

Klassisch & beliebt

Suppeneinlagen

In feiner Brühe ergeben Klößchen, Nocken & Co. nicht nur im Winter eine wunderbare Vorspeise. Vor allem wenn alles selbst gemacht ist



Grundrezept

Rinderbrühe

Zutaten für ca. 2 l Brühe

Mark aus **2 kg Rindermarkknochen** entfernen, z. B. für Markklößchen verwenden (s. S. 24). Knochen mit **1 kg Rindersuppenfleisch** in Wasser ca. 1 Minute vorkochen, abgießen, abrausen. **1 Zwiebel** samt Schale halbieren, Hälften in einem großen Topf auf den Schnittflächen dunkel rösten. Knochen, Suppenfleisch, **2 Lorbeerblätter** und **ca. 10 Pfefferkörner** dazugeben. Mit ca. 3 l kaltem Wasser auffüllen, aufkochen. Evtl. Schaum entfernen. Brühe ca. 60 Minuten köcheln lassen. **2 große Möhren**, **½ Stange Lauch** und **¼ Sellerieknolle** putzen, evtl. schälen und würfeln. Gemüse zur Brühe geben, alles weitere 2 Stunden garen. Brühe durch ein Sieb in einen weiteren Topf gießen. Fleisch anderweitig verwenden (z. B. als Suppeneinlage). Rinderbrühe mit **Salz** oder **Soja-sauce** abschmecken.

Pro Portion (250 ml)
60 kcal/260 kJ, 4 g KH, 1 g EW, 5 g F



Tipp: Einfrieren

Die übrige Brühe lässt sich prima portionsweise einfrieren. Damit haben Sie immer eine tolle Basis z. B. für Saucen, Eintöpfe oder Risotto auf Vorrat. Haltbarkeit: 6–8 Monate.



Eierstich

Ein seidig-cremiger Hochgenuss mit viel Sahne und einem Hauch Muskat



Spinat-Flädle

Die dünnen Pfannkuchenstreifen schmecken so lecker, wie sie aussehen



Markklößchen

Würzig mit Rindermark und einfacher gemacht als gedacht



Käse-Grießnocken

Der Liebling der Kinder hier mal raffiniert verfeinert

Fotos: burdafood.net (5)/Joerg Lehmann; Foodstyling: Jörg Götte, Sigrun Schuppeler, Requisite: Elke Westphal

Ihr Draht zur Redaktion

Wenn Sie einen Rat brauchen:

Unsere Leserservice erreichen Sie
Mo.–Fr. von 10–12 Uhr und Mo.+Di. von 14–16 Uhr:
Tel. 0 89 / 92 50 21 50, Fax 0 89 / 92 50 21 60 oder per E-Mail:
leserservice@meine-familie-und-ich.de

Falls 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: mfj@burdadirect.de

Hefte nachbestellen

Beim Pressevertrieb Nord KG, Schnackenburgallee 11,
22525 Hamburg, unter Tel. 0 18 06/01 29 06
(0,20 €/Anruf aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk max. 0,60 €/Anruf.
Abweichende Preise aus dem Ausland möglich. Mo.–Fr. 8–20 Uhr)
oder per E-Mail: einzelheftbestellung@pvn.de
oder im Internet unter www.burda-foodshop.de

Die Gewinner

Glück gehabt! Die Gewinner aus Heft 10/2018

M. Weiß , 93077 Bad Abbach	M. Nießen , 35418 Buseck
M. Grummel , 86504 Merching	R. Kammerer , 81243 München
U. Fitzner , 47574 Goch	W. Vogel , 12347 Berlin
V. Ohle , 21031 Hamburg	J. Schwartz , 76829 Landau in der Pfalz
R. Wallbaum , 31582 Nienburg	T. Viellieber , 55129 Mainz
V. Winter , 07586 Kraftsdorf	H. Strauch , 40764 Langenfeld
J. Bork , 27804 Berne	U. Perkoulidis , 67574 Osthofen
E. Vogel , 33378 Rheda-Wiedenbrück	
K. Mautner , 94127 Neuburg	

Lösungswort unseres Preisrätsels „Elo“ in Heft 10/2018: „Oel dosieren leicht gemacht“

Infos zum Datenschutz

Datenschutzinformation: Verantwortlicher und Veranstalter ist MFI Meine Familie und ich Verlag GmbH, Arabellastraße 23, 81925 München. Den Datenschutzbeauftragten erreichen Sie unter dieser Adresse oder unter meinefamilieundich@datenschutzanfrage.de. Wir verarbeiten die von Ihnen angegebenen personenbezogenen Daten auf Grundlage von Art. 6 Abs. 1 b) der Europäischen Datenschutz-Grundverordnung, soweit und solange dies zur Durchführung des Gewinnspiels und zur Gewinnbereitstellung erforderlich ist oder Sie anderweitig eingewilligt haben. Zwecks Gewinnbereitstellung werden Ihre Kontaktdaten ggf. an den jeweiligen, aus der Gewinnspielbeschreibung ersichtlichen Preissponsor und an mit der Bereitstellung des Preises beauftragte Dritte offengelegt. Außerdem können die folgenden Informationen im Rahmen einer Berichterstattung über das Gewinnspiel durch den Veranstalter und die aus der Gewinnspielbeschreibung ersichtlichen Preissponsoren in beliebigen Medien veröffentlicht werden: Name, Alter, Wohnort, Gewinn sowie von Ihnen bereitgestellte oder mit Ihrer Einwilligung angefertigte Bildnisse. Ihnen stehen Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde zu.

Bezugsadressen

Seite 22–24 Zum Sammeln

ASA, www.asa-selection.com,
Tel. 0 26 24/18 90 (graue Schüssel S. 23 links oben; Schälchen S. 23 links unten)
Bérard France über www.profino.de
(Holzbrett S. 23 rechts oben)
Fackelmann, in Kaufhäusern und großen Supermärkten (Untersetzer S. 23 links unten)
Kahla, www.kahlaporzellan.com
(weiße Schüssel S. 23 rechts oben)
Lambert, www.lambert-home.de
(graue Schüssel S. 23 rechts unten)
Rice.dk, www.ricebyrice.com/de-dk
(Löffel S. 23 rechts oben)
Riess Kelomat, www.riesskelomat.at
(Topf S. 22)
Villeroy & Boch, www.villeroy-boch.de/shop
(Löffel „Play!“ S. 23 links unten)
WMF, www.wmf.com/de (Messer S. 22, Löffel S. 23 links oben)

Seite 27–40 Festessen – Deko-Ideen

Butlers, www.butlers.com (Teller S. 40 rechts unten)
Dr. Oetker, in gut sortierten Haushaltswarengeschäften (goldene Plätzchen-ausstecher S. 40)
glaeserundflaschen.de,
Tel. 0 30/33 77 88 33,
info@glaeserundflaschen.de (Gläser S. 40)
Maxwell & Williams, www.maxwellandwilliams.de (grauer Teller S. 40)
Rayher, in Bastelgeschäften oder unter www.rayher.com/de (Deko-Bänder, Präge- und Glanzfolie, Kupferdraht, Perlen, Deko-Moos, Holz-Deko-Sterne S. 40)
Seite 56/57 Backschule
Berghoff, www.berghoffworldwide.com
(kleiner Teller S. 56 vorn)
Kahla, www.kahlaporzellan.com
(Teller S. 56 hinten)



Foto: Florian Generotzky

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



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, Telefax 0 89/92 50 30 30
www.meine-familie-und-ich.de

IMPRESSUM

Chefredakteurin Gaby Höger
Stv. Hanne Marie Schröder (Head of Digital Content)
Redaktionsleitung Marc Nitsch (Mitglied der Chefredaktion)
Creative Director Thomas Wimmer
Grafik Josef Gatterstaller (Ltg.), Nunzia Trabucco, Esther Göddertz
Chef vom Dienst Gabi Mraz
Kochstudio Jörg Götte (Ltg.), Sigrun Schuppler (food factory)
Food Tina Eder, Meike Seefeld, Corinna Weigand (Volontärin)
Elke Westphal (Ltg. Rezeptentwicklung)
Textchef Food Hannes Kronthaler, Carolin Stuiber (Rezepte)
Besser Leben Jutta Danzer-Thom (Ltg.), Alexandra Rinecker;
Renate Schneider (Ltg. Haushalt)
Textchef und Schlussredaktion Besser Leben Barbara Fedra
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, Sandra Langmann (Volontärin),
Hannah Walter (Social Media)
Assistenz der Chefredaktion Monika Ernstberger
Office Melanie Schörning

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, Meike Ringel

Burda Community Network GmbH
Geschäftsführer: Burkhard Graßmann, Michael Samak
Verantwortlich für den Anzeigenteil
AdTech Factory GmbH & Co. KG, Hauptstraße 127,
77652 Offenburg, Claudia Hörth. Zurzeit gültige Anzeigen-Preisliste
der BURDAHOMES FOOD Nr. 12c vom 1.1.2018
Mit dem Wort ANZEIGE gekennzeichnete Seiten sind vom Werbe-
treibenden gestaltet und nicht Teil des redaktionellen Inhalts.

Redaktionsverwaltung Burda Services GmbH
Ralf Grasser, Jeanette Schandler (Ltg.)
MFI Meine Familie und ich Verlag GmbH, Offenburg
Vertriebsleiter Peter Walker, Telefon 0781/842265
Abonnenten-Service MFI Meine Familie und ich Verlag GmbH
Postfach 290, 77649 Offenburg, Telefon 0 18 06/93 94 00 65
(20 Cent pro Anruf aus dem deutschen Festnetz, aus dem Mobil-
funk maximal 60 Cent pro Anruf), E-Mail: mfj@burdadirect.de
Einzelpreis in Deutschland: 3,20 € pro Heft inklusive 7 % MwSt.
Abonnement-Preis: 41,60 € = 13 Hefte à 3,20 € pro Heft
inklusive 7 % MwSt., im Ausland zuzüglich Porto
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. 0000758) is published 13 times a year by MFI Meine Familie und ich Verlag GmbH. Subscription price for USA is \$ 90 per annum. K.O.P.: -German Language Publications, 153 South Dean Street, Englewood NJ 07631. Periodicals Postage is paid at Englewood NJ 07631 and additional mailing offices. Postmaster: Send address changes to: meine Familie & ich, German Language Publications, PO Box 9868, Englewood NJ 07631.

MFI Meine Familie und ich Verlag GmbH
Alleinige Gesellschafterin: Burda Magazine Holding GmbH
Deren alleinige Gesellschafterin: Burda Gesellschaft mit beschränkter Haftung. Deren alleinige Gesellschafterin Hubert Burda Media Holding Kommanditgesellschaft, Offenburg. Deren Komplementäre sind Prof. Dr. Hubert Burda, Verleger, München, und die Hubert Burda Media Holding Geschäftsführung SE, Offenburg.
Ihre Kommanditisten sind Elisabeth Furtwängler, München, und Jacob Burda, München, sowie die Burda Betriebsführungsgesellschaft m.b.H., Offenburg.

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

Verleger Prof. Dr. Hubert Burda

Eine Marke von



Spinat-Flädle

einfach • schmecken Kindern



Foto Seite 23

Zubereitung 25 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

ca. 100 g gehackter Rahmspinat (tiefgekühlt)
50 g Mehl
125 ml Milch
2 Eier
½ TL Salz
geriebene Muskatnuss
1 EL Butterschmalz
ca. 1 l Brühe (z. B. selbst gekocht, siehe Rezept Seite 22) zum Servieren

1 Spinat auftauen lassen. Mehl, Milch, Eier und Salz in einer Schüssel zu einem glatten Teig verquirlen. Spinat unterrühren. Mix kräftig mit Muskat würzen.

2 Butterschmalz in einer kleinen Pfanne (Ø 20 cm) erhitzen, darin aus dem Teig nacheinander 4 Pfannkuchen ausbacken.

3 Pfannkuchen einrollen, in 5 mm schmale Streifen schneiden, zum Servieren in die heiße Brühe geben.

Pro Portion (ohne Brühe) 150 kcal/630 kJ
11 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 9 g Fett

Tipp Für den Vorrat
Flädlestreifen lassen sich prima einfrieren, daher am besten gleich mehr machen. Bei Bedarf einfach gefroren direkt in die heiße Brühe geben.

Eierstich

braucht Zeit • gut vorzubereiten



Foto Seite 23

Zubereitung 10 Minuten
Backzeit ca. 90 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

Öl für die Form
200 g Schlagsahne
Salz, weißer Pfeffer
geriebene Muskatnuss
4 Eier und 2 Eigelb (Größe M)
ca. 1 l Brühe (z. B. selbst gekocht, siehe Rezept Seite 22) zum Servieren

1 Backofen auf 100 Grad (Umluft: 80 Grad) vorheizen. Eine ofenfeste Form (z. B. Kastenformenform; 25 x 11 cm) einölen und mit hitzebeständiger Frischhaltefolie auskleiden.

2 Sahne mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und aufkochen. Eier und Eigelbe verrühren, heiße Sahne langsam unter Rühren dazugießen. Mix durch ein feines Sieb in die vorbereitete Form gießen. Eierstich im Ofen in ca. 90 Minuten stocken lassen.

3 Form aus dem Ofen nehmen. Eierstich abkühlen lassen, aus der Form stürzen und in Würfel oder andere Formen schneiden. Eierstich in die heiße Brühe geben und servieren.

Pro Portion (ohne Brühe) 285 kcal/1200 kJ
3 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 26 g Fett

Tipp Mögliche Varianten
Leichter wird der Eierstich, mit Milch statt Sahne. Wer mag, würzt die Creme vor dem Stocken noch mit Curry- oder Paprikapulver.

Käse-Grießnocken

fein • schmecken Kindern



Foto Seite 23

Zubereitung 20 Minuten
Zutaten für 6 Portionen

250 ml Milch
50 g Butter
Salz
geriebene Muskatnuss
150 g Hartweizengrieß
2 Eigelb (Größe M)
3 EL geriebener Hartkäse
ca. 1 l Brühe (z. B. selbst gekocht, siehe Rezept Seite 22) zum Servieren

1 Milch mit Butter aufkochen, mit Salz und Muskat kräftig würzen. Grieß mit einem Kochlöffel in die kochende Milch rühren. Hitze reduzieren und so lange weiterrühren, bis sich am Topfboden ein weißer Film bildet („abbrennen“).

2 Grieß-Mix etwas abkühlen lassen, dann Eigelbe und Käse unterrühren. Aus der Masse mithilfe von zwei Esslöffeln, die man immer wieder in kaltes Wasser taucht, kleine Nocken formen und in einem großen Topf in Salzwasser ca. 5 Minuten sieden lassen.

3 Grießnocken mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, in die heiße Brühe geben und servieren.

Pro Portion (ohne Brühe) 230 kcal/970 kJ
19 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 13 g Fett

Tipp Probenocke kochen
Wenn der Kloß beim Kochen auseinanderfällt, einfach etwas Mehl in die restliche Masse rühren.

Markklößchen

fein • kräftig



Foto Seite 23

Zubereitung 25 Minuten
Kühlzeit 30 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

80 g Rindermark
4 Scheiben Toastbrot
3 Zweige Petersilie
½ Schalotte
2 Eier
1–2 EL Semmelbrösel
geriebene Muskatnuss
Salz
Cayennepfeffer
ca. 1 l Brühe (z. B. selbst gekocht, siehe Rezept Seite 22) zum Servieren

1 Rindermark in einem Topf bei kleiner Hitze schmelzen. Inzwischen Toastbrot entrinden und in einer Küchenmaschine fein mahlen. Petersilienblätter abzupfen, fein hacken. Schalotte abziehen, klein würfeln.

2 Geschmolzenes Mark durch ein Sieb in eine Schüssel gießen. Eier, Toast- und Semmelbrösel, Petersilie und Schalotte zugeben, alles vermischen. Mix mit Muskat, Salz und Cayennepfeffer kräftig abschmecken. Masse zugedeckt 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

3 Aus der Masse mit angefeuchteten Händen walnussgroße Kugeln formen. Klößchen in siedender Brühe in 10 Minuten gar ziehen lassen und servieren.

Pro Portion (ohne Brühe) 185 kcal/780 kJ
19 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 4 g Fett

Tipp Ran ans Rindermark
Wer Brühe aus Rindermarkknochen kocht, kann das Mark vor der Zubereitung aus den Knochen drücken (geht am besten bei Zimmertemperatur). Ansonsten beim Metzger vorbestellen.