pfeffer



1 Gemüse waschen. Zucchini längs halbieren und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Gemüse mit 1 EL ÖL, Salz und Pfeffer marinieren. Artischocken abtropfen lassen. Würstchen halbieren und mit Gemüse abwechselnd auf 8 Schaschlikspieße spießen.

Restliches Öl (1 EL) in einer großen Pfanne erhitzen und die Spieße rundherum 5–6 Minuten braten.

Jinzwischen Kartoffelpüree nach Packungsangabe zubereiten, dann den Frischkäse darunterrühren. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Spieße mit Kartoffelpüree anrichten und mit Schnittlauch garniert servieren.

Pro Portion: 570 kcal/ 2400 kJ, 40 g KH, 18 g EW, 36 g F

# Kürbis-Schmarrn

Ein süßer Bekannter aus der Alpenküche mal herzhaft mit Sesam-Dip und einem Kürbis-Süßkartoffel-Mix aus dem Gefrierschrank. Nach **20 Minuten** ofenfertig



# **Zutaten:** für 4 Portionen **Aus dem Einkaufskorb**

120 g Mehl, 250 g Milch 3 Eier (Größe M) 450 g tiefgekühlte Kürbis-Süßkartoffel-Mischung (z.B von Iglo) 1 Bund Lauchzwiebeln 100 g Schinkenwürfel 150 g weiße Bohnen (Dose) 100 g Ajvar, 3 EL Tahina (siehe Info Seite 62)

# Außerdem

Salz, Pfeffer 2 EL Olivenöl, Paprikapulver 2 EL Zitronensaft



1 Mehl mit Milch und Eiern zu einem glatten Teig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. 10 Minuten ruhen lassen. Ofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen.

2 Kürbis-Süßkartoffel-Mix antauen. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in Ringe

schneiden. 1 EL Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Schinken und Gemüse darin 3–4 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Teig angießen und 2 Minuten stocken lassen. Im Ofen ca. 15 Minuten fertig backen. Bohnen abbrausen. Ajvar mit Bohnen, Tahina, übrigem Öl (1 EL) und Zitronensaft pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

A Schmarrn aus dem Ofen nehmen, mit 2 Kochlöffeln zerzupfen und mit dem Paprika-Sesam-Dip servieren.

Pro Portion: 545 kcal/2290 kJ, 65 g KH, 17 g EW, 23 g F



© 2020 THE COCA-COLA COMPANY. ALLE RECHTE VORBEHALTEN. COCA-COLA ENERGY IST EINE EINGETRAGENE SCHUTZMARKE DER THE COCA-COLA COMPANY. HOHER KOFFEINGEHALT. NICHT EMPFEHLENSWERT FÜR KINDER ODER SCHWANGERE ODER STILLENDE FRAUEN (KOFFEIN 32 MG/100 ML). IN MODERATEN MENGEN KONSUMIEREN. NIACIN (VITAMIN B3) UND VITAMIN B6 TRAGEN ZU EINEM NORMALEN ENERGIESTOFFWECHSEL BEI. IM RAHMEN EINER ABWECHSLUNGSREICHEN UND AUSGEWOGENEN ERNÄHRUNG SOWIE EINER GESUNDEN LEBENSWEISE KONSUMIEREN.

# Fotos: StockFood Studios (7)/Joerg Lehmann, Foodstyling: Jörg Götte, Sigrun Schuppler, Requisite: Elke Westphal

# Grieß-Trifle

Pfirsichkompott aus dem Glas verleiht dieser Schichtarbeit aus Haferkeksen und Grießbrei Frucht. Nach 30 Minuten lauwarm servieren



Pro Portion: 490 kcal/2060 kJ, 62 g KH, 12 g EW, 13 g F





erscheint 13-mal im Jahr im MFI Meine Familie und ich Verlag GmbH Anschrift Verlag und Redaktion: Arabellastraße 23, 81925 München Telefon 0 89/92 50 0 www.meine-familie-und-ich.de

### **IMPRESSUM**

Chefredakteurin Gaby Höger

Redaktionsleitung Marc Nitsch (Mitglied der Chefredaktion)

Creative Director Thomas Wimmer

Grafik Nunzia Trabucco, Esther Göddertz

Chef vom Dienst Gabi Mraz (Mitglied der Chefredaktion) Kochstudio Jörg Götte (Ltg.), Sigrun Schuppler (food factory)

Food Tina Eder, Meike Seefeld, Elke Westphal (Ltg. Rezeptentwicklung),

Linh Le Thanh Vu (Volontärin), Lisa Weidner (Volontärin) Textchef Food Marc Nitsch, Carolin Stuiber (Rezepte)

Haushalt Renate Schneider (Ltg.)

Besser leben Jutta Danzer-Thom (Ltg., Mitglied der Chefredaktion) Gesundheit Alexandra Rinecker

Bildredaktion Elke Kuhlmann

Leserservice Carolin Stuiber, leserservice@meine-familie-und-ich.de

Telefon 0 89/92 50 21 50, Fax 0 89/92 50 21 60 Online Joana Lück, Hannah Walter (Social Media)

Assistenz der Chefredaktion Monika Ernstberger

Office Melanie Schörnig

Verantwortlich für den Redaktionsteil Gaby Höger

Anschrift siehe Redaktion

Schlussredaktion Schlussredaktion Hamburg

(ausgenommen Journalteil Besser leben)

Repro Florian Kraft; Pixel4Media – Burda Magazine Holding GmbH

Geschäftsführung Frank-J. Ohlhorst, Kay Labinsky Managing Director Nina Winter

Senior Brand Manager Frauke Fabel

Burda Service-Handel-Märkte GmbH

Director Retail and Logistics Ralf Gretenkord, Tel. 07 81/84 22 65

Burda Community Network GmbH

Geschäftsführer: Burkhard Graßmann, Michael Samak

Verantwortlich für den Anzeigenteil

AdTech Factory GmbH & Co. KG, Hauptstraße 127, 77652 Offenburg, Claudia Hörth. Es gilt die aktuelle Preisliste, siehe bon burda de

Mit dem Wort ANZEIGE gekennzeichnete Seiten sind vom Werbetreibenden gestaltet und nicht Teil des redaktionellen Inhalts.

Redaktionsverwaltung Burda Services GmbH Ralf Grasser, Jeanette Schanderl (Ltg.)

Abonnenten-Service MFI Meine Familie und ich Verlag GmbH Postfach 290, 77649 Offenburg, Telefon +49 (0) 781 6 39 65 35 (Anruf zum Ortstarif)

E-Mail: mfi@burdadirect.de

Bestell-Hotline: +49 (0) 1806 - 93 94 00 65 (20 Cent pro Anruf aus dem deutschen Festnetz, aus dem Mobilfunk maximal 60 Cent pro Anruf, Ausland abweichend) Einzelpreis in Deutschland: 3,20 € pro Heft inklusive MwSt. Abonnement-Preis: 41,60 € = 13 Hefte à 3,20 € pro Heft inklusive MwSt.

ISSN 0933-081X

Datenschutzanfrage: Tel. 0781/639 6100, Fax 0781/639 6101, mail: meinefamilieundich@datenschutzanfrage.de

Das Zeichen "Thermomix"® ist eine eingetragene Marke der Firma Vorwerk International AG, beim DPMA unter der Registernummer 302013030082 eingetragen. Der MFI Meine Familie und ich Verlag GmbH hält keine Marken- oder Kennzeichenrechte am Zeichen "Thermomix"® und macht daran auch keine geltend.

Die im Magazin enthaltenen Rezept-Hinweise unterstehen der eigenen Verantwortung des MFI Meine Familie & ich-Verlags und stehen nicht in Verbindung zur Firma Vorwerk International AG.

meine Familie & ich wird im Lebensmittelhandel vertrieben und erscheint 13-mal im Jahr. Für die Gesamtauslieferung in Österreich verantwortlich: Pressegroßvertrieb Salzburg Ges. m. b. H. & Co. KG, Niederalm 300, A-5081 Anif, Telefon 0 62 46/88 20,

Fax 0 62 46/88 22 77. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder wird keine Gewähr übernommen. Nachdruck des Inhalts ganz oder teilweise ist nur mit schriftlicher Erlaubnis gestattet. meine Familie & ich darf nur mit Genehmigung des Verlages in

Lesezirkeln geführt werden. Der Export von meine Familie & ich und der Vertrieb im Ausland sind nur mit Genehmigung des Verlages statthaft.

meine Familie & Ich (USPS no 758) is published monthly by Hubert Burda Media. Known Office of Publication: Data Media (A division of Cover-All Computer Services Corp.), 2221 Kenmore Avenue, Suite 108, Buffalo NY 14207-1306. Periodicals postage is paid at Buffalo, NY 14205. Postmaster: Send address changes to Meine Familie  $\vartheta$ Ich, Data Media, P.O. Box 155, Buffalo. NY 14205-0155. E-Mail: service@roltek.com Toll free: 1-877-776-5835.

# BURDA DRUCK GmbH, Offenburg

Hauptstraße 130, 77652 Offenburg, Telefon 07 81/84 01 Printed in Germany

Verleger Prof. Dr. Hubert Burda

Eine Marke von

# **BurdaHome**



# IHR DRAHT ZUR Redaktion

## Wenn Sie einen Rat brauchen:

# Unseren Leserservice erreichen Sie:

Montag bis Freitag 10.00-12.00 Uhr, Montag und Dienstag 14.00-16.00 Uhr.

Telefon: 089/92502150. Fax: 089/92502160,

E-Mail: leserservice@ meine-familie-und-ich.de

# Wenn Sie Fragen zum Abo haben:

Telefon: 0.18.06/93.94.00.65

(20 Cent pro Anruf aus dem deutschen Festnetz aus dem Mohilfunk maximal 60 Cent pro Anruf),

E-Mail: mfi@burdadirect.de

### Hefte nachbestellen:

Pressevertrieb Nord KG E-Mail: einzelheftbestellung@pvn.de

oder im Internet unter www.burda-foodshop.de



**Unsere Experten:** Redakteurin Carolin Stuiber (Leserservice) und Küchenchef Jörg Götte beraten Sie in Koch- und Ernährungsfragen

# Glück gehabt! DIE GEWINNER

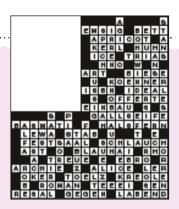
E. Abraham, 73333 Gingen

E. Vogel, 12347 Berlin

C. Bahr, 45661 Recklinghausen

S. Winter, 64625 Bensheim

Das Lösungswort unseres Preisrätsels "Kristall" in Heft 10/2020: "Kristall für edles Wasser"



# INFOS ZUM DATENSCHUTZ

Datenschutzinformation für Gewinnspiele: Verantwortlicher und Kontakt (auch zum Datenschutzbeauftragten): MFI Meine Familie und ich Verlag GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel: 0781 - 639 6100 in gemeinsamer Verantwortlichkeit mit anderen Verlagen von Hubert Burda Media (siehe www.burda.com/de/gw). Wir verarbeiten (auch mithilfe zur Abwicklung eingeschalteter Dienstleister) auf Grundlage von Art. 6 I b) und f) DSGVO die von Ihnen angegebenen Daten sowie im Fall eines Anrufs zusätzlich die übermittelte Rufnummer zur Gewinnspielabwicklung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken, solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Im Rahmen von Art. 6 I f) DSGVO verfolgen wir das berechtigte Interesse an der Durchführung von Direktwerbung. Wenn Sie im Zuge eines Anrufs weitere Verträge abschließen, werden die genannten Daten vom jeweils benannten Vertragspartner (auch mithilfe zur Abwicklung eingeschalteter Dienstleister) zu deren Durchführung auf Grundlage von Art. 61 b) DSGVO verarbeitet. Die Angaben zu Name, Adresse und Geburtsdatum sowie bei Abschluss weiterer Verträge die Zahlungsdaten sind zur tang dar Gardinang von Arch 19 ju 2000 Verlanderes Derlangader auf Wahre, Anderse din Geodraft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Feinahme bzw. zum Vertragsschluss erforderlich, alle anderen freiwillig. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde.

# BEZUGSADRESSEN

# Seite 42–43 Weihnachts-Deko

Rayher, www.rayher.com (Glitzersteine für Elchnase Seite 42. Bastelpapier für Kärtchen u. Sterne, Silberdraht u. Perlen für Spazierstock, Seite 43, Tafel-Papier für Geschenke, Streu-Deko, Bastelhölzer für "Auto-Anhänger", Farbe, Klebe, auf Seite 42 und 43)

Gläser und Flaschen, www.glaeserundflaschen.de (verschiedene Weckgläser Seite 42 und 43) Räder Design, www.raeder-onlineshop.de (graue

Untertasse auf Seite 43) ASA, www.asa-selection.com (graue Tasse auf Seite 43)

# Seite 50-51 Genuss-Quartet

Riess Kelomat, www.riess.at (großer Topf auf Seite 50) Broste Copenhagen, www.brostecopenhagen.com (längliche Platte auf Seite 50)

Villeroy & Boch, www.villeroy-boch.de (Schale Seite 50, grüner Teller Seite 51, links oben)

ASA, www.asa-selection.com (grüner Teller, Unterteller oben rechts, tiefer Teller unten rechts, Seite 51) Rice.dk, www.ricebyrice.com (Löffel S. 51, oben rechts) Zassenhaus, www.zassenhaus.com (Salz- und Pfefferstreuer auf Seite 51, oben rechts)

# Seite 54-55 Backschule

Hoff Interieur, www.hoff-shop.de (Glasschalen mit Holzdeckel und Marmorbrett mit Goldrand, kleines Foto im Hintergrund Seite 54, Glasetagere Seite 54) Riess Kelomat, www.riess.at (Messbecher Seite 54, kleines Foto)

ASA, www.asa-selection.com (Teller, kleines Foto und im großen Foto, Seite 54)

Berghoff, berghoffworldwide.com (schwarze Kasserolle Step 1, Seite 55)

PADconcept, www.padconcept.com/de welcome-to-pad (Serviette Seite 54) Hobbybäcker-Versand, www.hobbybaecker.de (Pralinengabel, Gitter, Spritztüllen etc., Seite 55)

# Seite 62-66 Clever kochen

Fackelmann, www.fackelmann.de (Salz und Pfefferstreuer Seite 63) Riess Kelomat, www.riess.at (Pfanne auf Seite 64)