meine Familie & ich
Heft 10/2023
Deutschland € 3,50
Österreich € 3,80 - Schweiz sfr 6,30 - Benelux: € 4,00 - Italien / Spanien: € 4,20

# TexMex-Küche

SCHNELL & WÜRZIG: TACOS, TORTILLAS UND MEHR

*Chicken-Tacos mit Salat & Avocado*
*Rezept S. 14*

## EINFACH BACKEN
Süße Hefekuchen für den Herbst

## VON PIZZA BIS PALATSCHINKEN
Lieblingsessen mit weniger Kalorien

## JETZT IST KÜRBIS-ZEIT
Die besten Rezepte der Saison

GELING GARANTIE
Alle Rezepte neu entwickelt

## NEUES MIT PAPRIKA
Als Auflauf, im Veggie-Gulasch, mit Hähnchen
Alles frisch, gesund und preiswert!

meine Familie & ich

erscheint 13-mal im Jahr im
**BurdaVerlag Publishing GmbH**
Hubert-Burda-Platz 1, 77652 Offenburg
Anschrift Redaktion:
Arabellastraße 23, 81925 München
Telefon 0 89/92 50 0
www.meine-familie-und-ich.de

**IMPRESSUM Print + Digital**

**Chefredakteurin** Gaby Höger (V.i.S.d.P)
**Stellv. Chefredakteur** Marc Nitsch
**Stellv. Redaktionsleitung + Ltg. Digital** Karina Beste
**Chefin vom Dienst** Gabi Mraz (Mitglied der Chefredaktion)
**Grafik+Titelgestaltung** Nunzia Trabucco
**Senior Media Producer Food** Florian Kraft
**Kochstudio** Bastian Trini (Ltg.), Sigrun Schuppler (food factory)
**Food, Haushalt, Deko** Tina Eder, Meike Seefeld, Elke Westphal (Ltg. Rezeptentwicklung), Anna Bauer (Volontärin), Julia Klaus (Werkstudentin), Sophia Schneider (Praktikantin)
**Textchef Food** Marc Nitsch, Carolin Stuiber (Rezepte)
**Besser leben** Jutta Danzer-Thom (Ltg., Mitglied der Chefredaktion)
**Ernährung+Beauty** Alexandra Rinecker
**Bildredaktion** Elke Kuhlmann
**Leserservice** Carolin Stuiber, leserservice@meine-familie-und-ich.de
Telefon 0 89/92 50 21 50
**Office** Melanie Schörnig
**Verantwortlich für den Redaktionsteil** Gaby Höger
Anschrift siehe Redaktion

**Geschäftsführung** Oliver Eckert, Manuela Kampp-Wirtz, Elisabeth Varn
**Brand Director** Regine Runte
**Marketing & Vermarktung** Hannah Rackwitz
**Senior Operations Manager** Frauke Fabel

**Burda Service-Handel-Märkte GmbH**
**Vertriebsleitung:** Kerstin Gajewi
Tel.: 0781/84-2265

**BCN Brand Community Network GmbH**
**Geschäftsführer**: Tobias Conrad, Philipp Welte
**Publisher Management**: Meike Nevermann (Ltg.), Andrea Reindl

**Verantwortlich für den Anzeigenteil**
Katja Schomaker, AdTech Factory GmbH, Hauptstraße 127, 77652 Offenburg. Es gilt die aktuelle Preisliste, siehe bcn.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** BurdaVerlag Publishing 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/Verbindung aus allen deutschen Netzen.
Einzelpreis in Deutschland: 3,50 € pro Heft inklusive MwSt.
Abonnement-Preis: 45,50 € = 13 Hefte à 3,50 € pro Heft inklusive MwSt.
**ISSN 0933-081X**

**Einzelheftbestellung**
**E-Mail**: Kundenservice@meine-zeitschrift.de
**Internet**: www.meine-familie-und-ich.de

**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. Die BurdaVerlag Publishing GmbH 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 der BurdaVerlag Publishing GmbH 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 & 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

PEFC zertifiziert
Dieses Produkt stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Quellen
PEFC/04-32-0032
www.pefc.de

**Verleger** Prof. Dr. Hubert Burda

BurdaVerlag

# IHR DRAHT ZUR Redaktion

**Wenn Sie einen Rat brauchen:**
**Unseren Leserservice erreichen Sie:**
Montag bis Freitag
10.00–12.00 Uhr

**Telefon:** 0 89/92 50 21 50
**E-Mail:** leserservice@meine-familie-und-ich.de

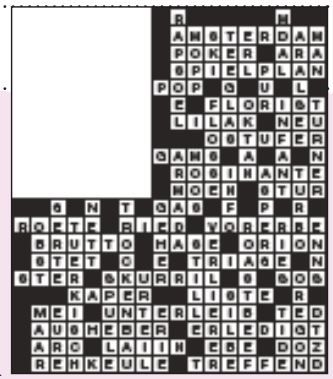
**Wenn Sie Fragen zum Abo haben:**
**Telefon:** 0 18 06/93 94 00 65
(20 Cent pro Anruf aus dem deutschen Festnetz, aus dem Mobilfunk maximal 60 Cent pro Anruf),
**E-Mail:** mfi@burdadirect.de

**Hefte nachbestellen:**
**E-Mail:** Kundenservice@meine-zeitschrift.de
**Internet:** www.meine-zeitschrift.de
mit dem Suchbegriff „meine familie & ich"

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

Foto: StockFood Studios/Oliver Brachat

# Glück gehabt! DIE GEWINNER



**Das Lösungswort** unseres Preisrätsels
**in Heft 8/2023: SUPER SAUGKRAFT**

**Die Gewinner wurden von uns schriftlich benachrichtigt.**

## TEILNAHMEBEDINGUNGEN FÜR GEWINNSPIELE

Veranstalter der Gewinnspiele ist die BurdaVerlag Publishing GmbH (siehe Impressum). Teilnahme nur für Personen über 18 Jahre mit Wohnsitz in Deutschland, Österreich oder der Schweiz. Mitarbeiter des Veranstalters, der Gewinnspielpartner sowie von deren Dienstleistern und ihre jeweiligen Angehörigen dürfen nicht teilnehmen. Mehrfachteilnahmen sowie die Teilnahme über Gewinnspiel-Eintragungsservices sind unzulässig. Die Gewinner werden durch Losverfahren (Preisrätsel S. 88) bzw. Juryentscheidung („Nachkochen & Gewinnen" S.7) ermittelt. Eine Barauszahlung des Gewinnwertes ist nicht möglich, der Gewinnanspruch ist nicht übertragbar. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.
Hinweise zum Preisrätsel: 0900er-Nummern können aus Österreich nicht angewählt werden. Auflösung und Gewinner veröffentlichen wir in Heft 12/2023.

## INFOS ZUM DATENSCHUTZ

**Datenschutzinformation für Gewinnspiele:** Verantwortlicher und Kontakt (auch zum Datenschutzbeauftragten): BurdaVerlag Publishing GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel: 07 81 / 639 61 00 in gemeinsamer Verantwortlichkeit mit anderen Verlagen von Hubert Burda Media (siehe www.burda.com/de/gvv). 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. 6 I b) DSGVO verarbeitet. Die Angaben zu Name, Adresse und Geburtsdatum sowie bei Abschluss weiterer Verträge die Zahlungsdaten sind zur Teilnahme bzw. zum Vertragsschluss erforderlich, alle anderen freiwillig. Sollten wir Ihre Daten in einen Staat außerhalb der Europäischen Union übermitteln, stellen wir sicher, dass Ihre Daten gemäß Art. 44ff. DSGVO geschützt sind. 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 8–15 Familienküche

**Staub**, www.staub-online.com/de oder über www.zwilling.com (Auflaufform, Seite 8 und Titel)
**Butlers**, www.butlers.com (lila Teller, Seite 11 u. türkiser Teller Seite 9 und 12 )

## Seite 26–33 Familie & Freunde

**LeCreuset**, www.lecreuset.de (Schmortopf, Seite 27 u. 29)
**Staub**, www.staub-online.com/de oder über www.zwilling.com (kleine Cocotten auf Seite 28)
**gläserundflaschen.de**, www.glaeserundflaschen.de (Weckgläser im kleine Foto, Seite 28)
**Rayher**, www.rayher.com (Trockenblumen, Juteschnur, Papier für Menü- und Tischkarten, Stifte)

## Seite 42–44 Genuss-Qaurtett

**DeByer**, www.debuyer-brandshop.com (Pfanne, Seite 43, links oben)
**Hema**, www.hema.com/de (Auflaufform, Seite 43, rechts oben)
**Lovleylinen**, lovelylinen.com.de (Tuch, Seite 43, links oben)
**Söstrene Grene**, sostrenegrene.com/de (kleines Schälchen, Seite 43, rechts unten)

## Seite 46–47 Backschule

**Räder Design**, www.raeder-onlineshop.de (Zitronenpresse, kleines Bild, Seite 46)
**Bosch**, www.bosch-home.com (Backofen im Hintergrund, kleines Bild Seite 46)
**Riess Kelomat**, www.riess.at (Topf, Step 3 u. 5, Seite 47)
**Kaiser Backform**, www.kaiser-backform.com (Step 4 u. 5, Seite 47)

## Seite 50–54 Schneller Teller

**Staub**, www.staub-online.com/de oder über www.zwilling.com (rotes Töpfchen, Seite 51)
**gläserundflaschen.de**, www.glaeserundflaschen.de (Ölflaschen, Seite 51 u. 53)
**Dille und Kamille**, www.dille-kamille.de (Teller, Seite 51)
**ASA**, www.asa-selection.com (Schüssel, Seite 52)
**Peugeot**, www.peugeot-saveurs.com/de(Pfeffermühle, Seite 52)
**Hema**, www.hema.com/de (Löffel, Seite 54)
**Christian Bitz**, www.christianbitz.com oder über www.scandinavian-lifestyle.de (Schale und Schälchen, Seite 53)

## Seite 80–81 Dekoratives

**Alpina Farben**, z.B. bei OBI Baumärkten (Farbe S. 81)
**Engels Kerzen**, z.B. über www.avocadostore.de (Kerzen S. 80)
**Feuerhand**, www.feuerhand.de (Sturmlaterne S. 81)
**KitchenAid**, im Fachhandel oder www.kitchenaid.de (Küchenmaschine S. 81)
**Maisons du Monde**, www.maisonsdumondes.com (Stuhl S. 81)
**Peugeot Saveurs**, in Küchenfachgeschäften oder https://de.peugeot-saveurs.com (Salz- oder Pfeffermühle S. 81)
**Textilwerk**, www.textilwerk.de (Kissen S. 81)

SO BÄCKT DEUTSCHLAND

# Hessische Apfelweintorte

„Eine süße Verlockung, die Apfelliebhaber wie mich in ihren Bann zieht: zarter Mürbteig, darauf Apfelkompott und als krönender Ablschuss eine Sahneschicht – so fruchtig kann der Herbst beginnen“

Siggis Lieblingskuchen

Sigrun Schuppler, Konditormeisterin der Redaktion

## TIPPS & TRICKS

**+++ BESSER AUSROLLEN** Puderzucker im Teig erleichtert das Verarbeiten von Mürbteigen. **+++ PRAKTISCH** Teig direkt nach dem Kneten in die Form legen. Wichtig: Zügig arbeiten und die Form samt Teig 30 Minuten kühl stellen. **+++ ALKOHOLFREI** Statt Apfelwein 300 ml Wasser, 400 ml Apfelsaft und nur 100 g Zucker für die Füllung nehmen. **+++ KEINE SORGE** Die Apfelfüllung ist vor dem Backen randhoch. Sie sackt danach ein, so entsteht Platz für die Sahne. **+++ GEDULT HABEN** Kuchen komplett auskühlen lassen (am besten über Nacht). Dann lässt er sich perfekt anschneiden.



*Bezugsadressen* finden Sie auf Seite 87

## DAS BRAUCHEN SIE

***Zubereitung:*** *45 Minuten* • ***Zutaten:*** *für 1 Springform (Ø 26 cm)*
***Kühlzeit:*** *30 Minuten* • ***Backzeit:*** *ca. 50 Minuten* • ***Ergibt:*** *12 Stücke*

***Für den Mürbeteig***

- 270 g Mehl und Mehl zum Arbeiten
- 80 g Puderzucker
- 1 Prise Salz
- 150 g kalte Butter und Fett für die Form

***Für die Füllung***

- ca. 1,5 kg Äpfel
- 1 EL Zitronensaft
- 2 Pck. Vanille-Puddingpulver
- ½ TL Zimt
- 700 ml Apfelwein (ersatzw. 500 ml Weißwein und 200 ml Apfelsaft)
- 130 g Zucker

***Außerdem***

- 300 g Schlagsahne
- 1 Pck. Vanillinzucker
- 1 Pck. Sahnesteif
- Zimt zum Bestäuben

1 Zutaten mit den Händen verkneten

2 Äpfel in kleine Würfel schneiden

3 Aus den Äpfeln ein Kompott kochen

4 Mürbteig fest an den Rand drücken

5 Apfelkompott in der Form verstreichen

6 Sahnecreme mit Zimt bestreuen

## SO WIRD'S GEMACHT

### 1 Teig zubereiten

Mehl mit Puderzucker und Salz in einer Rührschüssel vermischen. Butter in Würfeln zugeben und mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. In Frischhaltefolie oder einer -dose verpackt 30 Minuten kalt stellen.

### 2 Äpfel vorbereiten

Äpfel schälen, vierteln und entkernen. Apfelstücke in 5 mm kleine Würfel schneiden. In eine Schüssel geben und mit Zitronensaft mischen. Beiseite stellen.

### 3 Füllung kochen

Puddingpulver mit Zimt und 100 ml Apfelwein glatt rühren. Übrigen Wein (600 ml) mit Zucker in einem Topf aufkochen. Pudding-Mix in den kochenden Wein geben. 2 Minuten bei niedriger Hitze köcheln. Apfelwürfel zugeben und unterrühren. Ofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen.

### 4 Form mit Teig auslegen

Springformboden fetten. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Einen Kreis mit dem Springformrand ausstechen und auf den Boden der Form legen. Aus dem übrigen Teig einen ca. 5 cm hohen Rand festdrücken, Rand eventuell begradigen. Boden einige Male mit einer Gabel einstechen.

### 5 Kuchen backen

Noch warme Apfelmasse einmal durchrühren und auf dem Boden verteilen. Mithilfe eines Tortenhebers glatt streichen. Im unteren Drittel des Ofens ca. 50 Minuten backen. Komplett auskühlen lassen.

### 6 Torte garnieren

Ausgekühlten Kuchen aus der Form lösen und auf eine Tortenplatte setzen. Schlagsahne mit Vanillinzucker steif schlagen, dabei Sahnefix einrieseln lassen. Sahne auf der Apfelfüllung verteilen und glatt streichen. Kurz vor dem Servieren mit etwas Zimt bestäuben.

***Pro Stück:*** *475 kcal/2000 kJ*
*60 g KH, 3 g EW, 18 g F*

Fotos: StockFood Studios/Oliver Brachat, 8; Foodstyling: Sigrun Schuppler, Basti Trini, Requisite: Elke Westphal

**IM NÄCHSTEN HEFT:** Sanddorntorte aus Mecklenburg