

# slowly veggie!

VEGETARISCH

& VEGAN GENIESSEN

## VEGAN DURCH DEN TAG

EINFACHE  
REZEPTE!  
WENIG  
AUFWAND

# 64

## REIN VEGANE GERICHTE

Von Frühstück über  
Lunch und Snacks bis  
hin zu Abendessen  
und Desserts – starten  
Sie fit ins neue Jahr!

NEUE SERIE:

VEGGIE-TRENDS

& KNOW-HOW

NUDELPFANNE MIT  
GEMÜSE UND TOFU

## EATBETTER

So wichtig ist ein  
gesundes Frühstück

## AUFRÄUMEN

Accessoires und  
Helfer für  
mehr Ordnung

Rezepte, die glücklich machen.



# PACK DEIN GLÜCK BEIM SCHOPF



...mit der neuen Bewegung für einfach leckere, gesunde  
und nachhaltige Ernährung. Mehr dazu unter

**eatbetter.de**



# EDITORIAL



**O**b für die Umwelt, das Tierwohl oder unsere Gesundheit – eine pflanzliche Ernährung tut gut! Davon ist auch unsere Expertin Dr. Petra Bracht überzeugt. Im Interview (ab S. 10) erklärt die Allgemeinmedizinerin, wie uns pflanzenbasierte Lebensmittel fit halten und sogar heilen können. Gesund sein und bleiben. Das ist doch genau das, was wir uns für dieses Jahr wünschen. Wann gibt es also einen besseren Zeitpunkt als jetzt, um alte Gewohnheiten zu überdenken und hier und da etwas Neues auszuprobieren? Und von Verzicht kann man im Bezug auf vegane Ernährung schon lange nicht mehr sprechen. Ein gutes Argument für diese These halten Sie gerade in den Händen: über 60 rein pflanzliche Rezepte, die einen über den ganzen Tag – von Frühstück über Lunch bis hin zu Abendessen und Süßem – mit bestem Geschmack und tollen Nährstoffen versorgen. Freuen Sie sich also auf all die spannenden und leckeren Ideen, die vor Ihnen liegen, und haben Sie einen guten Start in ein hoffentlich gesundes Jahr 2021!

Herzlichst

*Alissia Lehle*

**ALISSIA LEHLE**  
REDAKTIONSLEITUNG



## FOLGEN SIE UNS AUF:

**f** facebook: [www.facebook.com/slowlyveggie](https://www.facebook.com/slowlyveggie)  
**@** instagram: [instagram.com/slowlyveggie\\_official/](https://www.instagram.com/slowlyveggie_official/)  
und erfahren Sie News, Trends, Ideen aus der Welt des Genießens ...

ODER SCHREIBEN SIE IHRE WÜNSCHE UND ANREGUNGEN DIREKT AN UNSERE CHEFREDAKTEURIN:

✉ [anke.slowlyveggie@burda.com](mailto:anke.slowlyveggie@burda.com)



### Trends & Know-how

Online-Redakteurin

Catherina zeigt ab

S. 80 Veggie-Trends

und Rezepte. Dieses

Mal: vegane Leberwurst

*Neu!*





**UNSER TITELREZEPT** \*  
Nudelpfanne mit  
Gemüse und Tofu, S. 111



## 6 PRODUKTE

HIGHLIGHTS FÜRS FRÜHSTÜCK  
Köstlichkeiten für einen veganen Morgen. Plus: Margarine ohne Palmöl

## 8 NEWS

DAS LIEBEN WIR JETZT  
Pflanzliche Tiefkühlkost, veganes Kollagen und smarter Frühjahrsputz

## 10 GESUNDHEIT

SO GESUND IST VEGAN  
Dr. Petra Bracht über die Vorteile einer pflanzenbasierten Ernährung

## 12 FRÜHSTÜCK

DAS BESTE AM MORGEN  
Grüne Shakshuka, Smoothie-Bowls und Hafer-Apfel-Pancakes

## 36 RAW

ROHVEGAN DURCH DEN TAG  
Goldener Chia-Pudding, Rote-Bete-Ravioli und Wirsing-Rouladen

## 44 MITTAGESSEN

FÜR EINE GENUSSVOLLE AUSZEIT  
Wärmende Eintöpfe, knackige Salate und leckere Snacks für zwischendurch

## 66 MENSCHEN

VEGANE KÜCHE FÜR JEDERMANN  
Regional, saisonal und simpel: fünf Kochbuch-Autoren und ihre Philosophien

## 80 TRENDS & KNOW-HOW

NEUE SERIE FÜR VEGGIE-FANS  
Online-Redakteurin Catherina verrät ihr Rezept für vegane Leberwurst

## 82 ABENDESSEN

SOULFOOD ZUM FEIERABEND  
Winterlasagne, Seitan-Geschnetzeltes, Nudelpfanne & Co.



**33**  
Kürbis-Smoothie-  
Bowl mit Apfel  
und Ingwer



**36**  
Rohvegane  
Gerichte für  
einen ganzen Tag



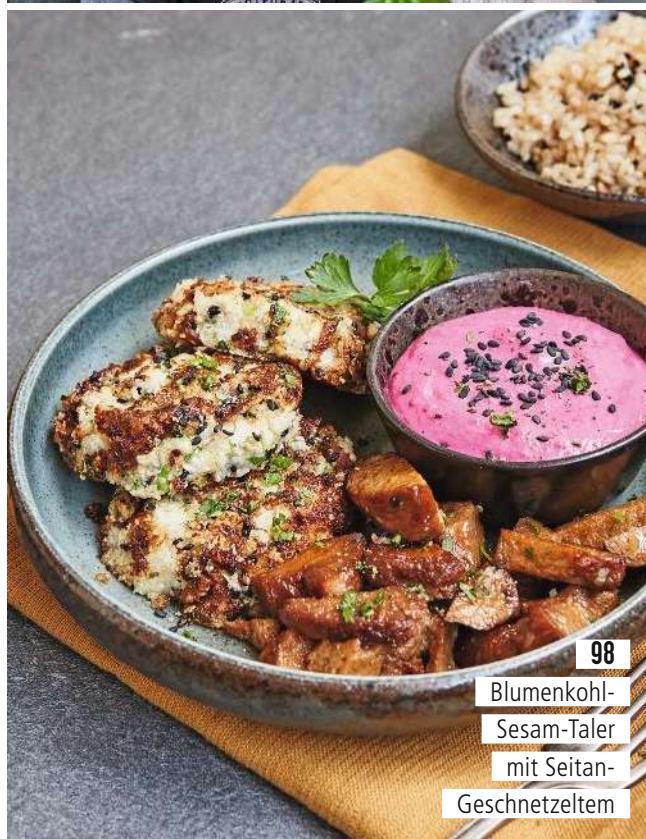
**51**  
Winterrollen  
mit Ingwer-Dip





66

Kochbuch-  
Autoren mit  
veganen Ideen



98

Blumenkohl-  
Sesam-Taler  
mit Seitan-  
Geschnetzeltem



119

Maronen-Zimt-  
Mousse mit  
Brownie-Würfeln



137

Restaurant  
„The Vegan  
Eagle“  
in Hamburg

## 112 SÜSSES\*

VERFÜHRERISCHE KÖSTLICHKEITEN  
Kuchen, Cremes & Co. mit den besten Zutaten der Saison

## 124 EATBETTER\*

BEWUSST FRÜHSTÜCKEN  
Gesund, nachhaltig und immer lecker: drei Rezepte für morgens

## 130 UNTERWEGS

ÜBERNACHTEN MIT FLAIR  
Unterkünfte mit spannenden Konzepten in Deutschland und Österreich

## 136 TOP TEN

KULINARISCHE HOTSPOTS  
Restaurants, Biergärten & Cafés mit veganer Auswahl

## 138 WEIN

ALKOHOLFREI, ABER BERAUSCHEND  
Geniale Traubensäfte für einen frischen Start ins neue Jahr

## 140 INSPIRATIONEN\*

AUS LIEBE ZUR ORDNUNG  
Accessoires und Helfer für Ihre Küche und Vorratsschrank

## 144 LIFESTYLE

FÜR SCHÖNE AUGENBLICKE  
Nachhaltige Unterwäsche und tierversuchsfreie Mascara

## 146 KLEINES GLÜCK

GEMÜTLICHE STUNDEN  
Praktikant Felix über den perfekten Winterabend

### AUSSERDEM

3 Editorial  
145 Register/Impressum  
147 Vorschau

## 140

HÜBSCH & PRAKTISCH  
Wohnaccessoires, die das  
Aufräumen erleichtern

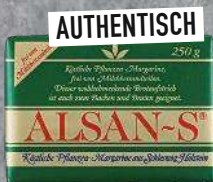




# FÜR EINEN PERFEKTEN START IN DEN TAG

Was gibt es Besseres als ein ausgiebiges Frühstück mit frisch gebrühtem Kaffee und knusprig gebackenem Brot! Wir zeigen, was Sie dafür unbedingt zu Hause haben sollten. Plus: unsere liebsten Margarinen im Vergleich

## UNSERE FAVORITEN



### Auf Rapsölbasis

Das pflanzliche Streichfett schmeckt dem Original zum Verwechseln ähnlich.

#### Besonderheit:

regional produziert und aus ungehärteten Ölen und Fetten.

**Infos:** 250 g um 1 Euro, von Alsan



### Auf Sonnenblumenölbasis

Angenehm salzige Margarine, die dank Cashewmus leicht nussig ist.

#### Besonderheit:

ideal zum Kochen und Backen geeignet.

**Infos:** 250 g um 3 Euro, von Landkrone



### KLASSISCH

### Auf Rapsölbasis

Die vegane Alternative überzeugt dank einer tollen Mischung aus Rapsöl, Sheabutter und Kokosöl.

#### Besonderheit:

kommt ganz ohne Palmöl aus.

**Infos:** 225 g um 1 Euro, von Rama



### NATÜRLICH

### Auf Kokosölbasis

Herrlich cremig und schön mild im Geschmack – wer Kokos mag, wird diese Variante lieben!

**Besonderheit:** sehr vielseitig und gekühlt schön streichartig.

**Infos:** 250 g um 3 Euro, von Vitaquell



### ERFRISCHEND

### Auf Rapsölbasis

Hier wird nur Bestes vereint: Raps- und Kokosöl treffen auf feine Shea- und Mandelbutter.

#### Besonderheit:

aus ökologischem Anbau.

**Infos:** 225 g um 2 Euro, von Naturli

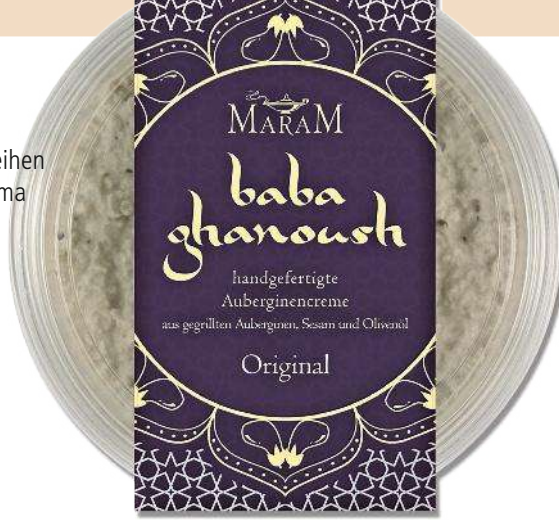


## Orientalisch

Handverlesene Auberginen verleihen der Creme ihr vollmundiges Aroma (200 g um 3 Euro, von MaraM)

## Knackig

Ob übers Müsli gestreut oder pur – die zarten Kakaonibs liefern extra Geschmack! (50 g um 2 Euro, von Dr. Oetker)



## Würzig

Die vegane Variante schmeckt dank Erbsenprotein unglaublich authentisch (125 g um 2 Euro, von Rügenwalder Mühle)



## Aufregend

Glück zum Löffeln! Der Aufstrich aus gebrannten Haselnüssen ist ein Traum für Naschkatzen (160 g um 7 Euro, von Brandgut)

## Klassisch

Außen knusprig, innen schön fluffig – ein Muss für den Sonntagsbrunch (400 g um 3 Euro, von Conditorei Coppenrath & Wiese)



# ALLES VEGAN!

Bestes für süße und herzhafte Morgenstunden



## Natürlich

Perfekte Basis für die nächste Frühstücksbowl: supercremiger Haferjoghurt nach griechischer Art (150 g um 1,50 Euro, von Friendly Viking's)



## Exotisch

Zarte Haferflocken kombiniert mit Datteln, Feigen, Aprikosen und Kokos sorgen für einen fruchtigen Start in den Tag (400 g um 5 Euro, von 3Bears)



## Vielseitig

Der leichte Haferdrink verleiht Kaffee, Knuspermüsli und Co. eine angenehme Süße (1l um 2 Euro, von Nilk)

## Unwiderstehlich

Die bienenfreundliche Honig-Alternative mit Gänseblümchen-Extrakt schmeckt blumig-mild. Himmlisch zu Croissants (225 g um 5 Euro, von Vegabium)



## Raffiniert

Dank seines intensiv-schwefeligen Geruchs erinnert das schwarze Salz an gekochte Eier – ideal für veganes Rührei (150 g um 11 Euro, von Pfeffersack & Soehne)





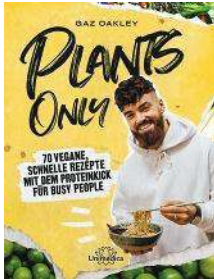
# DAS LIEBEN WIR JETZT!

Clevere Kochboxen, vegane Hautpflege und innovatives Putzen

## BUCHEMPFEHLUNGEN LESENSWERT!

### Neues vom Shootingstar

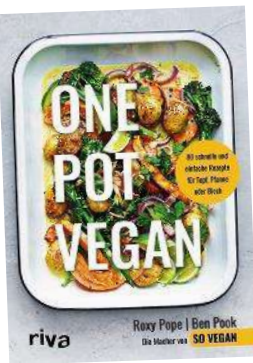
Profikoch Gaz Oakley isst seit 2015 vegan – und bringt jetzt sein drittes Kochbuch auf den Markt.



„Plants Only“ enthält 70 raffinierte, schnelle Alltagsrezepte, die mit hohem Proteingehalt auch für Sportler ideal sind (24,80 Euro, Narayana Verlag).

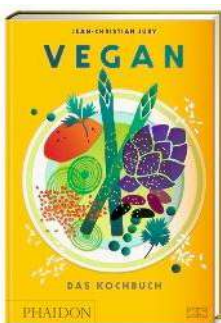
### Einfach und clever kochen

Wer Lust auf leckere vegane Küche aber nicht auf langes Abspülen hat, ist hier richtig: Für alle 80 Gerichte von Roxy Pope und Ben Pook ist je nur ein Behälter nötig. „One Pot Vegan“ ist damit herrlich unkompliziert! (19,99 Euro, riva Verlag)



### Vegane Weltreise

Der französische Koch Jean-Christian Jury stellte 2004 seine Ernährung aus gesundheitlichen Gründen um. Für „Vegan. Das Kochbuch“ reiste er zwei Jahre rund um die Welt. Das Ergebnis: 500 Rezepte aus über 150 Ländern (39,99 Euro, Phaidon Verlag)



### Schnelles Powerfood

Hochwertige pflanzliche Tiefkühlkost aus dem Web

## EVERY FOOD – VEGANE KOCHBOXEN QUICK, NICHT DIRTY

So übersichtlich wie das Verpackungsdesign ist auch die Zutatenliste der pflanzenbasierten Tiefkühlmahlzeiten von every. Die Gründer Benjamin und Casimir liefern Gemüsegerichte, die in unter zehn Minuten auf dem Tisch stehen. Durch Schockfrost werden die sechs Bowlvarianten mit Pasta, Reis oder veganem Chili bestmöglich haltbar gemacht. Bonuspunkte gibt es für die CO2-neutrale Wertschöpfungskette und die recycelbaren Verpackungen. Mehr Infos unter: [www.every-foods.com](http://www.every-foods.com)



# 690

KG WENIGER CO2-  
EMISSIONEN PRODUZIERT  
VEGANE ERNÄHRUNG  
PRO PERSON JÄHRLICH  
GEGENÜBER OMNIVORER  
ERNÄHRUNG\*

\*Quelle:

Umweltbundesamt/Statista 2020

## PFLANZLICHES KOLLAGEN PFLEGE- REVOLUTION

Hallo straffe Haut, tschüss tierische Inhaltsstoffe! Die Naturkosmetikmarke Annemarie Börlind bietet jetzt eine pflanzliche Variante des Beauty-Stars Kollagen an. Das Protein spendet in Cremes Feuchtigkeit und sorgt für glatte, weiche Haut. Bisher wurde es ausschließlich aus tierischem Gewebe gewonnen, jetzt gibt es die Alternative auch aus Mais, Soja und Weizen. We like! [www.boerlind.com](http://www.boerlind.com)







#### Unternehmer

Christian Becker,  
Daniel Schmitt-  
Haverkamp und  
David Löwe (von  
links nach rechts)

## INTERVIEW MIT CO-GRÜNDER DAVID LÖWE

### NACHHALTIG PUTZEN UND WASCHEN – EVERDROP ZEIGT, WIE'S GEHT

**G**enervt von Wegwerfplastik im Haushalt gründen drei Münchner ein Unternehmen, das auf Erfolgskurs ist.

*slowly veggie!:* Wie entstand die Idee zu everdrop?

**Daniel Löwe:** Daniel, Chris und ich sind seit Langem befreundet. Uns hat die Verpackungsflut im Alltag einfach wahnsinnig gemacht und wir haben deshalb lange überlegt, wie wir dazu beitragen können, die Welt ein bisschen sauberer zu machen. Begonnen haben wir 2019 mit unseren plastikfreien Haushalts-Reinigungsmitteln als Tabs zum Auflösen. Stand heute haben wir dadurch bereits über 1,5 Millionen Einwegplastikflaschen eingespart neben den vielen unnötigen CO2-Emissionen, die bei herkömmlichen Putzmitteln durch den Transport entstehen.

*slowly veggie!:* Welche Produkte bietet ihr an?

**Daniel Löwe:** Das erste Produkt waren die Reinigungstabs. Den Verbrauchern wird dabei der nachhaltige Lifestyle so einfach und auch günstig wie möglich gemacht. Denn ein everdrop-Tab kostet weniger als ein Euro und ergibt ein Putzmittel. Egal ob Küchen-, Bad- oder Glasreiniger, die Kunden erhalten den passenden Tab für jeden Bereich im Haushalt ganz einfach online. Dieser wird dann in einer wiederverwendbaren everdrop-Sprühflasche aus überwiegend recyceltem Plastik aufgelöst und schon kann es losgehen. Die Tabs sind dabei in Papier verpackt, welches nach der Nutzung als Altpapier entsorgt werden kann. Dazu sind die Tabs vegan und natürlich biologisch abbaubar. Bei unseren

umweltschonenden Waschmitteln setzen wir ebenso auf moderne Technologie. Anhand der persönlichen Postleitzahl der Kunden wird das Waschmittel individuell an die Wasserhärte der jeweiligen Region angepasst. So lassen sich bis zu 50 % unnötiger Tenside einsparen!

*slowly veggie!:* Wie lange hält sich so ein Tab, wenn er erst einmal aufgelöst wurde?

**Daniel Löwe:** Nach dem Auflösen bis zu sechs Monate.

*slowly veggie!:* Hast du noch eine motivierende Nachricht für den anstehenden Frühjahrsputz?

**Daniel Löwe:** Es gibt bald noch viele neue everdrop-Produkte, die das nachhaltige Putzerlebnis noch schöner machen! Zum Beispiel seit Kurzem Spülmaschinentabs, die nicht einzeln in Plastik verpackt sind.

#### Saubere Vielfalt

Jetzt auf [www.everdrop.de](http://www.everdrop.de)  
alle Produkte des nachhaltigen  
Start-ups entdecken





# GESUND UND VEGAN? KLAR!

„Pflanzenesser leben länger“ – davon ist die Ärztin und Bestsellerautorin Dr. Petra Bracht überzeugt. Warum sie jedem empfiehlt, die vegane Ernährung auszuprobieren und wie pflanzenbasierte Lebensmittel Körper und Geist gesund halten, verrät sie im Interview

**M**ilch, Eier & Co.: Unsere Expertin erklärt, wieso wir tierische Lebensmittel von unserem Speiseplan streichen und welche wir dafür unbedingt mitaufnehmen sollten:

*slowly veggie!:* Nur noch pflanzliche Lebensmittel essen – das klingt für Nicht-Veganer erst einmal nach Verzicht. Was spricht dafür, es trotzdem einmal auszuprobieren?

*Dr. Petra Bracht:* Zunächst einmal: Von Verzicht kann keine Rede mehr sein! Es gibt so viele pflanzliche Lebensmittel im Angebot, so viele Rezepte und so viele verschiedene Geschmacksrichtungen, die eine pflanzenbasierte Ernährung extrem abwechslungsreich machen. Aber zu Ihrer Frage, warum ich eine vegane Ernährung jedem ans Herz legen kann: Als Ärztin erlebe ich immer wieder, wie viel gesünder sich Menschen fühlen, wenn sie auf tierische Lebensmittel verzichten. Viele Krankheiten werden allein durch die Umstellung auf eine pflanzliche Ernährung verhindert oder sogar geheilt. Und dann gibt es natürlich noch die ökologischen und ethischen



## Expertin

Dr. med. Petra Bracht will Menschen zeigen, dass sie mit einer pflanzlichen Ernährung und einer bewussten Lebensweise viele Krankheiten selbst vorbeugen und sogar heilen können

Gründe, die für eine vegane Lebensweise

sprechen. Denken Sie an Massentierhaltung, der damit verbundene Ressourcenverbrauch und das Artensterben.

*slowly veggie!:* Aber kann unser Körper wirklich dauerhaft auf tierische Lebensmittel verzichten?

*Dr. Petra Bracht:* Um gesund zu leben, brauchen wir keine tierischen Lebensmittel – weder Fleisch, noch Fisch, noch Milchprodukte oder Eier. Interessant ist, dass sich der häufig erwähnte Vitamin-B12-Mangel von Veganern nicht etwa durch den Verzicht auf Fleisch ergibt, sondern daraus, dass alles, was wir essen, unglaublich gereinigt ist.



Dr. med. Petra Bracht  
Prof. Dr. Claus Leitzmann

## KLARTEXT ERNÄHRUNG

Die Antworten auf alle wichtigen Fragen  
Wie Lebensmittel vorbeugen und heilen

### Buch-Tipp

„Klartext Ernährung.  
Die Antworten auf alle  
wichtigen Fragen –  
Wie Lebensmittel  
vorbeugen und heilen“  
(Mosaik Verlag, 22 Euro)

Von den  
Bestsellerautoren

Denn eigentlich befinden sich diese ganzen Mikroorganismen auf unseren Pflanzen. Selbst bei den viel diskutierten Vorteilen von Eiern bin ich skeptisch. Der darin enthaltene Anteil an Cholesterin und gesättigten Fettsäuren kann bei übermäßigem Verzehr zu Entzündungen, Gewichtszunahme und anderen Krankheiten führen.

*slowly veggie!:* Leben Veganer gesünder als Vegetarier?

**Dr. Petra Bracht:** Ja. Aus meiner Erfahrung als Ärztin kann ich sagen, dass Vegetarier oft viel zu viel Milchprodukte essen. Milch ist aber nur etwas für die Säuglingszeit und nicht mehr für danach. Ein Glas Milch erhöht das Risiko für Brustkrebs und Prostatakrebs enorm. Natürlich heißt vegan nicht zwangsläufig gesund. Schließlich kann man sich auch vegan ernähren, indem man nur noch Weißbrot und Cola zu sich nimmt. Wichtig ist, dass Sie sich mit dem Thema Ernährung auseinandersetzen und wissen, was Ihr Körper wirklich braucht.

*slowly veggie!:* Welche Lebensmittel brauchen wir wirklich?

**Dr. Petra Bracht:** Die gesündeste Ernährung ist pflanzenbasiert und besteht zu etwa 60 Prozent aus „guten“ Kohlenhydraten, also aus vollwertigem Getreide, aber auch aus Pseudogetreide wie Quinoa, Amaranth und Buchweizen, genauso wie aus Kartoffeln und Reis. Außerdem brauchen wir viele Ballaststoffe und die bekommen wir vor allem aus Hülsenfrüchten. Darüber hinaus sollten wir täglich etwa 400 g Gemüse (am besten grünes) und 250 g Obst essen. Dazu eine Handvoll Nüsse, frische und getrocknete Kräuter und ein paar Samen!

*slowly veggie!:* Wie steht es um Nahrungsergänzungsmittel? Welche brauchen Veganer?

**Dr. Petra Bracht:** Ich empfehle allen meinen Patienten, die sich vegan ernähren, Vitamin B12 zu ergänzen. Den allermeisten Menschen – und das sind übrigens nicht nur Veganer – fehlt außerdem Vitamin D und Jod. Manchmal ist auch der Eisengehalt zu gering – wobei es manchmal schon ausreicht, wenn Sie Ihrem grünen Smoothie eine Orange hinzufügen, das verbessert die Eisenaufnahme.

## WIE WERDE ICH VEGAN? 4 EINSTEIGER-TIPPS:

### Langsam anfangen

Zuerst einmal nur in einem bestimmten Zeitraum auf tierische Lebensmittel verzichten. Z. B. an einem Tag in der Woche.

### Frühzeitig planen

Wochenplan mit zwei bis drei Mahlzeiten pro Tag erstellen und an den Kühlschrank hängen.

### Einfach denken

Vegan geht leichter als Sie vielleicht glauben: Statt des Spiegeleis oder des Stücks Fleisch vorneweg einfach eine Suppe zum Sattwerden essen. Die Käseplatte mit einer Rohkostplatte ersetzen, den Salat mit Nüssen und Obst verfeinern und statt Hackfleisch zum Beispiel Soja für die Bolognese nehmen.

### Mehr kochen

Am Sonntag für die Woche vorkochen, am besten gleich die doppelte oder sogar dreifache Menge – so haben Sie immer etwas Leckeres auf Vorrat.

*slowly veggie!:* Sie schreiben, dass die vegane Ernährung unseren „inneren Arzt“ aktiviert. Wie meinen Sie das?

**Dr. Petra Bracht:** Wir wissen heute, dass ein gesunder Darm für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit unabdingbar ist. Und eine gesunde pflanzliche Ernährung sorgt für einen gesunden Darm. Sie kurbelt die Diversität der Bakterienstämme an und sorgt so für eine gesunde Darmflora. Sie verhindert Magenprobleme, wie Verstopfung, Reizdarm oder Durchfall, stärkt das Immunsystem und fördert einen gesunden Geist (Stichwort: Darm-Hirn-Achse). Die Ernährung trägt also wesentlich dazu bei, dass wir gesund werden und bleiben. Menschen, die sich in erster Linie pflanzenbasiert ernähren, leben gesünder, länger und besser.

## UNSERE *feel-good* EXPERTIN

Dr. med. Petra Bracht ist Ärztin für Allgemeinmedizin und Expertin auf dem Gebiet der Ernährungsmedizin. Gemeinsam mit ihrem Mann Roland Liebscher-Bracht entwickelte sie die Liebscher- & Bracht-Schmerztherapie. Sie hat zahlreiche Bücher veröffentlicht und teilt ihr Wissen auf ihrem Youtube-Kanal mit über 150.000 Abonnenten.







# FRÜHSTÜCK

Eher süß oder doch lieber deftig: Ganz egal, denn unsere veganen Kreationen bieten für jeden Geschmack die passende Auswahl. Wie wäre es mit warmem Hirse-Bratapfel-Porridge, einer herzhaften Shakshuka mit Grünkohl und Aprikosen oder knusprigem Buchweizen-Granola? Einfach köstlich und dazu reich an Vitaminen, Ballast- und Mineralstoffen. Das wird ein gelungener Start in den Tag!



## KNUSPRIGES BUCHWEIZEN-GRANOLA

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

**BITTE BEACHTEN:**

**Buchweizen-Mischung muss 12 Std. einweichen**

**200 g Mandeln**

**250 g Buchweizen**

**230 g Kürbiskerne**

**60 g Cranberrys**

**30 g frischer Ingwer**

**50 g helle Sesamsamen**

**30 g Chiasamen**

**1 TL Zimt**

**1 Prise Tonkabohne** \*

**¼ TL Meersalz**

**1 EL Zitronensaft**

**Abrieb von ½ Bio-Zitrone**

**120 g Ahornsirup**

**1 ½ EL Kokosöl**

Mandeln grob hacken. Mit Buchweizen und Kürbiskernen in eine Schüssel geben. Mit Wasser bedecken und über Nacht einweichen. Mischung anschließend in ein Sieb abgießen, gründlich abbrausen und gut abtropfen lassen.

Buchweizen-Mischung in eine Rührschüssel geben. Cranberrys fein hacken. Ingwer fein reiben. Beides mit Sesamsamen, Chiasamen, Zimt, Tonkabohne, Meersalz, Zitronensaft, -abrieb, Ahornsirup und Kokosöl gut vermischen.

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Buchweizen-Nuss-Mischung darauf gleichmäßig verteilen. Anschließend nacheinander im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten backen, bis das Granola trocken ist, dabei gelegentlich die Mischung wenden.

Granola aus dem Ofen nehmen und auf dem Blech auskühlen lassen. Zum Servieren Granola mit Mandelmilch oder pflanzlichem Joghurt anrichten. Übriges Granola in ein Glas füllen und luftdicht verschließen.

**Pro Portion:** 430 kcal/1800 kJ

24 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 25 g Fett

Einweichzeit 12 Stunden

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Backzeit: 45 Minuten

✓ vegan

✓ glutenfrei

✓ laktosefrei

## Warenkunde \*

### TONKABOHNE

**K**lein und unscheinbar, doch mit der Tonkabohne können Sie wahre Geschmackswunder kreieren. Die nicht ganz günstige Bohne wächst in Südamerika, wird aber auch auf Trinidad und im tropischen Afrika angebaut. Geschmacklich ähnelt das mandelförmige Samenkorn mit seinem intensiven und süßen Aroma der Vanille. Man kann durchaus auch Noten von Rum schmecken. Mit ihrem Aroma verfeinert sie z.B. Desserts, Gebäck sowie herzhaftes Speisen. Da die Bohne viel Kumarin enthält, sollten Sie sie sparsam verwenden. Einfach mit der Muskatreibe fein reiben. Die Bohne im Schraubglas aufbewahren.











## WARMES HIRSE-BRATAPFEL-PORRIDGE

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

**FÜR DIE BRATÄPFEL:**

**2 kleine säuerliche Äpfel**

**2 TL Kokosöl**

**1 Prise Zimt**

**1 TL Bio-Zitronenabrieb**

**Meersalz**

**FÜR DAS PORRIDGE:**

**2 kleine rote Äpfel**

**1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)**

**1 EL Kokosöl**

**120 g Goldhirse**

**400 g Mandelmilch**

**1 TL Zimt**

**1 Kardamomkapsel**

**Meersalz**

**1 EL Sonnenblumenkerne**

**1–2 TL Ahornsirup**

Für die Bratäpfel den Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Auflaufform mit Backpapier auslegen. Äpfel abbrausen, Kerngehäuse ausstechen und in Hälften schneiden. Apfelhälften in die Form geben. Mit Kokosöl bestreichen und mit Zimt, Zitronenabrieb und 1 Prise Salz bestreuen. 20–25 Minuten backen.

Währenddessen für das Porridge die Äpfel abbrausen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Das Kokosöl in einem kleinen Topf erhitzen und Apfelwürfel darin ca. 2 Minuten dünsten. Hirse hinzugeben und unter Rühren weitere 2 Minuten mitdünsten.

Mandelmilch mit 180 ml Wasser, Ingwer, Zimt, Kardamom und Meersalz zur Hirsemischung geben. Kurz aufkochen und 15–18 Minuten auf niedriger Stufe köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Porridge währenddessen gelegentlich umrühren. Sonnenblumenkerne ohne zusätzliches Öl in einer Pfanne goldbraun rösten, herausnehmen und abkühlen lassen.

Ingwerscheiben und Kardamomkapsel aus der Mischung nehmen. Porridge nach Belieben mit Ahornsirup süßen, auf Schalen verteilen und mit Bratäpfeln anrichten. Mit Sonnenblumenkernen bestreut servieren.

**Pro Portion:** 503 kcal/2106 kJ

84 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 15 g Fett

Zubereitungszeit: 40 Minuten

- ✓ vegan
- ✓ glutenfrei
- ✓ laktosefrei

## Warenkunde

### KARDAMOM

Er duftet leicht nach Eukalyptus und hat ein wunderbar würziges, süßlich-scharfes Aroma. Das steckt vor allem in den enthaltenen ätherischen Ölen. Die Fruchtkapseln werden kurz vor der Reife von Hand geerntet, was Kardamom neben Safran und Vanille zu den teuersten Gewürzen macht. Je größer und grüner die Fruchtkapseln sind, desto teurer wird das Gewürz verkauft. Verwenden Sie Kardamom am besten frisch z.B. für Currys, Gemüsepfannen, Kuchen, Kleingebäck und Desserts. Dazu die Samen aus den Kapselhüllen entfernen und entweder ganz oder im Mörser zerstoßen verwenden.



## QUINOA-BIRCHER-MÜSLI MIT MANDELJOGHURT

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

**BITTE BEACHTEN:**

**Müsli muss 1 Std. oder  
besser über Nacht einweichen**

**140 g weißer Quinoa**

**1 Zimtstange**

**1 Prise Meersalz**

**80 g roter Apfel**

**20 g getrocknete Rosinen**

**80 ml Apfelsaft**

**1 EL Ingwersaft (alternativ Zitronensaft)**

**180 g Mandeljoghurt**

**1 EL Zitronensaft**

**1–2 TL Dattelsirup**

**1 EL Pistazienkerne**

**1 EL Mandeln**

Quinoa mit kaltem Wasser abbrausen und in einem Sieb kurz abtropfen lassen. Dann Quinoa mit 400 ml Wasser in einen kleinen Topf geben. Die Zimtstange zufügen und alles ca. 15 Minuten einweichen. Meersalz hinzugeben und Mischung bei geringer Hitze mit leicht aufliegendem Deckel ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen, bis die Quinoa die Flüssigkeit aufgesogen hat.

Zimtstange entfernen und den Getreidebrei etwas abkühlen lassen. Den Apfel abbrausen, halbieren, entkernen und in feine Stifte schneiden oder hobeln. Rosinen, Apfel, Apfelsaft und Ingwersaft unterrühren. Bircher-Müsli mindestens 1 Stunde oder über Nacht im Kühlschrank kühlen.

Mandeljoghurt unter das eingeweichte Müsli rühren. Dann mit Zitronensaft und Dattelsirup abschmecken. Pistazien und Mandeln grob hacken. Das Quinoa-Bircher-Müsli auf Schalen verteilen, mit Pistazien und Mandeln bestreuen und servieren.

**Pro Portion:** 481 kcal/2014 kJ

68 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 13 g Fett

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Ruhezeit: 1–12 Stunden

✓ **vegan**

✓ **glutenfrei**

✓ **laktosefrei**

## Warenkunde

### QUINOA

**D**as Inka-Korn ist ein sogenanntes Pseudogetreide, das es in Weiß, Schwarz und auch in Rot gibt. Es ist sehr nährstoffreich und anders als die meisten Getreide glutenfrei. Quinoa schmeckt mild und gleichzeitig leicht bitter. Außerdem enthält sie rund 15 Prozent mehr Eiweiß als vergleichbare Getreidesorten und zusätzlich relativ viel Eisen – perfekt für eine vegetarische oder vegane Ernährung. Das nussige Aroma von Quinoa passt ebenso gut zu Obst wie zu Gemüse. Vor dem Verzehr sollte man Quinoa gut mit Wasser abbrausen, um die Bitterstoffe, welche an der Schale haften, zu entfernen.












# KNUSPRIG

## BUCHWEIZEN-MÜSLI MIT KAKI UND TRAUBEN

### ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

**180 ml Mandelmilch**   
**1 Prise Steinsalz**  
**120 g Buchweizen**  
**½ TL Zimt**  
**1–2 TL Ahornsirup**  
**30 g Rosinen**  
**20 g Walnusskerne**  
**20 g getrocknete Blaubeeren**  
**30 g Sonnenblumenkerne**  
**1 Kaki**  
**150 g blaue kernlose Trauben**  
**½ Granatapfel**  
**1 große Bio-Orange**  
**150 g Mandeljoghurt**

Mandelmilch mit 180 ml Wasser und Steinsalz in einen kleinen Topf geben und erhitzen. Den Buchweizen und den Zimt hinzugeben und alles ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Ahornsirup abschmecken.

Rosinen fein hacken. Walnüsse und Blaubeeren grob hacken. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Kaki abbrausen, nach Belieben schälen und in kleine Stücke schneiden. Trauben abbrausen und halbieren. Granatapfel entkernen. Orange heiß abbrausen, trocknen und die Schale abreiben. Frucht auspressen.

Buchweizen mit Rosinen, Walnüssen, Blaubeeren, Sonnenblumenkernen, Kaki, Trauben und Granatapfelkernen in einer Schüssel mischen. Mit Orangensaft und -abrieb abschmecken. Müsli mit Mandeljoghurt servieren.

**Pro Portion:** 626 kcal/2621 kJ

90 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 22 g Fett

Zubereitungszeit: 30 Minuten

✓ **vegan**  
✓ **glutenfrei**  
✓ **laktosefrei**

## Tipps & Tricks

### MANDELMILCH SELBER MACHEN

**M**andelmilch können Sie im Reformhaus, Bioladen oder Supermarkt kaufen. Oder ganz einfach selbst machen. Für ca. 500 ml 100 g Mandeln in einer Pfanne ohne Öl rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Mandeln in einer Schüssel mit Wasser über Nacht einweichen. Abgießen und dann im Mixer fein mahlen. Mus mit 500 ml Wasser aufgießen, noch mal fein mixen, durch ein feines Baumwolltuch abseihen und ausdrücken. Gekühlt ist die Milch 3–4 Tage haltbar. Übrigens: Gesetzlich dürfen Milchersatzprodukte aus Soja und Nüssen nicht als Milch bezeichnet werden, sondern nur als Drink.



## KAKAO-SMOOTHIE MIT GRÜNKOHL UND ORANGE

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

**DAS BRAUCHT MAN:**

Standmixer

1 kleine Banane

20 g Grünkohlblätter (ohne Strunk)

250 ml frisch gepresster Orangensaft

2 ½ TL Kakaopulver (schwach entölt)

1–2 TL Kakaonibs

¼ TL Zimt

Cayennepfeffer

1 Prise gemahlener Ingwer

1 Prise Steinsalz

Banane schälen und in Stücke schneiden.

Grünkohlblätter abbrausen, trocken schütteln und klein zupfen. Beides mit Orangensaft, Kakao, Kakaonibs, Zimt, 1 Prise Cayennepfeffer, Ingwer und Steinsalz im Mixer auf höchster Stufe fein mixen. In Gläser füllen und nach Wunsch mit Kakaonibs und 1 Prise Cayennepfeffer bestreuen.

**Pro Portion:** 176 kcal/737 kJ

24 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiß, 6 g Fett

Zubereitungszeit: 5 Minuten

✓ vegan

✓ glutenfrei

✓ laktosefrei





# LUST AUF

# SCHOKOLADENKUCHEN?

✓ KOCHEN  
✓ BACKEN  
✓ GLÜCKLICH  
SEIN

## DUNKLER SCHOKOLADENKUCHEN

### ZUTATEN FÜR 12 PORTIONEN:

etwas Butter (weich, für die Form)  
etwas Mehl (für die Form)  
200 g Butter (weich)  
150 g brauner Zucker  
100 g Zucker  
1 Prise Salz  
1 Vanilleschote (Mark)  
4 Eier  
100 g Kakaopulver  
200 g Mehl  
1 TL Backpulver  
250 ml Bier (dunkel)

### Für die Schokoladencreme

200 ml Sahne  
400 g Zartbitterkuvertüre

1. Den Ofen auf 170°C Unter- und Oberhitze vorheizen. Die Springformen mit Butter auspinseln und mit Mehl ausstreuen.

2. Die Butter mit den beiden Zuckersorten, Salz und der Vanille cremig schlagen. Nach und nach die Eier zugeben und unterrühren. Das Kakaopulver mit dem Mehl und Backpulver darüber sieben und mit dem Guinness unterrühren. Den Teig auf die beiden Formen verteilen und glatt streichen. Im Ofen ca. 30 Minuten backen (Stäbchenprobe). Aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen

3. Für die Creme die Sahne aufkochen lassen. Die Kuvertüre hacken und in eine Schüssel geben. Die Sahne darüber gießen und glatt rühren. Streichfähig abkühlen lassen.

4. Beide Böden aus den Formen lösen und mit der Creme bestreichen. Aufeinandersetzen und servieren.

Für 2 Springformen à ca. 22cm Durchmesser

**Tipp:** Als Bier eignet sich z. B. Guinness oder Schwarzbier.



## WEISSE SMOOTHIE-BOWL MIT WEISSKOHL UND MANGO

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

**DAS BRAUCHT MAN:**

**Standmixer**

**FÜR DAS TOPPING:**

**2 EL Mandelstifte**

**1 kleine Mango**

**1 Stück Ingwer (2 cm)**

**1 Prise Vanilleextrakt**

**40 g gepuffter Amaranth**

**FÜR DEN SMOOTHIE:**

**1 Apfel**

**1 Birne**

**80 g Pastinake**

**75 g Weißkohl**

**100 g Kokosmilch**

**1 TL Bio-Limettenabrieb**

**2 Datteln**

**Meersalz**

**120 ml Kokoswasser** \*

Für das Topping die Mandeln in einer Pfanne ohne Öl goldgelb rösten und wieder aus der Pfanne nehmen. Die Mango schälen, vom Stein schneiden und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und fein raspeln. Mango mit Ingwer und Vanilleextrakt in der Pfanne vermischen und bei schwacher Hitze leicht erwärmen.

Inzwischen für den Smoothie den Apfel und die Birne abbrausen und jeweils mitsamt dem Kerngehäuse in grobe Würfel schneiden. Die Pastinake putzen, abbrausen und ebenfalls in grobe Würfel schneiden. Weißkohl abbrausen, trocken tupfen und grob zerkleinern.

Apfel-, Birnen- und Pastinakenwürfel in einen Standmixer geben. Kokosmilch, Limettenabrieb, Weißkohl, Datteln, 1 Prise Salz und das Kokoswasser hinzufügen. Alles auf höchster Stufe eine Minute glatt mixen.

Den Smoothie auf Schalen verteilen. Mit der Mangomischung anrichten. Mit Mandeln und Amaranth bestreut sofort servieren.

**Pro Portion:** 447 kcal/1997 kJ

66 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 17 g Fett

Zubereitungszeit: 15 Minuten

✓ **vegan**

✓ **glutenfrei**

✓ **laktosefrei**

## Warenkunde



### KOKOSWASSER

**K**okoswasser ist klar bis leicht trüb. Mit einer leicht säuerlich-süßlichen Note schmeckt es herrlich erfrischend – jedoch ohne das typische Kokosaroma. Das Kokoswasser wird aus der unreifen, noch grünen Kokosnuss gewonnen und enthält eine gute Portion an Natrium, Kalzium und Magnesium. Kaufen Sie am besten das unbehandelte Naturprodukt, denn das hat auf 100 ml nur etwa 15 Kalorien. Mischungen sind meist gehaltvoller. Probieren Sie Kokoswasser außer in Smoothies und Smoothie-Bowls doch auch mal in Suppen oder Dressings. Gut gekühlt ist es eine leckere Abwechslung und ein Durstlöcher.











## GRÜNE SHAKSHUKA MIT LINSEN UND APRIKOSEN

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

**FÜR DIE LINSEN:**

**100 g grüne Linsen**

**Meersalz**

**1 TL Olivenöl**

**FÜR DIE SHAKSHUKA:**

**6 Lauchzwiebeln**

**2–3 Knoblauchzehen**

**50 g  Grünkohlblätter (ohne Strunk)**

**200 g Babyspinat**

**8 getrocknete Soft-Aprikosen**

**1 kleine Avocado**

**2–3 TL Zitronensaft**

**2 EL Olivenöl**

**150 g TK-Erbsen**

**1 EL Sesamsamen**

**1 TL gemahlener Kreuzkümmel**

**2–3 Prisen Cayennepfeffer**

**frisch geriebene Muskatnuss**

**Meersalz**

**schwarzer Pfeffer**

**2–3 EL Kokosjoghurt**

**1 EL Dillspitzen**

**1 EL Minzeblättchen**

**nach Belieben Chiliflocken zum Bestreuen**

**nach Belieben Fladenbrot zum Servieren**

Linzen kalt abbrausen, abtropfen lassen und in der dreifachen Menge Wasser aufkochen. Linzen bei niedriger Temperatur 15–20 Minuten köcheln lassen. Zum Ende der Kochzeit etwas salzen. Abgießen und mit Olivenöl vermengen.

Lauchzwiebeln abbrausen, putzen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Grünkohlblätter abbrausen, trocken schütteln und in mundgerechte Stücke zupfen. Spinat verlesen. 6 Aprikosen fein hacken. Avocado halbieren, den Kern entfernen und Fruchtfleisch in feine Spalten schneiden. Avocado mit etwas Zitronensaft beträufeln.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Lauchzwiebeln 2–3 Minuten darin glasig dünsten. Knoblauch und gehackte Aprikosen hinzugeben, weitere 2–3 Minuten unter Rühren dünsten. Erbsen hinzugeben. Grünkohlblätter und Spinat nach und nach unter Rühren hinzugeben. Sesam, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer hinzugeben und alles 5 Minuten garen. Mit Muskatnuss, Meersalz und schwarzem Pfeffer abschmecken.

Etwas Joghurt, frische Kräuter und Linzen unterheben. Nach Belieben mit übrigem Zitronensaft, Meersalz und Pfeffer abschmecken. Shakshuka auf Schalen verteilen. Übrigen Joghurt in Klecksen darauf geben und mit übrigen Aprikosen (2 Stk.) belegen. Shakshuka mit Avocado anrichten, nach Belieben mit Chiliflocken bestreuen und mit Fladenbrot servieren.

**Pro Portion:** 578 kcal/2420kJ

54 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 28 g Fett

Zubereitungszeit: 40 Minuten

✓ **vegan**  
✓ **glutenfrei**  
✓ **laktosefrei**

## Warenkunde

### GRÜNKOHL

**A**uch wenn Grünkohl als typisch norddeutsch gilt – seine ursprüngliche Heimat liegt nicht im kalten Norden, sondern im östlichen Mittelmeerraum. Er wird nach dem ersten Frost geerntet, weil sich durch die Kälte sein Zuckergehalt erhöht und so das herb-süße Aroma noch intensiviert wird. In der Küche kann das Vorbereiten des gesunden Gemüses einige Zeit in Anspruch nehmen, da sich zwischen den krausen Blättern gern reichlich Sand versteckt. Dafür punktet Grünkohl nicht nur mit Geschmack, sondern mit viel Vitamin A und C, Eisen und Kalzium. Kurz gegart oder sogar roh ist er ein echter Fitmacher.



## HAFER-APFEL-PANCAKES MIT CRANBERRY-SAUCE

ZUTATEN FÜR 8 STÜCK

**DAS BRAUCHT MAN:**

Pürierstab, Standmixer

**FÜR DIE CRANBERRY-SAUCE:**

480 g frische oder gefrorene Cranberrys

120 g Kokosblütenzucker

1 Prise Steinsalz

120 ml Orangensaft

1 Zimtstange

½ TL gemahlener Ingwer

**FÜR DIE PANCAKES:**

½ Apfel

1 kleine Banane

170 g Haferflocken

1 EL geschälte Hanfsamen \*

250 g Mandelmilch

½ TL Vanilleextrakt

1 Msp. frisch geriebene Muskatnuss

1 TL Weinsteinbackpulver

1 TL Kokosöl plus Kokosöl zum Ausbacken

1 Prise Meersalz

nach Belieben Ahornsirup

Für die Sauce Cranberrys abbrausen oder auftauen. Mit 500 ml Wasser, Kokosblütenzucker, Steinsalz, Orangensaft, Zimtstange und Ingwer in einen Topf geben und aufkochen lassen.

Cranberrys ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce eindickt. Anschließend grob pürieren.

Den Backofen auf 50 Grad (Umluft: 50 Grad) vorheizen. Apfel abbrausen, entkernen und klein schneiden. Banane schälen. Früchte mit Haferflocken, Hanfsamen, Mandelmilch, Vanille, Muskatnuss, Backpulver, Kokosöl und Salz in den Mixer geben und zu einem feinen Teig mixen.

Etwas Kokosöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Teig portionsweise mit einer kleinen Kelle in die Pfanne geben. Pancakes von beiden Seiten je 2 Minuten goldbraun braten. Fertige Pancakes auf einen Teller geben und im Backofen warmhalten. Vorgang wiederholen, bis der Teig komplett aufgebraucht ist.

Die lauwarmen Pancakes mit Cranberry-Sauce anrichten. Nach Belieben mit Ahornsirup süßen und servieren.

**Pro Stück:** 221 kcal/925 kJ

41 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiß, 4g Fett

Zubereitungszeit: 30 Minuten

✓ vegan

✓ laktosefrei

WE  
LOVE!

## Warenkunde \*

### HANFSAMEN

**D**ie kleinen Samen sind wahre Powerpakete! Sie enthalten alle essenziellen Aminosäuren plus die Mineralstoffe Kalzium, Magnesium, Kalium, Eisen sowie die Vitamine B1, B2 und E. Kein Wunder, dass die Samen mittlerweile in Müslis, Chips und Schokoladen zu finden sind. Auch Hanföl ist dank seiner ungesättigten Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren sehr gesund. Diese spielen eine wichtige Rolle beim Aufbau des Immunsystems und der Zellerneuerung. Hanfinehl ist außerdem glutenfrei und dadurch für Weizen-Allergiker interessant. Der Geschmack der kleinen Samen ist leicht nussig mit grasigem Aroma.











## LUPINEN-PORRIDGE MIT BIRNEN

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

350 ml Kokosmilch  
1 Prise Salz  
½ TL Bio-Zitronenschale  
etwas Zimt  
160 g Süßlupinenflocken  
2 EL Birkenzucker  
2 EL gehackte Mandeln  
1 Birne

Für das Porridge Kokosmilch, Salz, Zitronenschale und 1 Prise Zimt in einem kleinen Topf aufkochen. Süßlupinenflocken und 1 EL Birkenzucker einstreuen, einmal aufkochen lassen, dann vom Herd ziehen und zugedeckt quellen lassen, bis die Flocken die Flüssigkeit aufgenommen haben. Dabei zwischendurch öfter umrühren.

Mandeln in einer Pfanne ohne zusätzliches Öl goldbraun rösten, auf einen Teller geben und auskühlen lassen. Birne abbrausen, halbieren, entkernen und in schmale Spalten schneiden. Die Hälfte der Birnenspalten würfeln und unter das Lupinen-Porridge rühren.

Lupinen-Porridge in 2 Schüsseln umfüllen. Übrigen Birkenzucker (1 EL) und etwas Zimt mischen. Lupinen-Porridge mit den Birnenspalten anrichten und mit Zimtzucker bestreut servieren.

**Pro Portion:** 375 kcal/1575 kJ  
22 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 16 g Fett

Zubereitungszeit: 30 Minuten

✓ vegan  
✓ glutenfrei  
✓ laktosefrei

## Warenkunde



### SÜSSLUPINEN

Vor allem im Sommer sieht man die rosa oder blau blühenden und wild wachsenden Blumen. Für Lebensmittel werden jedoch speziell gezüchtete und ökologisch angebaute Süßlupinen verwendet, in denen, anders als in wild wachsenden, kaum Bitterstoffe stecken. Als Mehl oder Samen schmecken sie eher neutral bis leicht nussig. Da sie ausgesprochen reich an pflanzlichen Proteinen sind, nimmt man Lupinensamen häufig als Basis für veganen Fleischersatz. Lupinen bekommen Sie auch als Flocken, Schrot oder Crunchys im Bio-Markt.



## Oft müde und erschöpft?

Werde fitter durch die **richtige Ernährung** – mit dem **Onlinekurs** „Gesünder leben“.

Gratis zum Onlinekurs:

- ✓ Ernährungspläne & Kochvideos
- ✓ Standortanalyse & Journal
- ✓ Einkaufsguide & Checklisten
- ✓ motivierende Hintergrundbilder

Jetzt erhältlich auf  
[akademie.eatbetter.de](https://akademie.eatbetter.de)

Erstellt durch:  
**Akademie der Naturheilkunde**



## KÜRBIS-SMOOTHIE-BOWL MIT APFEL UND INGWER

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

**DAS BRAUCHT MAN:**

**Standmixer**

**350 g Hokkaido-Kürbis**

**1 TL Kokosöl**

**1 Prise Meersalz**

**1 roter Apfel**

**1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)**

**250 g Hafermilch**

**3–4 TL Kokosblütenzucker**

**1 TL Zimt**

**½ TL gemahlener Kurkuma**

**1 Prise Vanilleextrakt**

**1 Prise frisch geriebene Muskatnuss**

**FÜR DAS TOPPING:**

**1 EL Sonnenblumenkerne**

**1 EL Kürbiskerne**

**1 kleine Banane**

**20 g Kokoschips**

Kürbis abbrausen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Kürbis mit Kokosöl, 150 ml Wasser und Meersalz in einen kleinen Topf geben. Alles aufkochen und zugedeckt ca. 10 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Temperatur ausschalten und weitere 5 Minuten ziehen lassen.

Apfel abbrausen, halbieren, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Ingwer schälen und in Stücke schneiden. Apfel mit Kürbis, Hafermilch, Kokosblütenzucker, Zimt, Kurkuma, Vanille, Muskatnuss und Ingwer in einen Mixer geben. Anschließend alles fein zerkleinern.

Sonnenblumen- und Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl kurz rösten. Herausnehmen. Smoothie-Bowl auf Schalen verteilen. Banane schälen und in Scheiben schneiden. Smoothie-Bowl mit Bananen und Kokoschips anrichten.

Mit Kernen bestreut servieren.

**Pro Portion:** 373 kcal/1562 kJ

55 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 12 g Fett

Zubereitungszeit: 20 Minuten

✓ **vegan**

✓ **laktosefrei**

## Warenkunde

### HOKKAIDO-KÜRBIS

**M**it seinem Gewicht bis zu zwei Kilogramm ist der Hokkaido-Kürbis kleiner als seine Verwandten, dafür aber der Star in der Familie. Er begeistert mit einem leicht nussigen, etwas an Esskastanien erinnernden Aroma und seinem saftigen, faserarmen Fruchtfleisch. Zudem punktet er mit der in der Regel kräftig orangefarbenen, manchmal aber auch grünen Schale, die man problemlos mitessen kann. Hokkaido-Kürbis ist ein Allrounder: Er überzeugt in Suppen und Aufläufen genauso wie in Kürbiskuchen, Waffeln oder Keksen. Machen Sie beim Kauf eine kurze Klopfprobe – klingt er hohl, ist er reif!







## APFEL-MANDEL-SHAKE MIT DATTELN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

### DAS BRAUCHT MAN:

Standmixer

2 Äpfel

1 Limette

8 weiche Datteln

600 ml Mandelmilch

2–3 EL Ahornsirup \*

1 Prise Zimt

Äpfel abbrausen, schälen, vierteln und entkernen. Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Limette halbieren und auspressen. Äpfel mit Limettensaft beträufeln. Die Datteln entsteinen und halbieren. Mit den Äpfeln und der Mandelmilch in den Mixer geben und cremig pürieren. Shake mit Ahornsirup und Zimt abschmecken. In Gläser füllen und servieren.

**Pro Portion:** 140 kcal/585 kJ

13 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 6 g Fett

Zubereitungszeit: 10 Minuten

✓ vegan

✓ glutenfrei

✓ laktosefrei

## Warenkunde \*

### AHORN SIRUP

**D**er eingedickte Saft des Ahornbaumes ist ein Naturprodukt. Je nach Erntezeit und Dauer des Eindickens entsteht Ahornsirup von unterschiedlicher Qualität. Daher wird der Sirup in die Güteklassen AA, A, B und C eingeteilt. Als beste Qualität gilt Ahornsirup der Klasse AA, der hell, fast farblos aussieht und sehr mild schmeckt. Unabhängig davon ähnelt der Sirup in seiner Konsistenz der von Honig.





# PACK DEIN GLÜCK BEIM SCHOPF



...mit der neuen Bewegung für einfach leckere, gesunde  
und nachhaltige Ernährung. Mehr dazu unter

**eatbetter.de**



**CHRISTINE MAYR**

Die gebürtige Münchnerin ist Rohkostköchin und -trainerin, gibt Rohkostkochkurse und steht bei Detox-Kuren beratend zur Seite. In „RohVegan“ (AT Verlag, 29,90 Euro) stellt sie rohvegane Gerichte vor, alle gluten- und laktosefrei, basisch und vitalstoffreich.

# FÜR EINEN GUTEN TAG

Wie wär's heute mit einem Chia-Pudding, einem grünen Smoothie und Rote-Bete-Ravioli? Diese rohveganen Kreationen versorgen Sie mit viel Frische und Energie



# Frühstück!

## GOLDENER CHIA-PUDDING

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

**DAS BRAUCHT MAN:** Standmixer

**BITTE BEACHTEN:** Pudding muss 2 Stunden ruhen

**FÜR DIE KURKUMA-MILCH:**

600 ml Mandelmilch, 4 EL Kokosflocken

1 TL gemahlene Kurkuma

¼ TL gemahlener Ingwer

½ TL Zimt, 1–2 TL Ahornsirup

**FÜR DEN CHIA-PUDDING:**

60 g Chiasamen, 1 Msp. Vanillemark

1 Prise Steinsalz, Ahornsirup zum Süßen

60 g Mandeljoghurt, 1 kleine Kaki  
nach Belieben Kokosflocken und Mandeln

Für die Kurkuma-Milch Mandelmilch, Kokosflocken, Kurkuma, Ingwer, Zimt und Ahornsirup in den Mixer geben und zu einer feinen Milch mixen.

Chiasamen in eine Schüssel geben und mit Vanille und Steinsalz vermengen. Mit 600 ml Kurkuma-Milch übergießen und mit einem Schneebesen 1 Minute verquirlen. Ca. 10 Minuten quellen lassen und nochmals verquirlen. 2 Stunden oder am besten über Nacht im Kühlschrank quellen lassen, gelegentlich umrühren.

Mandeljoghurt unterrühren. Nach Belieben nochmals mit etwas Ahornsirup süßen. Auf Schalen verteilen. Kaki abbrausen und in kleine Stücke schneiden. Chia-Pudding mit Kaki belegen. Nach Belieben mit Kokosflocken und gehackten Mandeln bestreut servieren.

**Pro Portion:** 441 kcal/1846 kJ

22 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 30 g Fett

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Ruhezeit: 2 Stunden oder über Nacht

*„Aromatisch und gut  
vorzubereiten: ein  
toller Wachmacher!“*

CHRISTINE MAYR





### Reiben

Möhren und Pastinake  
grob raspeln



### Zerkleinern

Eingeweichte Kerne im  
Mixer grob verarbeiten



### Mixen

Übrige Zutaten zugeben  
und nochmals zerkleinern



### Trocknen

Masse auf einem Blech  
verteilen und trocknen



### Vorbereiten

Tomaten und Kürbis in  
feine Stücke schneiden



### Pürieren

Gemüse mit Einweichwasser  
und Gewürzen fein mixen



### Würzen

Getrockneten Walnussmix  
mit etwas Sauce mischen



### Füllen

Walnussmischung auf  
Wirsingblatt mittig platzieren



### Verschließen

Fertige Rouladen mit Garn  
oder einem Spieß fixieren



## WIRSING-ROULADEN MIT GEMÜSE-WALNUSS-FÜLLUNG

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

**DAS BRAUCHT MAN:** Standmixer

**BITTE BEACHTEN:**

Tomaten müssen 2 Stunden einweichen

Kerne müssen 1 Stunde einweichen

Füllung muss 4 Stunden trocknen

**FÜR DIE ROULADEN:**

130 g Sonnenblumenkerne (1 Std. eingeweicht)

90 g Walnusskerne (1 Std. eingeweicht)

120 g grob geraspelte Möhren

80 g grob geraspelte Pastinake

1 gehackte rote Zwiebel, 1 TL Oregano

2 EL gehackte Petersilie, 2 EL Tamari (Sojasauce)

16 mittelgroße Wirsingblätter

**FÜR DIE KÜRBIS-TOMATEN-SAUCE:**

80 g getrocknete Soft-Tomaten (2 Std. in 300 ml

Wasser eingeweicht)

240 g fein geschnittener Hokkaido-Kürbis

1 Knoblauchzehe, 2 TL Genmai-Miso

2 EL Dattelsirup, 2 EL Zitronensaft

1 kleine Chili, 1 TL geräuchertes Paprikapulver

2 TL gemahlener Kreuzkümmel

1 TL Majoranblättchen

3 EL Olivenöl, Steinsalz, schwarzer Pfeffer

Für Füllung Sonnenblumenkerne und Walnüsse abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. In den Standmixer geben und mit der Intervallschaltung grob verarbeiten. Möhren, Pastinake, Zwiebel und Oregano hinzugeben, zu einer grobkörnigen Textur verarbeiten. Petersilie unterheben und mit Tamari würzen. Walnussmasse auf ein mit Dörrfolie ausgelegtes Einschubfach geben. Im Dehydrator 4 Stunden bei 42 Grad trocknen. Alternativ die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben, im Ofen bei 50 Grad 3 Stunden trocknen. Tür gelegentlich öffnen, damit Feuchtigkeit entweichen kann.

Für die Sauce Tomaten abgießen und das Einweichwasser auffangen. Tomaten in Streifen schneiden. Mit Einweichwasser, Kürbis und restlichen Zutaten im Mixer auf höchster Stufe zu einer Creme mixen. Walnussmasse mit Zweidrittel der Sauce vermengen. Wirsingblätter abbrausen und in kochendem Wasser ca. 3 Minuten blanchieren. Dann trocknen und den Strunk bis max. zur Mitte des Blattes entfernen. Je 1 EL Füllung mittig auf einem Wirsingblatt platzieren. Blatt rechts und links einschlagen, von unten nach oben aufrollen. Die Rouladen mit einem Küchengarn fixieren. So fortfahren, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Rouladen mit restlicher Kürbis-Tomaten-Sauce auf flachen Tellern anrichten.

**Pro Portion:** 548 kcal/2294 kJ

28 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 43 g Fett

Einweichzeit: 2 Stunden

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Dehydrier-/Trockenzeit: 3–4 Stunden







# A Abendessen!

## WINTERSALAT MIT GRANATAPFEL UND BIRNE

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

2 EL Apfelbalsamessig  
60 g Orangensaft, 2 EL Olivenöl  
1 Prise gemahlener Ingwer  
1 TL Dattelsirup  
Steinsalz  
schwarzer Pfeffer  
2 kleine Birnen  
1 große Orange  
1 kleiner Granatapfel  
1 TL getrocknete Sauerkirschen  
4 Handvoll Mischsalate (z.B. Rucola,  
Spinat und Frisée-Salat)  
1 EL geschälte Hanfsamen  
Kresse zum Bestreuen

Für das Dressing den Apfelbalsamessig mit Orangensaft, Olivenöl, Ingwer und Dattelsirup verquirlen. Mit Steinsalz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat die Birnen entkernen und in feine Scheiben schneiden. Orange schälen und filetieren. Granatapfel öffnen und die Granatapfelkerne auslösen. Sauerkirschen fein hacken. Mischsalate abbrausen, trocknen und verlesen.

Die Salatblätter mit Birnen, Orangenfilets, Granatapfelkernen und Sauerkirschen mischen. Dann mit dem Dressing vermengen. Salat in flache Schalen geben. Mit Hanfsamen und Kresse bestreut servieren.

**Pro Portion:** 250 kcal/1047 kJ  
31 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiß, 13 g Fett

Zubereitungszeit: 10 Minuten



# Abendessen!

## ROTE-BETE-RAVIOLI MIT GRÜNKOHL-HASELNUSS-PESTO

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

**DAS BRAUCHT MAN:**

Standmixer

**BITTE BEACHTEN:**

Rote Bete muss 1 Stunde marinieren

**FÜR DIE RAVIOLI:**

1 mittelgroße Rote Bete

½ TL Meersalz, 1 EL Olivenöl

**FÜR DAS PESTO**

30 g Grünkohlblätter

(ohne Strunk)

80 g Haselnusskerne

50 g geschälte

Hanfsamen

1 TL Genmai-Miso

Saft von ½ Zitrone

100 ml Olivenöl

Muskatnuss

Meersalz

schwarzer Pfeffer

Für die Ravioli Rote Bete unter fließendem Wasser mit der Gemüsebürste gründlich putzen. Auf einem Gemüsehobel in dünne Scheiben schneiden. Meersalz in einer Schüssel mit 200 ml Wasser verrühren. Olivenöl und Rote Bete hinzugeben. Mindestens eine 1 Stunde ruhen lassen.

Grünkohlblätter abbrausen, schleudern und klein zupfen. Grünkohl in einen Mixer geben. Haselnüsse, Hanfsamen, Genmai-Miso, Zitronensaft und Olivenöl hinzugeben. Mit der Intervallschaltung zu einem feinen Pesto verarbeiten. Mit Muskatnuss, Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Rote Bete abgießen. Je 2 TL des Pestos auf eine Scheibe geben, mit einer weiteren Rote-Bete-Scheibe bedecken. So fortfahren, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Rote-Bete-Ravioli auf Tellern servieren.

**Pro Portion:** 760 kcal/3182 kJ

13 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 75 g Fett

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Marinierzeit: 1 Stunde



### Geschichtet

Knackige

Rote Bete und

cremigiges Pesto

– würziges

Duo mit extra

Vital-Kick!







# Snack!

## GRÜNER KURKUMA-MANDEL-SMOOTHIE

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

**DAS BRAUCHT MAN:**

Standmixer

60 g Grünkohlblätter (ohne Strunk)

2 kleine Bananen

½ Mango, 5 EL Zitronensaft

1 TL Leinsamen, 360 ml Mandelmilch

1 TL gemahlene Kurkuma

¼ TL Vanillemark

1 Stück Ingwer (2 cm)

nach Belieben 1 Prise Spirulina

Grünkohl abbrausen, trocken schleudern und in kleine Stücke zupfen. Bananen schälen und in Stücke schneiden. Mango vom Stein schneiden und würfeln.

Mit Grünkohl und Bananen in den Mixer geben. Zitronensaft, Leinsamen, Mandelmilch, Kurkuma, Vanille, Ingwer und nach Belieben Spirulina hinzugeben. Alles fein mixen. In Gläser füllen und servieren.

**Pro Portion:** 234 kcal/980 kJ

37 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 8 g Fett

Zubereitungszeit: 20 Minuten

*„Frisch und süß –  
eine kleine Stärkung  
für zwischendurch.“*

CHRISTINE MAYR



*Dekorateurin. Und liebevolle Gastgeberin.  
Und Wohlfühlexpertin. Und. Und. Und.  
So leben Frauen heute.*



**JETZT 3  
AUSGABEN  
FÜR NUR 5,70 €**



Bestellen Sie Ihr Schnupper-Angebot einfach per Telefon: +49 (0) 1806 / 93 94 00 72\*

Bitte Aktionsnummer 643 387 M angeben (\* 20 ct/Anruf aus dem dt. Festnetz. Aus den Mobilfunknetzen max. 60 ct/Anruf)

Schneller geht's online unter [www.lisawohnen-abo.de](http://www.lisawohnen-abo.de)

Verantwortlicher und Kontakt: M.I.G. Medien Innovation GmbH · Lisa Wohnen & Dekorieren ·  
Hubert-Burda-Platz 1 · 77652 Offenburg · Geschäftsführer: Frank-Jörg Ohlhorst, Kay Labinsky

Datenschutzinfo: Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: M.I.G. Medien Innovation GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel.: 0781-639 6100. Pflichtfelder zum Vertragsschluss erforderlich, andere Angaben freiwillig.  
Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b), f) DSGVO), solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich.  
Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde.

**Die schönsten Wohn- und Deko-Ideen ab sofort im Handel!**







# MITTAGESSEN

Raus aus dem Alltag und rein in eine leckere Auszeit.

Kürbis, Rote Bete, Spinat, Grünkohl & Co. machen wieder munter. Kombiniert mit Tofu, Kräutern und Getreide glänzen sie in Winterrollen mit Ingwer-Dip, Süßkartoffel-Curry mit Mango und knusprigem Tofu und Buchweizen-Salat mit Mandel-Zitronen-Dressing. Freuen Sie sich auf Knackiges und Wärmendes, reich an Vitalstoffen und einfach so gut



## WINTERLICHE RIBOLLITA

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

**1 große Gemüsezwiebel**  
**2 Knoblauchzehen**  
**80 g Lauch**  
**1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)**  
**350 g Kartoffeln (festkochend)**  
**250 g Möhren**  
**120 g Pastinake**  
**150 g Wirsing**  
**2 Stangen Staudensellerie**  
**100 g weiße Bohnen (Dose)**  
**20 g getrocknete Tomaten**  
**2 EL Olivenöl**  
**½ TL getrockneter Majoran**  
**½ TL getrockneter Liebstöckel**  
**1200 ml Gemüsefond** ✨  
**1 Handvoll Petersilie**  
**Steinsalz**  
**schwarzer Pfeffer**

Zwiebel und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Lauch putzen, abbrausen und in feine Ringe schneiden. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln abbrausen, schälen und würfeln. Möhren und Pastinake schälen und in Würfel schneiden. Wirsing putzen, abbrausen und in feine Streifen schneiden. Staudensellerie abfädeln und in dünne Scheiben schneiden. Die Bohnen abgießen und mit kaltem Wasser abbrausen. Tomaten in feine Streifen schneiden.

Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Knoblauch, Lauch und Ingwer hinzugeben und ca. 2 Minuten mitdünsten. Dann Kartoffeln, Möhren, Pastinake, Wirsing und Sellerie hinzugeben und weitere 5 Minuten unter Rühren dünsten. Bohnen, Tomaten, Majoran und Liebstöckel unterrühren. Mit Gemüsefond aufgießen, alles aufkochen und bei niedriger Hitze 25–30 Minuten sanft köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.

Petersilienblättchen abzupfen und hacken. Die Ingwerscheiben aus dem Eintopf entfernen. Anschließend Ribollita mit Steinsalz und Pfeffer abschmecken. In Schalen füllen und mit Petersilie bestreut servieren.

**Pro Portion:** 237 kcal/992 kJ

35 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 8 g Fett

Zubereitungszeit: 45 Minuten

✓ **vegan**  
 ✓ **glutenfrei**  
 ✓ **laktosefrei**

## Tipps & Tricks ✨

### GEMÜSEFOND

**G**emüsefond ist viel aromatischer als Gemüsebrühe und leicht gemacht. So gehts: 300 g Knollensellerie und 300 g Möhren schälen und in Stücke schneiden. 1 Stange Lauch putzen, abbrausen und in Stücke schneiden. 1 ungeschälte Zwiebel und 1 Tomate halbieren. Alles mit 3 Stielen Petersilie, 2 Zweigen Thymian, 2 Lorbeerblätter, je 2 Wacholderbeeren, Nelken und Pimentkörner sowie 1 TL Pfefferkörner und 2 EL Salz in einem großen Topf mit 3 l Wasser aufkochen. Ca. 1 Stunde köcheln lassen und durch ein Sieb in einen Topf abgießen. Der Fond hält ca. 3 Tage im Kühlschrank, eingefroren sogar mehrere Monate.











## MANGO-GURKEN-SPROSSEN-SALAT MIT SESAM-TOFU-STICKS

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

**1 Salatgurke**  
**2 reife Mangos** ✨  
**100 g gemischte Sprossen** (z. B. Alfalfa-  
und Erbsensprossen)  
**2 EL Reisessig**  
**3 EL Keimöl**  
**Salz**  
**Pfeffer**  
**1 Prise Zucker**  
**1 Prise Chiliflocken**  
**600 g Natur-Tofu**  
**3 EL glutenfreie Sojasauce**  
**2 EL helle Sesamsamen**

Die Gurke schälen, der Länge nach halbieren, von den Kernen befreien und dann in Würfel schneiden. Die Mangos ebenfalls schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. Die Sprossen in einem Sieb abrausen und gut abtropfen lassen.

Für die Vinaigrette den Essig mit 2 EL Keimöl verrühren und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Chiliflocken abschmecken.

Den Tofu in lange Sticks (ca. 1 x 6 cm) schneiden. Sticks zuerst in Sojasauce, dann im Sesam wenden. Restliches Öl (1 EL) in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den Tofu darin rundherum 4–5 Minuten goldbraun braten.

Die Sprossen mit den Gurken- und Mangowürfeln mischen, mit der Vinaigrette vermengen. Den Salat nochmal abschmecken. Anschließend auf Schälchen verteilen. Die Tofu-Sticks darauf anrichten und servieren.

**Pro Portion:** 320 kcal/1340 kJ  
25 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 14 g Fett

Zubereitungszeit: 30 Minuten

✓ **vegan**  
✓ **glutenfrei**  
✓ **laktosefrei**

## Tipps und Tricks ✨

### MANGO SCHÄLEN

**B**eim Schälen und Schneiden einer Mango sollte man behutsam vorgehen, damit die Frucht nicht zerdrückt oder gerissen wird. Dazu ein möglichst scharfes und dünnes Messer verwenden. Zunächst an einer Seite des Steins entlang die Hälfte des Fruchtfleischs herunterschneiden und dieses wiederum längs halbieren. Dann die andere Hälfte der Mango ebenfalls herunterschneiden. Die Mangovierteile mit der Schale nach unten auf ein Brett legen. Dann mit dem Messer eng an der Schale entlang schneiden und so das Fruchtfleisch vorsichtig abtrennen.



# FIX GEROLLT

## WINTERROLLEN MIT INGWER-DIP

ZUTATEN FÜR 10 STÜCK

**FÜR DIE WINTERROLLEN:**

3 Grünkohlblätter

1 TL geröstetes Sesamöl

Meersalz

180 g Kohlrabi

100 g Möhren

2 TL Zitronensaft

150 g Rotkohl

10 Stück Reispapier

200 g gekochter Vollkorn-Rundreis (das sind ca. 75 g ungekochter Reis)

1 EL geröstete Sesamsamen

**FÜR DEN INGWER-DIP:**

2 EL Tahin

1 EL Tamari 

1 EL Ingwersaft (alternativ Zitronensaft)

50 ml Limettensaft

2 TL Reissirup

1 EL Olivenöl

1 TL geröstetes Sesamöl

Grünkohl von Strunk befreien und in kleine Stücke zupfen. Anschließend abbrausen und gut trocken schleudern. Grünkohl mit Sesamöl und etwas Meersalz vermengen.

Kohlrabi und Möhren schälen, in feine Julienne schneiden oder hobeln. Kohlrabi-Julienne mit Zitronensaft und etwas Meersalz beträufeln. Rotkohl putzen und in feine Streifen hobeln.

Ein große flache Schale mit Wasser füllen. Ein Reispapier darin 30 Sekunden weichen, dann vorsichtig auf ein Brett legen. Mittig im unteren Drittel mit Rotkohl-, Möhren-, Kohlrabi-Julienne sowie 1 EL Reis geben. Mit einigen Grünkohlblättchen und Sesam bestreuen.

Die beiden Seiten des Reispapiers vorsichtig nach innen zur Mitte klappen, dann Winterrolle von unten nach oben fest aufrollen. Fertige Rolle auf ein Brett legen. Mit den übrigen Zutaten so fortfahren, bis alle Zutaten verbraucht sind.

Für den Dip Tahin mit Tamari, Ingwer- und Limettensaft, Reissirup und den beiden Ölen in einer Schüssel verrühren. Die Winterrollen mit dem Ingwer-Dip servieren.

**Pro Stück:** 90 kcal/377 kJ

11 g Kohlenhydrate, 3 g Eiweiß, 4 g Fett

Zubereitungszeit: 30 Minuten

- ✓ vegan
- ✓ glutenfrei
- ✓ laktosefrei

## Warenkunde

### TAMARI

Diese japanische Sojasauce unterscheidet sich von klassischen Sorten darin, dass sie keinen Weizen enthält. Sie wird nur aus Sojabohnen, Meersalz und Wasser hergestellt. Tamari ist somit glutenfrei. Trotzdem besitzt sie einen kräftigen Umami-Geschmack, der sogar noch intensiver ist als der von herkömmlichen Sojasaucen. Damit passt Tamari sehr gut zu Wok-Gerichten, gebratenem Tofu oder würzigen Winterrollen. Ob Sie jedoch dunkle oder helle Sojasauce wählen, ist reine Geschmackssache. Die helle Sojasauce schmeckt deutlich milder und süßlicher als die dunkle.











## LAUWARMER BUCHWEIZEN-SALAT MIT MANDEL-ZITRONEN-DRESSING

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

**FÜR DEN SALAT:**

**200 g Buchweizen** \*

**Meersalz**

**1 Zwiebel**

**80 g Zuckerschoten**

**1 EL Olivenöl**

**150 g TK-Erbsen**

**2 TL Kräuter der Provence**

**2 EL Zitronensaft**

**2 Handvoll Salatblättchen (z. B. Rucola, Blutampfer  
oder große Kresseblättchen)**

**2 EL Kürbiskerne**

**schwarzer Pfeffer**

**FÜR DAS DRESSING:**

**100 g Mandeljoghurt**

**2 EL Zitronensaft**

**1 TL Abrieb einer Bio-Zitrone**

**1 TL Reissirup**

**Steinsalz**

**schwarzer Pfeffer**

Buchweizen abbrausen und gut abtropfen lassen. Mit 500 ml Wasser und 1 TL Meersalz in einem Topf aufkochen lassen und ca. 12 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Anschließend abgießen und abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit für das Dressing Mandeljoghurt, Zitronensaft und -abrieb mit Reissirup in einer Schüssel gut verrühren. Mit Steinsalz und Pfeffer abschmecken, kalt stellen.

Zwiebel abziehen, fein würfeln. Zuckerschoten abbrausen, putzen und in Stücke schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Zwiebel darin ca. 3 Minuten glasig dünsten, Zuckerschoten hinzugeben und ca. 2 Minuten mitgaren, bis sie Farbe annehmen. Erbsen und Kräuter hinzugeben und 1 Minute mitgaren. Mit Zitronensaft ablöschen und abkühlen lassen. Salatblättchen abbrausen, trocken tupfen. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl rösten, herausnehmen.

Zuckerschoten-Mischung mit dem lauwarmen Buchweizen und Salatblättchen vermengen. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Salat mit Mandel-Zitronen-Dressing beträufeln und mit Kürbiskernen bestreut servieren.

**Pro Portion:** 542 kcal/2269 kJ

86 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 14 g Fett

Zubereitungszeit: 35 Minuten

✓ **vegan**

✓ **glutenfrei**

✓ **laktosefrei**

## Warenkunde \*

### BUCHWEIZEN

Typisch sind der nussige, leicht bittere Geschmack und die graue Farbe. Der eiweißreiche Buchweizen ist glutenfrei, denn botanisch gehört er zur Familie der Knöterichgewächse und somit zu den sogenannten Pseudogetreiden. Daher sollten Sie Buchweizenmehl immer im Verhältnis 1:2 mit anderen Mehlen mischen, da das Pseudogetreide kein Klebereiweiß enthält. Ob Suppen, Salate oder Bratlinge – Buchweizen ist vielseitig verwendbar. Auch als Risotto schmeckt er sehr gut, dafür einfach geschälte Körner wie Reis in Brühe quellen lassen. Magnesium, Kalium und Eisen machen ihn außerdem sehr wertvoll.



## POLENTA-STICKS MIT GRÜNKOHL-APFEL-SALAT UND KURKUMA-AIOLI

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

### FÜR DIE POLENTA-STICKS:

- 80 g Möhre
- 850 ml Gemüsefond
- 1 Prise Meersalz
- 4 EL Olivenöl
- 240 g Polenta-Maisgrieß
- 80 g gemahlene Haselnusskerne
- 1 TL getrocknete italienische Kräuter
- 1 Handvoll Petersilie

### FÜR DIE AIOLI:

- 100 ml Olivenöl
- 50 ml Mandelmilch
- 1 kleine Knoblauchzehe
- ¼ TL gemahlene Kurkuma
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Abrieb einer Bio-Zitrone
- ½ TL Apfelsüße
- ½ TL Dijonsenf
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer

### FÜR DEN GRÜNKOHL-SALAT:

- 90 g Grünkohl (ohne Strunk)
- 1 kleiner Apfel
- ½ Knoblauchzehe
- 2 EL Zitronensaft
- 4 EL Kürbiskernöl
- 1 TL Apfelsüße
- frisch geriebener Muskatnuss
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- 1 Handvoll Minzeblättchen
- 1 EL Hanfsamen (geschält)
- 1–2 EL Kürbiskerne

Für die Polenta Möhre schälen und raspeln. Gemüsefond, Meersalz und 2 EL Olivenöl aufkochen. Maisgrieß einrieseln lassen und mit dem Schneebesen unterrühren. Anschließend Haselnusskerne, italienische Kräuter und Möhren unterrühren. Topf vom Herd nehmen und ca. 10 Minuten quellen lassen, dabei die Polenta gelegentlich umrühren.

In der Zwischenzeit für die Aioli Knoblauch abziehen. Mit übrigen Zutaten in einen hohen Rührbecher geben. Mit dem Pürierstab ca. 2 Minuten mixen. Aioli mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Petersilie klein hacken. Polentamasse ca. 1 cm dick auf dem Blech austreichen. Mit einem Messer oder Pizzaroller in lange Streifen (ca. 1 x 5 cm lang) schneiden. Mit restlichem Olivenöl (2 EL) bestreichen und mit frischer Petersilie bestreuen. Polenta im Backofen ca. 25 Minuten auf der mittleren Schiene backen.

Währenddessen Grünkohlblätter abbrausen, trocken schleudern und kleiner zupfen. Den Apfel abbrausen, halbieren, entkernen und in feine Scheiben schneiden. Für das Dressing Knoblauch abziehen und reiben. Mit Zitronensaft, Kürbisöl und Apfelsüße vermengen. Mit Muskatnuss, Meersalz und Pfeffer abschmecken. Grünkohl mit dem Dressing vermischen und ca. 5 Minuten durchziehen lassen. Nach Bedarf nochmals mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Mit Apfelscheiben, Minze, Hanfsamen und Kürbiskernen vermengen.

Polenta aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Mit dem Grünkohl-Apfel-Salat anrichten und Kurkuma-Aioli beträufeln servieren.

**Pro Portion:** 827 kcal/3462 kJ

50 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 65 g Fett

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Backzeit: 25 Minuten

✓ vegan

✓ glutenfrei

✓ laktosefrei











## SCHARFES SÜSSKARTOFFEL-CURRY MIT MANGO UND KNUSPRIGEM TOFU

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

**FÜR DAS CURRY:**

- 3 rote Zwiebeln
  - 1 Knoblauchzehe
  - 30 g Ingwer
  - 1 kleine rote Chilischote
  - 300 g Süßkartoffel
  - 200 g Hokkaido-Kürbis
  - 100 g Möhren
  - 200 g Brokkoli
  - 100 g Pak-Choi
  - ½ Mango
  - 1 EL Kokosöl
  - Meersalz
  - 1 TL Madras-Currypulver
  - ¼ TL Zimt
  - ¼ TL gemahlener Koriander
  - 1 Sternanis
  - 400 ml Gemüsebrühe
  - 450 ml Kokosmilch
  - 1 EL rote Currypaste
  - 1 EL Tomatenmark
  - 1 EL Tamari
  - Saft von 1 Limette
  - schwarzer Pfeffer
  - 4 Stiele Minze
  - 1 TL schwarze Sesamsamen
- FÜR DEN TOFU:**
- 100 g fester Tofu
  - 1 EL Kokosöl
  - 1 EL Tamari
  - 1 TL Ahornsirup

Zwiebeln und Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Ingwer heiß abbrausen und fein reiben. Chili entkernen und fein hacken. Süßkartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Kürbis abbrausen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Brokkoli putzen, in Röschen und mundgerechte Stücke schneiden. Pak-Choi putzen und in kleine Stücke schneiden. Mango schälen, vom Stein schneiden und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Ingwer, Chili und Süßkartoffel hinzugeben und ca. 5 Minuten anbraten. Kürbis und Möhren zufügen und weitere 5 Minuten anbraten. Etwas salzen. Brokkoli eine Minute mitgaren. Currypulver, Zimt, Koriander und Sternanis hinzugeben. Gemüse mit Brühe ablöschen und ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.

In der Zwischenzeit Tofu zwischen Küchenpapier legen, mit einem Gegenstand beschweren und ca. 10 Minuten die Flüssigkeit ausdrücken. Anschließend Tofu in dünne Scheiben schneiden. In einer beschichteten Pfanne in Kokosöl von beiden Seiten 3–4 Minuten anbraten. Mit Tamari und Ahornsirup ablöschen.

Pak-Choi zum Curry hinzugeben. Kokosmilch, Currypaste und Tomatenmark unterrühren und nochmals aufkochen lassen. Das Curry mit Tamari, Limettensaft und Pfeffer abschmecken. Minzeblättchen von den Stielen zupfen. Das Curry in Schalen füllen und mit Mangowürfel und Tofu anrichten. Mit Sesamsamen und Minzeblättchen bestreut servieren.

**Pro Portion:** 441 kcal/1846 kJ

35 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 29 g Fett

Zubereitungszeit: 45 Minuten

- ✓ vegan
- ✓ glutenfrei
- ✓ laktosefrei



## VEGANE LUPINEN-FALAFEL MIT TAHINSAUCE UND FELDSALAT

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

### FÜR DIE FALAFEL:

- 150 g Lupinenkerne (gegart und vakuumiert)
- 100 g Kichererbsen (Dose)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Handvoll glatte Petersilie
- 1 TL Backpulver
- 3–4 EL Kichererbsenmehl
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Msp. Chiliflocken
- 1 l Pflanzenöl zum Ausbacken

### AUSSERDEM:

- 2 Handvoll Feldsalat
- 4 EL Granatapfelkerne
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Orangensaft
- 1 EL Weißweinessig
- Salz
- Pfeffer
- 150 g Sojajoghurt
- 1 EL Tahin
- 2 EL Zitronensaft

Lupinen mit den Kichererbsen in ein Sieb geben, abbrausen und abtropfen lassen. Den Knoblauch abziehen und grob würfeln. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Mit Knoblauch, Lupinen und Kichererbsen in einen Blitzhacker geben und fein zerkleinern. Den Mix mit Backpulver und Kichererbsenmehl in einer Schüssel mischen und zu einem glatten, nicht mehr klebrigen Teig verkneten. Bei Bedarf noch etwas Mehl ergänzen. Masse mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Chili würzen. Anschließend zu Bällchen (Ø ca. 4 cm) formen.

In einem Topf oder in einer Fritteuse das Öl auf ca. 180 Grad erhitzen. Falafel darin portionsweise 4–5 Minuten goldbraun ausbacken. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Inzwischen den Feldsalat putzen, abbrausen und trocken schütteln. Mit Granatapfelkernen, Olivenöl, Orangensaft, Essig, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermischen. Den Sojajoghurt mit Tahin und Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Salat mit den Falafeln auf Tellern anrichten. Mit der Sauce servieren. Nach Belieben Pfefferminztee dazu reichen.

**Pro Portion:** 215 kcal/900 kJ

35 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 13 g Fett

Zubereitungszeit: 50 Minuten

✓ vegan

✓ glutenfrei

✓ laktosefrei

## Warenkunde

### TAHIN

**T**ahin oder Tahina ist eine aus gemahlenden Sesamsamen hergestellte Paste. Das Sesammus schmeckt nussig und verfeinert viele arabische Gerichte wie z.B. Hummus und Falafel. Da die Paste sehr ölhaltig ist, am besten kühl und dunkel im Kühlschrank aufbewahren. Dort bleibt sie auch lange haltbar. Das Mus vor der Verwendung kräftig durchrühren, denn das Öl setzt sich schnell an der Oberfläche ab. Tahin können Sie außerdem ganz leicht selbst machen. So gehts: 250 g geröstete Sesamsamen mit 30 ml Sesamöl und etwas Salz im Standmixer zu einer homogenen Masse pürieren.











## ROTE-BETE-WASABI-SUPPE MIT BIRNEN

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

**DAS BRAUCHT MAN:**

**Pürierstab**  
**1 große Gemüsezwiebel**  
**1 Stück Ingwer (2 cm)**  
**500 g Rote Bete** \*  
**1 Birne**  
**1 kleiner Fenchel**  
**2 EL Olivenöl**  
**½ TL Meersalz**  
**1 TL gemahlener Koriander**  
**1 TL gemahlene Fenchelsamen**  
**30 g Cashewkerne**  
**350 ml Mandelmilch**  
**5 Stiele Petersilie**  
**¼ TL Wasabipulver**  
**1 EL Zitronensaft**  
**Meersalz**  
**schwarzer Pfeffer**  
**etwas frisch gehobelter Meerrettich**  
**2 EL gehackte Mandeln**  
**1 Kästen Shiso-Kresse**

Gemüsezwiebel abziehen und fein würfeln. Ingwer schälen und reiben. Bete schälen und würfeln. Birne schälen, entkernen und grob würfeln. Fenchel putzen, halbieren, den Strunk entfernen und Fenchel in Würfel schneiden.

Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Die Gemüsezwiebel darin ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Ingwer, Rote Bete, Birne, Fenchel und Meersalz hinzugeben, weitere 5 Minuten dünsten lassen.

Koriander, Fenchelsamen und Cashewkerne unterrühren. Mit 250 ml Wasser und der Mandelmilch aufgießen, alles aufkochen und ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Inzwischen Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und hacken. Wasabipulver zur Suppe geben. Mit dem Pürierstab auf höchster Stufe fein mixen. Suppe mit Zitronensaft, Meersalz und Pfeffer abschmecken. Auf Schalen verteilen. Mit Petersilie, Meerrettich, Mandeln und Shiso-Kresse bestreut servieren.

**Pro Portion:** 500 kcal/2093 kJ

51 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 29 g Fett

Zubereitungszeit: 35 Minuten

✓ **vegan**  
✓ **glutenfrei**  
✓ **laktosefrei**

Warenkunde \*

### ROTE BETE

**B**esonders beliebt ist sauer eingelegte Rote Bete aus dem Glas. Wer Rote Bete aber nur so kennt, hat definitiv etwas verpasst! Das klassische Herbst- und Wintergemüse schmeckt frisch zwar anders, aber mindestens genauso gut – z.B. fein geraspelt als Rohkost im Salat oder als Ofengemüse gegart. Der rote Saft hinterlässt jedoch Spuren! Also beim Schälen und Raspeln am besten Einmalhandschuhe tragen und beim Schneiden besser ein Kunststoffbrett verwenden. Sie können die Knollen auch selbst vorkochen: Je nach Größe Rote Bete mit Wasser bedeckt ca. 30 Minuten garen, anschließend die Schale abziehen.



# SCHNELLE SNACKS FÜR ZWISCHENDURCH

Mit ein paar Zutaten zaubern wir aus Kohl, Mais und Möhren gesunde Knabbereien. Diese Rezeptideen sind schnell selbst gemacht und unwiderstehlich lecker!

## GRÜNKOHL-CHILI-KAKAO-CHIPS MIT HANF

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

**150 g Grünkohl (ohne Strunk und Stiele)**  
**½ TL Steinsalz, 2 Prisen Cayennepfeffer**  
**1½ EL Olivenöl, 1 gestr. TL Kakaopulver**  
**3 TL geschälte Hanfsamen**  
**¼ TL Chiliflocken**

Backofen auf 175 Grad (Umluft: 150 Grad) vorheizen. Grünkohl gründlich abbrausen und gut trocken schleudern. In einer großen Schüssel mit den restlichen Zutaten vermengen. Die Grünkohlblätter mit den Händen ca. 1 Minute kräftig kneten, bis sie eine gekochte Textur annehmen.

Grünkohl auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech luftig verteilen. Im Ofen 10–12 Minuten backen. Nach ca. 8 Minuten Backofentür kurz öffnen, damit Feuchtigkeit entweichen kann. Sobald die Ränder bräunlich werden, den Kohl aus dem Backofen nehmen. Kurz abkühlen lassen, in eine Schale füllen und servieren.

**Pro Portion:** 129 kcal/540 kJ  
2 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiß, 11 g Fett

Zubereitungszeit: 20 Minuten







## MÖHREN-CHIPS

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

**3 große Urmöhren (ca. 450 g)**

**3 TL Kokosöl, Meersalz, schwarzer Pfeffer**

Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Urmöhren abbrausen und mit einem Sparschäler in hauchdünne Streifen schneiden. Kokosöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Möhren darin braten, bis sie wellig werden. Mit Meersalz würzen.

Backblech mit Backpapier auslegen. Möhrenstreifen darauf verteilen und 10–12 Minuten im Ofen backen, bis sie am Rand leicht braun werden.

Aus dem Ofen nehmen, auf dem Blech abkühlen lassen und servieren.

**Pro Portion:** 160 kcal/670 kJ

17 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiß, 8 g Fett

Zubereitungszeit: 25 Minuten

## ORANGEN-ROSMARIN-POPCORN

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

**Abrieb von 1 Bio-Orange, ¼ TL gehackter Rosmarin, 1 TL Meersalz, 1 EL Olivenöl  
50 g Popcorn-Mais, 1 TL Dattelsirup**

Orangenschale mit Rosmarin und Meersalz vermischen. Olivenöl in einem mittelgroßen Topf erhitzen. Popcorn-Mais in den Topf geben, mit Deckel verschließen. Bei mittlerer Temperatur Mais platzen lassen. Gelegentlich den Topf etwas bewegen, bis alle Maiskörner geplatzt sind.

Das fertige Popcorn mit dem Orangen-Rosmarin-Mix vermengen. In Schalen füllen und nach Belieben mit Dattelsirup beträufelt servieren.

**Pro Portion:** 40 kcal/167 kJ

8 g Kohlenhydrate, 1 g Eiweiß, 1 g Fett

Zubereitungszeit: 10 Minuten





## FRUCHTSCHNITTEN

ZUTATEN FÜR 32 STÜCK

**DAS BRAUCHT MAN:** Standmixer

**BITTE BEACHTEN:**

Schnitten müssen 30 Min. gefrieren

50 g Mandeln, 50 g Haselnusskerne

50 g Walnusskerne, 50 g Kokosraspel

50 g getr. Aprikosen, 30 g Cranberrys

60 g getr. Feigen, 6–7 EL Rote-Bete-Saft

(alternativ Granatapfelsaft)

6 EL Reissirup, 4 längliche Backoblaten

Alle Zutaten, bis auf die Oblaten, mit

5 EL Wasser im Standmixer pürieren.

Ein Blech mit 2 Oblaten auslegen,

Masse darauf streichen, mit übrigen

Oblaten belegen. Platte ca. 30 Minuten

einfrieren. Dann in Riegel schneiden.

**Pro Stück:** 61 kcal/255 kJ

6 g Kohlenhydrate, 1 g Eiweiß, 4 g Fett

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Wartezeit: 30 Minuten



# 6x <sup>slowly</sup>veggie!

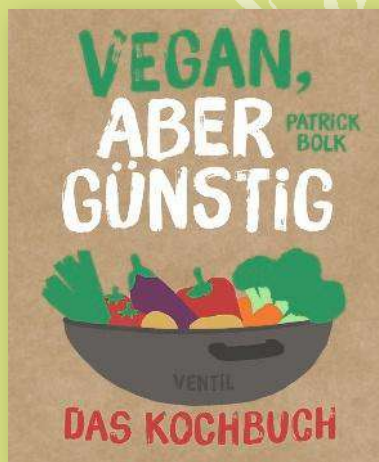
## und ein Dankeschön Ihrer Wahl!

### SAMMELSCHUBER

Edel, stylish und so praktisch: der „slowly veggie!“-Sammelschuber mit hochwertigem Leinenbezug in Anthrazit. Darin ist Platz für einen kompletten Jahrgang unseres exklusiven Trend-Magazins.

Zuzahlung: 1 €\*

Prämien-Nr.: T809



### KOCHBUCH „VEGAN, ABER GÜNSTIG“

Der vegane Alltag muss nicht teuer oder kompliziert sein. Wenn man weiß wie, reicht der Gang zum nächsten Supermarkt, um sich ausgewogen vegan ernähren zu können, ohne auf teure Ersatzprodukte zurückgreifen zu müssen.

Zuzahlung: keine

Prämien-Nr.: A021

### 1 AUSGABE GRATIS

Lesen Sie eine Ausgabe slowly veggie! kostenlos.

Prämien-Nr.: KG01



## IHRE VORTEILE:

Attraktives Dankeschön • Kostenfreie Lieferung direkt nach Hause • Keine Ausgabe mehr verpassen

## So einfach können Sie bestellen:



### Per Internet

[burda-foodshop.de](http://burda-foodshop.de)



### Per Post / Coupon

slowly veggie!, Abo-Service,  
Postfach 290, 77649 Offenburg



### Per Telefon

**+49 (0)1806 93 94 00 86**  
(20 Cent/Anruf aus dem dt. Festnetz,  
mobil max. 60 Cent/Anruf,  
Ausland abweichend)



### Per Fax

**+49 (0)1806 93 94 00 78**  
(20 Cent/Fax aus dem dt. Festnetz,  
aus dem Mobilfunk max. 60 Cent/Fax, Ausland  
abweichend)

Verantwortlicher und Kontakt: Abonnenten Service Center GmbH, Hauptstr. 130, 77652 Offenburg für die MFI Meine Familie & ich Verlag GmbH, in gemeinsamer Verantwortlichkeit mit mehreren Verlagen von Hubert Burda Media (siehe [www.burda.com/de/gvv](http://www.burda.com/de/gvv)). Alle Preise in Euro inklusive der gesetzlichen MwSt. und Versand. Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Belehrung können Sie unter [www.burda-foodshop.de/abg](http://www.burda-foodshop.de/abg) abrufen.

### Ja, ich bestelle

slowly veggie! 0 6 2 Objekt-Nr. 0 4 2 8 8 Berechn. jährl./6 Hefte, z. Zt. 29,70 €\*

☐ für mich 6 4 3 4 4 6 E Aboart 00 Aboherkunft 20  
☐ als Geschenk 6 4 3 4 4 6 G Aboart 10 Aboherkunft 20

ab sofort zum Abo-Preis von z. Zt. 29,70 €/Jahr \*. Das Abo kann ich nach Ablauf eines Jahres jederzeit in Textform kündigen. Produktversand nur innerhalb Deutschlands, solange der Vorrat reicht. Auslandskonditionen auf Anfrage. Anfallende Zuzahlungsbeträge über 1 € werden ggf. per Nachnahme erhoben.

\* inkl. gesetzl. MwSt. und Versand

Anschrift: (Bitte in Großbuchstaben ausfüllen).

☐ Frau ☐ Herr  
Anrede Vorname

Name

Straße Nr.

PLZ Wohnort

Telefon

E-Mail

Geburtsdatum

Ich zahle bequem per Bankeinzug und erhalte zusätzlich 1 kostenloses Heft. **KB 01** 1 Heft GRATIS!  
SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige die MFI Meine Familie und ich Verlag GmbH, wiederkehrende Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Verlag auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

D E IBAN Ihre B LZ Ihre Konto-Nr.

Zahlungsempfänger: MFI Meine Familie und ich GmbH, Hauptstraße 130, 77652 Offenburg. Glaubiger-ID: DE59ZZZ0000186893. Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

### Das Abo ist ein Geschenk und geht an:

(Bitte in Großbuchstaben ausfüllen).

☐ Frau ☐ Herr  
Anrede Vorname

Name

Straße Nr.

PLZ Wohnort

Telefon

E-Mail

### Als Dankeschön möchte ich:

Bitte hier 4-stellige Prämien-Nr. eintragen: (siehe Abbildung)  
Evtl. anfallende Zuzahlung entnehmen Sie bitte der Heftanzeige.

☐ Ich bin einverstanden, dass mich Burda Direkt Services GmbH, Hubert-Burda-Platz 2, 77652 Offenburg, telefonisch, per E-Mail oder Post für ihre Kunden auf interessante Medien-, Touristik- und Versandhandelsangebote hinweist und hierzu meine Kontaktdaten für Werbezwecke verarbeitet. Teilnahme ab 18 Jahren. Einwilligung jederzeit für die Zukunft widerrufbar. Durch den Widerruf der Einwilligung wird die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung nicht berührt. Weitere Informationen unter [www.burdadirect.com/datenschutz](http://www.burdadirect.com/datenschutz).

**Datenschutzinfo:** Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: Abonnenten Service Center GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel: 0781-6396100. Namens-, Adress- und Kontaktdaten zum Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 (1) b) DSGVO) solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Bei Art. 6 (1) DSGVO ist unser berechtigtes Interesse die Durchführung von Direktwerbung. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde.

**X**  
Datum, Unterschrift (Unterschriftenfeld ist Pflichtfeld)



**Katy Beskow**

Die Britin zeigt uns, wie wir aus  
nur fünf Zutaten leckere rein  
pflanzliche Mahlzeiten zubereiten  
– einfach perfekt für jeden Tag!



**Tamara Münstermann-Pieta  
& Sebastian Schwarz**

Im zweiten Kochbuch der  
Vegan-Blogger dreht sich alles  
um saisonale Gerichte mit  
Zutaten aus der Region

**Marina Ginkel & Dirk Schmitt**

2015 eröffneten die beiden das  
vegane Restaurant „Zwei und  
Zwanzig“. Mit großem Erfolg!  
So folgt nun das erste eigene  
Kochbuch mit veganen Rezepten





# MENSCHEN

Katy Beskow beweist, dass es für leckere Gerichte – z.B. für ihre veganen Fisch-Frikadellen – nicht mehr als fünf Zutaten braucht. Bei den Bloggern Tamara Münstermann-Pieta & Sebastian Schwarz steht saisonales Gemüse aus der Region im Vordergrund. Und die Rezepte aus dem Restaurant von Marina Ginkel & Dirk Schritt gibt es jetzt auch für zu Hause



# REZEPTE FÜR JEDEN TAG

Aus nur fünf Zutaten geniale, vegane Gerichte kreieren? Katy Beskow zeigt, wie das im Alltag gelingt und begeistert dabei mit beneidenswerter Lässigkeit – ein Kochbuch für alle, die trotz Zeitmangel nicht auf Genuss verzichten wollen



## Saison-Liebliche

Katy Beskow kauft für ihre Gerichte am liebsten frisches Obst und Gemüse auf dem Wochenmarkt

bescheidenen Studentenbudget zugutekamen. Bald schon wurde die vegane Ernährung zu Katys Normalität, was vor allem ihre Freunde mehr und mehr zu schätzen lernten. Nach unzähligen Rezeptanfragen entschied sich die Wahl-Londonerin schließlich dazu, ihre Koch- und Backkreationen auf einem Blog festzuhalten. Was ihre Rezepte dabei so besonders macht? „Ich kreierte Rezepte für Menschen, die nicht stundenlang in der Küche stehen wollen und schreibe ganz einfach über das Essen, das ich selbst gerne mag.“ Endlose Zutatenlisten oder exotische Zusätze, die nach einmaliger Verwendung im Schrank versauern, sucht man bei Katy vergeblich. In ihrem neuen Buch „Einfach Vegan 5“ hat sie ihr Ziel, raffinierte Rezepte ohne viel Tamtam auf den Teller zu bringen, nun zur Perfektion gebracht. Aus jeweils nur fünf Zutaten lässt Katy 100 Köstlichkeiten entstehen, die selbst für Ungeübte ein Kinderspiel sind. Von Suppen über Mittagessen hin zu süßen Snacks ist für jeden etwas dabei, der Lust hat, sich an die pflanzliche Küche heranzutasten. Fragt man Katy nach ihrem Lieblingsrezept, kommt die Antwort wie aus der Pistole geschossen: „Die No-Fish-Cakes (siehe Rezept auf S. 71)! Sie sind eine tolle Möglichkeit, die Vielseitigkeit der Jackfrucht auszuprobieren. Die Kuchlein ähneln in ihrer Konsistenz tatsächlich Fischfrikadellen – schmecken aber noch viel besser. Serviert mit einem Stück Bio-Zitrone und einem

grünen Salat, mein absolutes Highlight, das man probiert haben muss.“

Lara Schmidt



## Schnelle Alltagsküche

„Einfach Vegan 5“ mit 100 pflanzlichen Rezepten (24 Euro, Ars Vivendi)



Lecker, günstig und vor allem schnell – so sah Katy Beskows anfängliches Ziel in Sachen Kochen aus, als sie vor einigen Jahren für ihr Studium nach London zog. Wie leicht das mit veganen Gerichten möglich ist, bemerkte die langjährige Vegetarierin allerdings erst nach einem Bummel über einen Londoner Obst- und Gemüsemarkt. Wie verzaubert von all den Düften und Geschmäckern, startete sie zu Hause ihre ersten veganen Kochversuche und stellte dabei schnell fest, wie gut sie ohne tierische Zutaten zurechtkam – und die saisonalen, pflanzlichen Einkäufe dabei sogar ihrem



## SCHARFE NUDELSUPPE

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

**400 ml Kokosmilch (aus der Dose)**

**1 gehäufter EL**

**rote Thai-Currypaste (ohne Fisch)**

**2 Lauchzwiebeln**

**300 g weiche Instant-Nudeln**

**für den Wok (ohne Ei)**

**1 kleine Handvoll Koriandergrün**

Die Kokosmilch in einem großen Topf mit der roten Thai-Currypaste vermengen und 10 Minuten erhitzen, bis sie köchelt.

Inzwischen Lauchzwiebeln abbrausen, putzen und in feine Streifen schneiden.

Sobald die Suppe köchelt, 250 ml kochendes Wasser zugießen und weiter köcheln lassen.

Die Nudeln zugeben und 5 Minuten mitkochen, bis sie weich sind und sich voneinander trennen lassen.

Korianderblättchen klein zupfen.

Nudelsuppe in Servierschüsseln füllen und mit Lauchzwiebeln und Koriandergrün garnieren. Sofort servieren.

Zubereitungszeit: 15 Minuten



Rote Thai-Currypaste besteht u. a. aus Chilis, Schalotten, Galgant, Knoblauch, Korianderwurzel und Zitronengras und ist anders als vielleicht erwartet etwas milder als die grüne Currypaste





## GALETTE MIT ROTE BETE, ZWIEBEL UND THYMIAN

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

**1 Lage fertiger Blätterteig (ohne Milchprodukte)**  
**1 Zwiebel**  
**½ TL Thymianblätter**  
**300 g vakuumverpackte, gekochte Rote Bete (ca. 3 kleine Beten), abgetropft**  
**1 EL Sonnenblumenöl**  
**Abrieb und frisch gepresster Saft von ¼ Bio-Zitrone**  
**Meersalzflocken**

Den Backofen auf 220 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Teig auf einem Backblech ausbreiten und rundum einen 2 cm hohen Rand einrollen. Boden gleichmäßig mit einer Gabel einstechen, dann 12–15 Minuten im Ofen goldbraun backen.

Inzwischen Zwiebel abziehen, in feine Ringe schneiden. Thymian fein hacken, Rote Bete in feine Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin bei mittlerer bis hoher Hitze 4–5 Minuten weich garen. Mit Thymianblättern bestreuen und 1 Minute weitergaren. Die Bete-Scheiben vorsichtig in die Pfanne legen und 4–5 Minuten leicht anschwitzen, ohne dass die Scheiben zerfallen.


Vom Herd nehmen und mit Zitronensaft beträufeln. Den Teigboden aus dem Backofen nehmen und Betescheiben sowie restlichen Pfanneninhalt darauf verteilen.

Vor dem Servieren mit Zitronenabrieb bestreuen und mit Meersalzflocken würzen.

Zubereitungszeit: 15 Minuten  
Backzeit: 15 Minuten

Neben Butter wird für die Herstellung von Blätterteig oft auch Milch verwendet. Wer sich für eine vegane Alternative entscheidet, sollte beim Kauf am besten die Zutatenliste checken





Die Jackfrucht wächst in Südasien und nimmt mit ihrer fleischähnlichen Konsistenz Aromen gut auf. Sie ist meist in Dosen oder vakuumverpackt in vielen großen Supermärkten, Asia- oder Bioläden erhältlich



## VEGANE FISCH-FRIKADELLEN

ZUTATEN FÜR CA. 10 FRIKADELLEN

**4 mehligkochende Kartoffeln**  
**400 g Jackfrucht (aus der Dose),**  
**abgebraust und abgeseiht**  
**2 Lauchzwiebeln**  
**1 Handvoll glatte Petersilie**  
**4 EL vegane Mayonnaise**  
**Meersalzflöckchen**  
**schwarzer Pfeffer aus der Mühle**  
**4 EL Sonnenblumenöl**

Die Kartoffeln schälen, grob würfeln, dann in einem Topf mit Wasser erhitzen und 20–25 Minuten weichkochen. Abseihen, zurück in den Topf füllen und zu Stampf zerdrücken. Lauwarm abkühlen lassen.

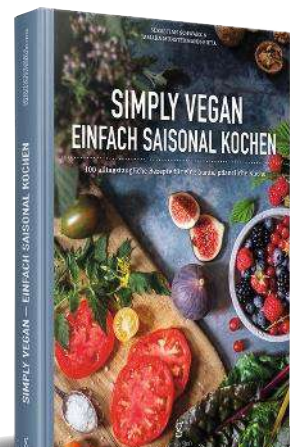
Inzwischen die Jackfruchtstücke in einzelne Fasern zerteilen (zähe Stücke entfernen), Lauchzwiebeln putzen, Petersilie abbrausen, beides fein hacken, dann mit Jackfrucht und Mayonnaise zum Kartoffelbrei geben. Gut mit Salz und Pfeffer würzen und alles gründlich vermengen.

Die Mischung zu Frikadellen mit 5–6 cm Durchmesser formen. Auf einen Teller legen und 1 Stunde kalt stellen (so werden sie fester und lassen sich besser braten).

Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin portionsweise bei mittlerer Hitze 5 Minuten goldbraun braten. Vorsichtig wenden und weitere 5 Minuten garen. Aus der Pfanne nehmen und warm halten, während die restlichen Frikadellen zubereitet werden. Heiß servieren.

Zubereitungszeit: 50 Minuten  
Ruhezeit: 1 Stunde





**Wenig Aufwand, viel Geschmack!**

„Simply Vegan. Einfach saisonal kochen“ mit 100 leckeren Rezepten (24,95 Euro, GrünerSinn-Verlag)

# LOKAL STATT GLOBAL

Grünkohl, Steckrüben & Co.: Wie gut sich erntefrische Gemüse aus der Region in allzeit beliebten Speisen machen, beweisen die Blogger Tamara und Sebastian mit ihren Rezepten. Und tun dabei auch noch der Umwelt etwas Gutes

**O**b als Zweifach-Mama und freie Fotografin oder Art Director in einer Agentur – bei Tamara Münstermann-Pieta und Sebastian Schwarz geht es schon mal rund. An sich sind die Lebensentwürfe der beiden Veganer recht unterschiedlich, aber ihr gemeinsames Projekt aus der Studentenzeit, das führen die 29-Jährigen auch heute noch weiter. Alles begann 2012 mit Rezeptbildern auf Facebook, die schnell großen Anklang fanden, es folgte der Blog „Simply Vegan“. Neun Jahre später textet und fotografiert das Duo immer noch voller Leidenschaft, 2016 erschien das erste Kochbuch. Da waren dann nicht nur die Rezepte vegan, sondern auch die komplette Buchproduktion. Wenn schon, denn schon. Weil ihre Tage voller Familien- und Arbeitstrubel sind, fällt das umfangreiche Hobby oft aufs Wochenende oder muss flexibel eingebaut werden: Bei Tamara in die Schlafenszeit ihres kleinen Sohnes, bei Sebastian nach beruflichem Feierabend und Sport. „Das ist schon viel Arbeit, aber macht mir total Spaß“, erklärt er. Der Art Director liebt Pasta mit einer guten Sauce, vielfältige Bowls und die asiatische Küche, seine Bloggerkollegin schwärmt von Eintöpfen und bunten Currys – beim gemütlichen Kochen und Essen können beide dann auch mal abschalten. Als sie vegan wurden, war das Tierwohl

Hauptgrund, mittlerweile kommen gesundheitliche Vorteile und Umweltaspekte hinzu. Und gerade diese ökologische Komponente wird auch in ihrem zweiten Kochbuch sichtbar: „Da wir einen eigenen Garten haben, legen wir seit einigen Jahren immer mehr den Fokus darauf, saisonal zu kochen.“ Rote-Bete-Eintopf mit Möhren oder Miso-Suppe mit Grünkohl: Die Blogger wollen Spaß an heimischen Zutaten vermitteln. „Zu jeder Jahreszeit gibt es tolle regionale Obst- und Gemüsesorten, die viele gar nicht mehr kennen oder schätzen“, so Tamara. Und welche Zutaten haben die beiden ganzjährig zur Hand? Für Sebastian gehören Haferflocken, Nussmus und verschiedene Reissorten zu den Essentials in der Küche, im Gewürzregal sind ihm Zimt und Vanille wichtig. Tamara schwört auf frische Kräuter und ergänzt lachend:

„Es würde, glaube ich, niemals vorkommen, dass ich keine Kartoffeln im Haus habe.“

*Elisabeth Urban*



**Gemeinsam kreativ**

Neue Rezepte entwickeln die beiden am liebsten zusammen





## ASIATISCHE MISOSUPPE MIT SOBANUDELN, TOFU UND GRÜNKOHL

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

**100 g Grünkohl, gezupft und abgebraust**

**4 Lauchzwiebeln**

**300 g braune Champignons**

**1 EL Sesamöl**

**4 EL glutenfreie Sojasauce**

**150 g glutenfreie Sobanudeln**

**Salz**

**1 l Gemüsebrühe**

**300 g weicher asiatischer Tofu**

**4 EL helle Misopaste**

**2 EL Limettensaft**

Den Grünkohl mit kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten blanchieren. Die Lauchzwiebeln putzen, abrausen und in Ringe schneiden. Die Champignons putzen und in feine Würfel schneiden. Das Sesamöl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Champignons darin andünsten. Mit 2 EL Sojasauce ablöschen. Weiterdünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist.

Die Sobanudeln in kochendes Salzwasser geben. Nach Packungsanweisung weichkochen, kalt abschrecken und beiseitestellen.

Die Gemüsebrühe aufkochen. Lauchzwiebeln zugeben und einige Minuten auf niedriger Stufe köcheln lassen. In der Zwischenzeit den Tofu in Würfel schneiden.

1 EL Brühe abnehmen und mit der Misopaste mischen. Restliche Sojasauce und Limettensaft dazugeben. Die Gemüsebrühe vom Herd nehmen, Misobrühe, Pilze, Grünkohl und Nudeln unterrühren. Dann den Tofu hinzugeben. Die Suppe nochmals leicht erwärmen und servieren.

Zubereitungszeit: 45 Minuten



Statt Grünkohl können Sie ebenso Pak Choi oder Spinat für die Zubereitung verwenden



## HERZHAFTE KNUSPERSTANGEN MIT GRÜNKOHL-PESTO- CREME

ZUTATEN FÜR CA. 10 STANGEN

### FÜR DIE GRÜNKOHL-PESTO-CREME:

75 g Grünkohl, gezupft und gewaschen

1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl

1 ½ EL Hefeflocken, 40 g Walnusskerne

75 g veganer Mandelfrischkäse Natur

2 EL Zitronensaft, Salz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

### FÜR DIE KNUSPERSTANGEN:

2 Packungen Blätterteig, 20 g schwarze Sesamsaat

20 g weiße Sesamsaat, 40 g Sonnenblumenkerne

Den Grünkohl in eine Schüssel geben, mit kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen. Die Knoblauchzehe schälen.

Das Wasser abgießen. Grünkohl, Knoblauch, Olivenöl, Hefeflocken und Walnüsse im Standmixer oder in der Küchenmaschine zu einer groben Masse pürieren. Den veganen Frischkäse unter die Masse rühren und alles mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Blätterteig ausgerollt auf Backpapier legen und mit der Pesto-Creme gleichmäßig bestreichen. Die zweite Rolle Blätterteig ausrollen und deckungsgleich auf die Füllung legen. Sesam und Sonnenblumenkerne vermischen.

Die obere Blätterteiglage mit etwas Wasser bepinseln. Die Hälfte der Sesam-Sonnenblumenkern-Mischung gleichmäßig darauf verteilen. Anschließend etwas festdrücken und mithilfe eines zweiten Backpapierbogens wenden. Die zweite Blätterteiglage ebenfalls mit etwas Wasser bepinseln. Nun die restlichen Kerne verteilen und andrücken.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Aus dem Blätterteig etwa 3 cm breite Streifen schneiden und aufdrehen. Dadurch erhalten sie beim Backen die schöne Form. Die Stangen auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen mit genug Abstand zueinander verteilen, da sie noch etwas aufgehen. 20–25 Minuten backen, bis sie leicht goldbraun werden. Die Stangen abkühlen lassen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Backzeit: 20–25 Minuten

Die körnigen Stangen sind der perfekte Snack für zwischendurch und auch zum Mitnehmen!



## WINTERLICHES CURRY-OFENGEMÜSE

### MIT KICHERERBSEN AUF HIRSE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

**FÜR DAS CURRY-OFENGEMÜSE:**

3 kleine Steckrüben (ca. 1 kg), 750 g Rosenkohl

4 EL Olivenöl, 1 TL Currypulver, Salz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**FÜR DAS DRESSING:**

2 rote Zwiebeln

1 Dose Kichererbsen (265 g Abtropfgewicht)

1 EL Olivenöl, ½ TL edelsüßes Paprikapulver, Salz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**AUSSERDEM:**

200 g Hirse, 600 ml Gemüsebrühe

frische Radieschensprossen

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Die Steckrüben schälen und in Würfel schneiden. Rosenkohl putzen, die Enden abschneiden und, wenn nötig, die äußeren Blätter entfernen. Dann halbieren und mit den Steckrüben in eine große Schüssel geben. Mit Olivenöl, Currypulver, Salz und Pfeffer vermischen.

Die Zwiebeln abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. Kichererbsen in ein Sieb abgießen und abbrausen. Beides in einer kleinen Schüssel mit Olivenöl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermischen.

Rosenkohl und Steckrüben sowie Kichererbsen und Zwiebeln jeweils auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Beide Bleche in den vorgeheizten Ofen geben und 20 Minuten backen.

In der Zwischenzeit die Hirse in einem Sieb gut abbrausen. Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Die Hirse hinzugeben und auf niedriger Stufe 10 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch umrühren.

Die Hirse gleichmäßig auf Teller verteilen. Das Gemüse aus dem Backofen nehmen. Rosenkohl und Steckrüben auf die Hirse geben und die Kichererbsen mit Zwiebeln darübergeben. Mit frischen Radieschensprossen garnieren und servieren.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Ruhezeit: 10 Minuten

Backzeit: 20 Minuten

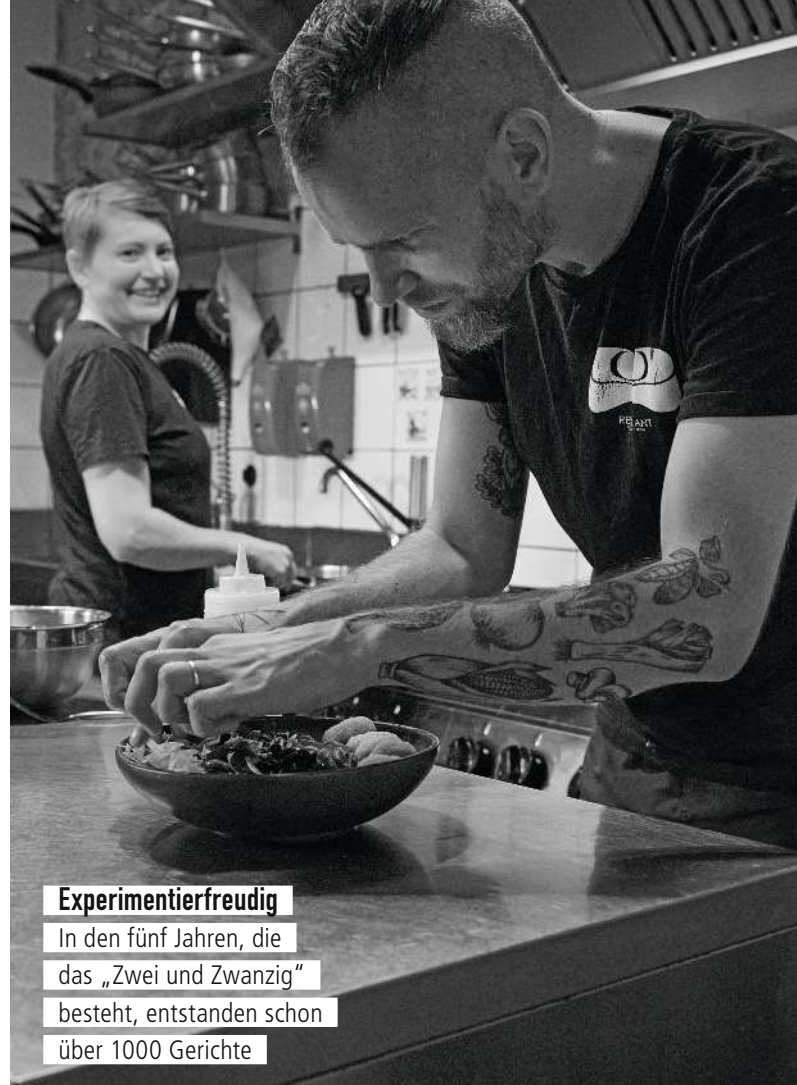
\* Cremige Hirse, knackige Kichererbsen und feine Sprossen ergeben eine runde Komposition



# DAS BESTE FÜR WIRKLICH JEDE SAISON!

„Zwei und Zwanzig“ – der Name des Restaurants bezieht sich auf den 22. Buchstaben des Alphabets. Und „V“ steht im weitesten Sinne für vegan. Denn Marina Ginkel und Dirk Schmitt kochen in ihrem Lokal ausschließlich pflanzlich. Jetzt krönt ein eigenes Kochbuch die Erfolgsgeschichte der Quereinsteiger

Den Entschluss, ihr Leben umzukrempeln, die sicheren Bürojobs zu kündigen und stattdessen alles auf eine Karte – ihre Leidenschaft für veganes Essen – zu setzen, fassten Marina Ginkel und Dirk Schmitt 2014 bei einer Wanderung auf dem Rheinsteig. Sie starteten bescheiden, ohne gastronomische Vorerfahrung mit einem kleinen Café im hessischen Geisenheim: Kuchen, Bagels und ein wechselndes Mittagsangebot – so fing alles an. „Wir rechneten zu Beginn pro Tag mit sechs Portionen des Mittagstisches“, erinnern sich die beiden. Doch der Anklang war größer als erwartet: Schnell wurden aus den geplanten sechs Portionen 30, aus dem anfänglichen Café ein Restaurant mit wachsendem Angebot, das es 2019 sogar in den renommierten Restaurantführer „Gault & Millau“ schaffte. Rein pflanzlich, saisonal, regional und bio, wann immer es geht – das ist die Philosophie des „Zwei und Zwanzig“. Heißt im Winter: jede Menge Kohl, Beten und Wurzelgemüse. Eine unpopuläre Auswahl? „Dass das lokale Gemüseangebot zur kalten Jahreszeit abschreckend wirken kann, wissen wir.“ In Zeiten des Klimawandels und eines größer werdenden Umweltbewusstseins gehe es jedoch auch darum, Alternativen aufzuzeigen. „Viele der von uns verarbeiteten Gemüsesorten sind zwar allseits bekannt, die Zubereitung einer Roten Bete im Backofen mit spannenden Kräutern und Gewürzen ist aber beispielsweise für viele etwas Neues. Und auch der Einsatz von weniger verbreiteten Sorten wie Topinambur kann Inspiration für die Heimküche sein.“ Dass diese Art von Denkanstoß für die eigene Alltagsküche



## Experimentierfreudig

In den fünf Jahren, die das „Zwei und Zwanzig“ besteht, entstanden schon über 1000 Gerichte

gefragt ist, zeigt auch der Hintergrund ihres Kochbuches: Entstanden auf zahlreiche Bitten der Gäste hin, erzählt es genau diese Freude an der innovativen Arbeit mit heimischen und saisonalen Produkten. In Bier geschmorter Topinambur auf Möhrenpüree oder Kräuterpfannkuchen mit Winterpostelein und Goldrübchen – das Kochbuch ist in sechs saisonale Kapitel unterteilt, welche verschiedene Zutaten in einem neuen Licht zeigen. Zutaten, die für den Restaurantbetrieb bald auch aus einem eigenen Garten stammen könnten: „Es ist eine unserer Zukunftsvisionen, unser Gemüse größtenteils selbst anzubauen und zu ernten.

Farm-to-table ist aus kreativen, nachhaltigen sowie wirtschaftlichen Gründen ein Ziel, das wir gerne erreichen würden.“

Carmen Mailbeck



## Vegan, regional, saisonal

Das Kochbuch folgt den Leitlinien des Restaurants (29,90 Euro, Tre Torri Verlag)





## ROTE-LINSEN-DAL MIT NAAN-BROT

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

#### FÜR DAS LINSEN-DAL:

400 g rote Linsen, 2 Zwiebeln  
3 Knoblauchzehen, 30 ml Bratöl  
3 g Koriandersamen, 15 g Salz

400 ml Kokosmilch, 500 ml passierte Tomaten

#### FÜR DAS NAAN-BROT:

½ Würfel Hefe (21 g)  
300 g Dinkelmehl (Type 630)  
100 g Natur-Sojajoghurt  
1 TL Salz, 1 TL Zucker

#### ZUM ANRICHTEN:

Koriander  
1 rote Chili

Die roten Linsen ca. 30 Minuten in kaltem Wasser einweichen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. In einem mittelgroßen Topf das Öl erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Koriandersamen ca. 2–3 Minuten anbraten. Die Linsen abgießen und dazugeben. Salz, Kokosmilch, passierte Tomaten und 500 ml Wasser hinzufügen und ca. 30–40 Minuten köcheln lassen.

Für das Naan-Brot die Hefe in 80 ml Wasser auflösen.

Zusammen mit den restlichen Zutaten vermischen und so lange mit den Händen oder einer Küchenmaschine kneten, bis ein glatter Teig entsteht. Den Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt für ca. 1 Stunde bei Raumtemperatur gehen lassen.

Anschließend eine beschichtete Pfanne erhitzen. Den Hefeteig in 6 gleich große Kugeln aufteilen. Die Teigkugeln mithilfe eines Nudelholzes ausrollen und nach und nach in der Pfanne von beiden Seiten ausbraten.

Das Dal in kleinen, tiefen Schüsseln anrichten, mit etwas gehacktem Koriander und in Stücke geschnittenen Chilis garnieren und mit dem Naan-Brot servieren.

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Ruhezeit: 90 Minuten



Das indische Linsengericht ist ein leckerer Sattmacher und liefert dank der Hülsenfrüchte jede Menge wertvolles pflanzliches Eiweiß



## WINTER KALE BOWL

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

### FÜR DIE MEXIKO-GEWÜRZMISCHUNG:

5 g Oregano, 5 g Paprikapulver  
2 g Kurkuma, 2 g gemahlener Kreuzkümmel  
2 g gemahlener Koriander

### FÜR DIE BOWL:

120 g Quinoa, Salz  
400 g Grünkohl, 200 g Möhren  
2 rote Zwiebeln, 200 g Naturtofu  
40 g Margarine, 10 g Mexiko-Gewürzmischung  
2 g gerebelter Oregano, 100 g Tortilla-Chips

### FÜR DAS TAHIN-TOPPING:

100 g weißes Tahin  
5 g Salz, 10 g Zucker

Für die Mexiko-Gewürzmischung alle Zutaten in einen Mörser geben und so lange mörsern, bis alle Gewürze gut vermischt sind.

Die Quinoa in einem Küchensieb unter fließendem Wasser gut abbrausen. In einen Topf mit gesalzenen 240 ml Wasser geben und aufkochen. Danach 20 Minuten bei geringer Temperatur quellen lassen. Grünkohlblätter vom Strunk abzupfen, gut abbrausen und trockenschleudern.

Möhren schälen und mit einer Küchenreibe klein raspeln. Zwiebeln schälen und in dünne Spalten schneiden. Tofu in kleine Würfel (ca. 1 x 1 cm) schneiden.

Margarine in einer beschichteten Pfanne auslassen und Zwiebeln, gemeinsam mit den Tofuwürfeln, 5 g Salz und der Mexiko-Gewürzmischung darin anbraten.

Den Grünkohl in die Pfanne geben und kurz mit andünsten.

Tahin mit 100 ml Wasser, Salz und Zucker vermischen und gut verrühren, bis ein homogenes Dressing entsteht. Den gedünsteten Grünkohl aus der Pfanne nehmen und auf tiefen Tellern verteilen. Möhren mittig auf dem Grünkohl platzieren, Tortilla-Chips auf die Teller bröseln, die gekochte Quinoa sowie den Tofu darauf anrichten. Mit einem Löffel das Dressing auf den Tellern verteilen und servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Ruhezeit: 20 Minuten



Durch eine selbst gemachte Gewürzmischung entwickelt der Naturtofu ein vielseitiges Aroma – das sollten Sie unbedingt ausprobieren!





## FLAMBIERTE

## PALATSCHINKEN MIT HASELNUSSFÜLLUNG

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

### FÜR DIE PALATSCHINKEN:

10 g Sojamehl, 300 ml Sojadrink

250 g Dinkelmehl (Type 630)

60 g Zucker, 5 g Backpulver

### FÜR DIE FÜLLUNG:

50 g Margarine, 50 g Zucker

100 g gemahlene Haselnüsse

### AUSSERDEM:

Bratöl, Rum zum Flambieren

(mind. 40 % Vol.), Minzeblättchen

In einer Rührschüssel zunächst das Sojamehl mit etwas Sojadrink anrühren und 5 Minuten ziehen lassen. Die restlichen Zutaten in die Schüssel geben und mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren.

Für die Füllung die Margarine in einem kleinen Topf erhitzen. Zucker und gemahlene Nüsse hinzugeben und alles gut verrühren. Die Masse bei geringer Temperatur abgedeckt auf dem Herd warmhalten.

In einer beschichteten Pfanne etwas Bratöl erhitzen. Mit einer Suppenkelle den Teig für den ersten Pfannkuchen in die Pfanne geben und den Teig so dünn wie möglich in der Pfanne verteilen.

Den Pfannkuchen goldbraun backen, dann mit einem Pfannenwender wenden und von der anderen Seite ebenfalls goldbraun backen. So verfahren, bis der Teig aufgebraucht ist. Die fertigen Palatschinken auf einem Teller stapeln. Die Pfannkuchen mit der Haselnussmasse bestreichen und aufrollen. Dabei darauf achten, dass die Palatschinken zügig aufgerollt werden, sodass keine Luft blasen in den Rollen entstehen.

Die Palatschinken auf Desserttellern anrichten und mit Minzeblättchen dekorieren. Nach Belieben am Tisch mit etwas braunem Rum beträufeln und flambieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten



Den österreichischen Klassiker kann man variieren, indem man ihn etwa mit Obst und Sojaquark füllt



# NEUES FÜR VEGGIE-FANS

In dieser Rubrik versorgt Sie unsere Online-Kollegin Catherina ab jetzt mit gelingsicheren Rezepten, spannenden Food-Trends sowie hilfreichem Know-how rundum die vegetarische und vegane Küche

Für [www.slowlyveggie.de](http://www.slowlyveggie.de) geht Catherina täglich auf die Suche nach neuen Food-Trends und kreiert eigene Rezepte. Uns hat sie verraten, auf was sie dabei Wert legt. Außerdem: ihr leckeres und einfaches Rezept für vegane Leberwurst.

*slowly veggie!:* In Zukunft gehst du für uns online auf die Suche nach neuen Trends rund um die vegetarische und vegane Küche. Was bedeutet Essen für dich?

*Catherina:* Kochen, Backen und Essen bedeuten für mich Leidenschaft, Genuss und vor allem Lebensqualität. Schon seit meiner Kindheit dreht sich alles um das Thema Essen! Dabei bietet vor allem die vegetarische und vegane Küche so viele wunderbare Möglichkeiten, sich auszutoben.

*slowly veggie!:* Wie gehst du vor, wenn du Rezepte kreierst?

*Catherina:* Bei der Rezept-Entwicklung ist mir vor allem wichtig, dass es am Ende richtig gut schmeckt! Dabei liebe ich die Mischung aus einfachen Alltagsgerichten, für die man oft schon die meisten Zutaten zu Hause hat und besonderen Rezepten, für die man sich gerne mal Zeit nimmt und mit denen man seine Gäste verzaubern kann.

*slowly veggie!:* Für die vegane Leberwurst verwendest du Räuchertofu. Klappt das Rezept auch ohne Sojaprodukte?

*Catherina:* Der Tofu kann durch Rauchsatz, geräucherte Paprika oder Flüssigrauch ersetzt werden. Und auch ganz ohne rauchige Note ist der deftige Aufstrich das absolute Highlight bei jeder Brotzeit.





### SCHNELL GEMIXT!

Nach dem Anbraten der Zwiebel werden alle Zutaten klein püriert – ganz ohne viel Aufwand!

## VEGANE LEBERWURST

ZUTATEN FÜR 1 EINMACHGLAS À 250 ML

### DAS BRAUCHT MAN:

**Food Processor oder Pürierstab**

### FÜR DIE LEBERWURST:

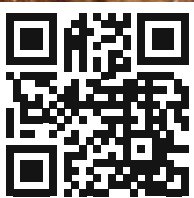
**150 g Räuchertofu**  
**125 g Kidneybohnen**  
**1 Zwiebel (rot)**  
**1 EL Olivenöl**  
**1 EL Majoran (getrocknet)**  
**2 TL Thymian (getrocknet)**  
**1–2 TL Salz, 1–2 TL Pfeffer**  
**1 EL Weißweinessig**  
**1 EL Sonnenblumenöl**  
**1 TL Agavendicksaft**

*„Der Räuchertofu sorgt für ein feines, rauchiges Aroma!“*

CATHERINA

Räuchertofu in grobe Stücke schneiden. Bohnen in ein Sieb geben, abbrausen und abtropfen lassen. Zwiebel abziehen und fein schneiden. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel bei mittlerer Hitze andünsten, bis sie leicht Farbe bekommen hat. Mit Majoran, Thymian, Salz und Pfeffer würzen und nochmal für 1 Minute braten. Tofu, Bohnen, Zwiebel-Gewürz-Mix, Essig, Sonnenblumenöl und Agavendicksaft zusammen mit 2–3 EL Wasser grob mixen oder pürieren. Abschließend noch einmal abschmecken. Für feinere vegane Leberwurst etwas mehr Wasser zugeben. In einem sauberen, dicht verschließbaren Glas oder Behälter hält sich der Aufstrich im Kühlschrank mindestens eine Woche.

Zubereitungszeit: 10 Minuten



FÜR MEHR REZEPTE GANZ EINFACH DEN QR-CODE MIT DEM SMARTPHONE SCANNEN UND DEM LINK FOLGEN







# ABENDESSEN

Jetzt ist Zeit für neue Aromen. Ob Brotzeit, etwas zum Löffeln oder frisch aus dem Ofen: Wurzelgemüse, Getreide, Kräuter und Gewürze zeigen hier ihre Wandelbarkeit. Kombinationen wie **Schwarzwurzeln mit Haselnüssen und Orangen-Vinaigrette, karamellisierte Zwiebelsuppe mit Röstzwiebeln oder eine bunte Winterlasagne** versprechen wahre Geschmacksexplosionen. Lassen Sie sich verführen!



## KARAMELLISIERTE ZWIEBELSUPPE MIT RÖSTZWIEBELN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

**DAS BRAUCHT MAN:**

Pürierstab

**BITTE BEACHTEN:**

Zwiebeln müssen 1 Std. backen

1 kg Zwiebeln

8 Knoblauchzehen

¼ TL Fenchelsamen

4 EL Olivenöl

2 EL Weissweinessig

2 EL Rohrohrzucker

500 ml Mandelmilch

500 ml Gemüsefond

\*2 Lorbeerblätter

150 ml Mandelsahne

Meersalz

schwarzer Pfeffer

8 Scheiben Baguettebrot

2 Zweige Thymian

Den Backofen auf 220 Grad (Umluft: 200 Grad) vorheizen. Zwiebeln mit Schale vierteln.

Knoblauchzehen abziehen und quer in Hälften schneiden. Zwiebeln mit Fenchel und der Hälfte der Knoblauchzehen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit 3 EL Olivenöl, Essig und Zucker vermengen. Das Backblech mit Backpapier bedecken. Zwiebeln ca. 1 Stunde im Ofen backen, bis sie weich sind.

Währenddessen die Mandelmilch mit dem Gemüsefond, restlichen Knoblauch und den Lorbeerblättern aufkochen. Die Hitze reduzieren und etwas köcheln lassen. Dann Knoblauch und Lorbeerblätter entfernen.

Zwiebeln aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und noch warm vorsichtig schälen.

Zweidrittel der Zwiebeln zur Mandel-Mischung geben und alles nochmals aufkochen. Dann die Suppe fein pürieren und die Mandelsahne unterrühren. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Brot in Scheiben schneiden, in einer Pfanne mit übrigem Olivenöl (1 EL) rösten. Thymianblättchen abzupfen. Die Suppe in Schalen füllen. Mit Röstzwiebeln und Röstbrot anrichten.

Mit Thymian bestreut servieren.

**Pro Portion:** 421 kcal/1763 kJ

57 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 17 g Fett

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Backzeit: 1 Stunde

✓ vegan

✓ laktosefrei

WIE DAS  
DUFTET!

Warenkunde 

LORBEER

Mit seinem würzigen, leicht bitteren Geschmack glänzt Lorbeer nicht nur in Kränzen siegreicher Feldherren, sondern verleiht Suppen, Schmorgerichten und Pilzen ein ruhmreiches Aroma. Lorbeer ist ein Gewürzklassiker und fester Bestandteil der traditionellen Kräutermischung „Bouquet garni“. Er entfaltet seinen Geschmack nur sehr langsam, deshalb kocht man die Blätter am besten von Beginn an mit. Frisch aus dem Garten oder getrocknet – Lorbeerblätter haben eine enorme Würzkraft. Daher sollten Sie sie sparsam dosieren! Ein bis zwei Blätter reichen für einen kompletten Schmortopf.











## SCHWARZWURZELN MIT HASELNÜSSEN UND ORANGEN-VINAIGRETTE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

**800 g Schwarzwurzeln** \*  
**1 EL Zitronensaft**  
**Salz**  
**2 Bio-Orangen (Abrieb und Saft)**  
**2 EL Dijonsenf**  
**1 EL Sherryessig**  
**1 Prise Vanilleextrakt**  
**1 Prise Cayennepfeffer**  
**2 EL Traubenkernöl**  
**1 EL Olivenöl**  
**1 Handvoll Friséesalat**  
**2 EL gehobelte Haselnusskerne**  
**Pfeffer**

Die Schwarzwurzeln unter Wasser schälen und in eine Schüssel mit kaltem Wasser und Zitronensaft legen, bis alle Stangen geschält sind. Anschließend Schwarzwurzeln in kochendem Salzwasser 7–8 Minuten bissfest garen. Dann abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Wurzeln jeweils schräg in drei Stücke schneiden.

Für die Vinaigrette Orangen heiß abrausen, trocknen und die Schale abreiben. Die Früchte halbieren und auspressen. Die Hälfte des Orangenabriebs mit dem Saft in einen Topf geben und ca. 10 Minuten dicklich einköcheln. Dann etwas abkühlen lassen und mit Senf, Essig, Vanilleextrakt, Cayennepfeffer und den Ölen verquirlen.

Friséesalat verlesen, abrausen und trocken schütteln. Salat bei Bedarf kleiner zupfen und mit den Schwarzwurzeln auf Tellern anrichten. Die Haselnüsse und das Dressing darüber verteilen, restlichen Orangenabrieb darüberstreuen und mit Pfeffer gewürzt servieren.

**Pro Portion:** 151 kcal/632 kJ

9 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiß, 9 g Fett

Zubereitungszeit: 30 min

✓ vegan

✓ glutenfrei

✓ laktosefrei

## Warenkunde \*

### SCHWARZWURZEL

Der erste Eindruck täuscht. Schwarzwurzeln sehen unscheinbar aus, punkten aber mit inneren Werten und feinem Geschmack. Ihr Aroma ist intensiv, ziemlich würzig und leicht nussig – sehr köstlich in Suppen oder im Risotto. Die Konsistenz ähnelt der von Möhren oder Pastinaken. Beim Schälen am besten Handschuhe tragen, denn der austretende Milchsaft verfärbt die Hände. Schwarzwurzeln sind ein typisches Wintergemüse, das man auf dem Wochenmarkt, im Supermarkt und in Gemüseläden finden kann. Wie Spargel müssen auch Schwarzwurzeln per Hand geerntet werden. Deshalb sind sie teurer.



## BUCHWEIZEN-BETE-RISOTTO MIT CASHEW-SAHNE UND GERÖSTETEN WALNÜSSEN

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

**DAS BRAUCHT MAN:**

Standmixer

**BITTE BEACHTEN:**

Cashewkerne müssen 2 Stunden einweichen

**FÜR DIE CASHEW-SAHNE:**

50 g Cashewnüsse

1 Prise Meersalz

**FÜR DAS RISOTTO:**

600 g kleine Rote-Bete-Knollen

3 EL Olivenöl

Meersalz

200 ml Mandelmilch

600 ml Gemüsefond

250 g Buchweizen

1 große Gemüsezwiebel

1 Knoblauchzehe

Saft von ½ Zitrone

1 TL Bio-Zitronenabrieb

1 TL getrockneter Dill

frisch abgeriebene Muskatnuss

schwarzer Pfeffer

2 EL Walnusskerne

\* Shiso-Kresse (alternativ Gartenkresse)

Für die Cashew-Sahne die Kerne 2 Stunden in kaltem Wasser einweichen. Dann den Backofen auf 160 Grad (Umluft: 140 Grad) vorheizen.

Rote Bete abbrausen, gründlich putzen und in einer Auflaufform mit 2 EL Olivenöl einreiben und mit Meersalz bestreuen. Rote Bete im Ofen 40–45 Minuten garen. Gemüse etwas abkühlen lassen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Mit der Mandelmilch im Mixer fein pürieren.

Gemüsefond in einem Topf erhitzen. Buchweizen hinzugeben und 12–15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Abgießen. Für die Sahne die Cashewkerne abgießen und mit 100 ml Wasser und Meersalz zu einer feinen Creme mixen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. In einer Pfanne das restliche Öl (1 EL) erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Knoblauch und Buchweizen hinzugeben, ca. 3 Minuten dünsten. Rote-Bete-Creme hinzugeben und alles kurz aufkochen lassen. Zitronensaft, -abrieb und Dill hinzugeben. Risotto mit Muskatnuss, Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Walnusskerne in einer Pfanne ohne zusätzliches Öl rösten, abkühlen lassen und hacken. Cashew-Sahne unter das Risotto rühren. Buchweizen-Risotto auf Tellern anrichten. Mit Shiso-Kresse und gerösteten Walnüssen bestreut servieren.

**Pro Portion:** 928 kcal/3885 kJ

126 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 35 g Fett

Einweichzeit: 2 Stunden

Zubereitungszeit: 1 Stunde

- ✓ vegan
- ✓ glutenfrei
- ✓ laktosefrei

## Warenkunde \*

### SHISO-KRESSE

Die Shiso-Kresse – auch Perilla genannt – bietet ein prächtiges Farbenspiel und einen gesunden Frische-Kick. Die kleinen Blätter variieren nicht nur in Größe und Farbe, sondern auch im Geschmack. Im Gegensatz zu der bei uns bekannten Gartenkresse ist der Geschmack von Shiso intensiver. Die grünblättrige Variante hat ein leichtes Minz-Aroma und die mit roten Blättern erinnert eher an Zimt und Anis. Damit verleiht sie Salaten, Gemüse und Suppen eine würzige und zugleich exotische Note. In der japanischen Küche ist das kleine Kraut vor allem bei der Zubereitung von Sushi sehr beliebt.













## BRATAPFEL UND KÜRBIS AUF FELDSALAT-SCHALOTTEN-GEMÜSE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

**1 Hokkaido-Kürbis (oder  
geschälter anderer Kürbis)**

**Salz**

**Pfeffer**

**Zimt**

**1 TL Currypulver**

**6–7 EL Olivenöl**

**2 Äpfel (z.B. Pinova oder Gala)**

**350 g Feldsalat**

**2 Schalotten**

**½ Vanilleschote**

**2 EL Himbeeressig**

**3 EL Zitronensaft**

**2 EL Walnussöl**

**30 g Walnusskerne** \*

**1 Handvoll Radieschensprossen**

Backofen auf 220 Grad (Umluft: 200 Grad) vorheizen. Kürbis abbrausen, entkernen und Fruchtfleisch in 2–3 cm breite Spalten schneiden. Kürbisspalten auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit 1 Prise Zimt und Currypulver bestäuben. Die Kürbisspalten mit 3 EL Olivenöl beträufeln und im heißen Ofen ca. 20 Minuten backen, bis der Kürbis innen weich und außen leicht gebräunt ist.

Äpfel abbrausen, vierteln, nach Belieben das Kerngehäuse entfernen und Äpfel ebenfalls in Spalten schneiden. In den letzten ca. 10 Minuten mit dem Kürbis auf dem Blech vermischen und zusammen fertig backen.

Inzwischen Feldsalat abbrausen, putzen und trocken schleudern. Schalotten abziehen und fein würfeln. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl mit der Vanilleschote erhitzen. Schalotten darin hell andünsten, dann mit Essig und Zitronensaft ablöschen, salzen und pfeffern. Das Walnussöl unterrühren. Pfanne vom Herd ziehen. Feldsalat zufügen, einige Sekunden in der warmen Vinaigrette schmoren lassen, dann auf Tellern verteilen.

Kürbisspalten und Bratäpfel auf dem Salat anrichten. Walnusskerne grob hacken. Salat mit Walnusskernen und Radieschensprossen bestreuen. Mit dem übrigen Olivenöl (1–2 EL) beträufeln und sofort servieren.

**Pro Portion:** 437 kcal/1830 kJ

45 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 29 g Fett

Zubereitungszeit: 50 Minuten

✓ **vegan**  
✓ **glutenfrei**  
✓ **laktosefrei**



## Warenkunde

### WALNUSSKERNE

**A**ls leckerer Snack für zwischendurch oder als Highlight auf dem Salat: Walnüsse geben nicht nur einen superleckeren Geschmack, sondern sind knackiges Brain-Food und gesund. Neben einer großen Menge an Antioxidantien, welche freie Radikale im Körper reduzieren, enthält die Walnuss von allen Nüssen den höchsten Gehalt an Omega-3-Fettsäuren. Diese müssen über die Nahrung aufgenommen werden und halten unter anderem Herz und Gefäße fit und das Gehirn in Schwung. Walnüsse behalten ihr Aroma am besten in der Schale. Deshalb möglichst frisch knacken und verwenden.



## BUNTE WINTERLASAGNE

ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

**DAS BRAUCHT MAN:**

Standmixer, Auflaufform (ca. 22x33 x8 cm)

**BITTE BEACHTEN:**

Cashewkerne müssen 4 Stunden einweichen

Haselnusskerne müssen 4 Stunden einweichen

**FÜR DIE CHAMPIGNON-SAUCE:**

120 g Cashewkerne

60 g Haselnusskerne

1 mittelgroße Gemüsezwiebel

1 Knoblauchzehe

250 g braune Champignons

150 g Blumenkohlröschen

2 EL Olivenöl

350 ml Gemüsefond

1 TL Meersalz

1 TL getr. italienische Kräuter

frisch geriebene Muskatnuss

Pfeffer

**FÜR DAS GEMÜSE:**

270 g Gemüsezwiebel

2 Knoblauchzehen

1 Stange Lauch

250 g braune Champignons

400 g Rote Bete

300 g Möhren

50 g Grünkohlblätter (ohne Strunk)

1 EL Zitronensaft

Meersalz

4 EL Olivenöl plus etwas Öl für die Form

2 TL getr. italienische Kräuter

frisch geriebene Muskatnuss

Pfeffer

100 g Babyspinat

**AUSSERDEM:**

250 g Vollkorn-Lasagneplatten

nach Belieben veganes Trüffelöl zum Beträufeln

Shiso-Kresse zum Bestreuen

Für die Sauce Cashewkerne und Haselnusskerne in Wasser 4 Stunden einweichen. Anschließend Zwiebel abziehen und würfeln. Knoblauchzehe abziehen und fein hacken.

Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden.

Blumenkohl in Scheiben schneiden. Zwiebeln mit 1 EL

Olivenöl andünsten. Knoblauch, Champignons und

Blumenkohl hinzugeben, alles weitere 5 Minuten dünsten.

Cashewkerne und Haselnusskerne abgießen, abbrausen.

Im Mixer angedünstetes Gemüse mit Cashew- und

Haselnusskernen, Gemüsefond, Meersalz, restlichem Olivenöl

(1 EL) und Kräuter auf höchster Stufe mixen. Sauce kräftig

mit Muskatnuss und Pfeffer würzen.

Für das Gemüse Zwiebel abziehen und würfeln. Knoblauch-

zehen abziehen und fein hacken. Lauch abbrausen, putzen

und in Ringe schneiden. Champignons putzen und in

Scheiben schneiden. Rote Bete und Möhren schälen und in

feine Stifte hobeln. Grünkohl abbrausen, trocken schleudern,

mit Zitronensaft und 1 Prise Salz vermengen.

Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen.

Zwiebel in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl andünsten.

Knoblauch und Lauch hinzugeben, kurz mitdünsten. Pilze

und italienische Kräuter hinzugeben, alles weitere 3 Minuten

dünsten. Mit Salz würzen und in eine Schüssel geben. In

derselben Pfanne aber separat Rote Bete mit 1 EL Olivenöl

dünsten, mit Muskat und Salz abschmecken. Herausnehmen.

Möhren in der Pfanne kurz dünsten und etwas salzen. Spinat

putzen, abbrausen und abtropfen lassen.

Auflaufform mit etwas Olivenöl auspinseln. Mit Lasagneplat-

ten auslegen. Pilz-Lauch-Zwiebel-Mischung darauf verteilen.

Eine Handvoll Spinatblätter locker darauf verteilen. Mit etwas

Sauce beträufeln und Lasagneplatten belegen. Rote Bete

gleichmäßig darauf verteilen, mit etwas Spinat belegen und

mit etwas Sauce beträufeln. Mit Lasagneplatten belegen.

Möhren gleichmäßig darauf verteilen. Mit etwas Sauce

beträufeln, mit Lasagneplatten belegen. Restliche Sauce

darauf verteilen. Mit restlichem Spinat bestreuen. Mit

übrigem Olivenöl (1 EL) beträufeln.

Lasagne im Backofen ca. 40 Minuten backen. Dann mit

mariniertem Grünkohl bestreuen und 5–10 Minuten fertig

backen. Lasagne aus dem Ofen nehmen und ca. 5 Minuten

ruhen lassen. Nach Belieben mit einigen Tropfen Trüffelöl

beträufeln und mit Kresse bestreut servieren.

**Pro Portion:** 503 kcal/2106 kJ

51 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 25 g Fett

Einweichzeit: 4 Stunden

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Backzeit: 45 Minuten

✓ vegan

✓ laktosefrei











# BROTZEIT

## CHAMPIGNON-CASHEW-CREME AUF VOLLKORNBROT

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN


**DAS BRAUCHT MAN:**

**Standmixer**

**BITTE BEACHTEN:**

**Cashewkerne müssen 1 Stunde einweichen**

**60 g Cashewkerne**

**1 EL  getrocknete Champignons**

**150 g Champignons**

**2 Knoblauchzehen**

**1 rote Zwiebel**

**4 EL Olivenöl**

**1 EL Mandelmus**

**2 EL Sojasauce**

**Salz**

**Pfeffer**

**1 Spritzer Zitronensaft**

**1 Handvoll Petersilie**

**4 Scheiben dunkles Vollkornbrot**

Die Cashewkerne in kaltem Wasser ca. 1 Stunde einweichen. Die getrockneten Champignons ca. 10 Minuten in warmem Wasser einweichen, dann abgießen und trocken tupfen.

Champignons putzen und in Würfel schneiden. Knoblauch und Zwiebel abziehen, fein würfeln. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Champignons mit der Hälfte der eingeweichten Pilze darin andünsten. Knoblauch und Zwiebel zugeben, alles 6–7 Minuten bei milder Hitze weiter dünsten.

Pilzmischung etwas abkühlen lassen. Dann in den Mixer geben. Cashewkerne abgießen, abtropfen lassen und dazugeben. Restliches Olivenöl (2 EL), Mandelmus, Sojasauce, Salz, Pfeffer und Zitronensaft dazugeben und alles fein pürieren.

Petersilienblättchen abzupfen und hacken. Pilzcreme in eine Schale füllen. Mit den restlichen eingeweichten Pilzen und der Petersilie bestreuen. Mit Vollkornbrot servieren.

**Pro Portion:** 270 kcal/1130 kJ

34 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 9 g Fett

Einweichzeit: 1 Stunde

Zubereitungszeit: 20 Minuten

 **vegan**

 **laktosefrei**

## Tipps und Tricks

### GETROCKNETE PILZE SELBER MACHEN

**P**ilze lassen sich für den Vorrat ganz einfach trocknen. So gehts: Gesäuberte Pilze in Scheiben schneiden und nebeneinander auf ein ungefettetes Backblech geben. Die Scheiben sollten sich nicht berühren. Im Ofen bei 50–70 Grad ca. 2 Stunden lang dörren, bis sie komplett getrocknet sind. Lassen Sie dabei die Tür des Backofens einen Spalt offen, damit feuchte Luft entweichen kann. Die Pilze zwischendurch wenden und evtl. austretende Flüssigkeit abtupfen. Dann Pilze gut abkühlen lassen und luftdicht verpacken. Zum Weiterverarbeiten (z.B. für Risotto) die Pilze in warmem Wasser einweichen, abgießen und verwenden.







## FENCHEL-BROTSALAT MIT WALNUSSKERNEN

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

**FÜR DAS DRESSING:**

1 EL Weißweinessig

1 EL Dijon-Senf

5 EL Olivenöl

1–2 TL Zitronensaft

2 EL Ahornsirup

1 Prise getrockneter Dill

Meersalz

Pfeffer

**FÜR DEN SALAT:**

2 dicke Scheiben Sauerteigbrot

1 Knoblauchzehe

3 EL Olivenöl

2 Lauchzwiebeln

1 große Fenchelknolle

½ TL gemahlene Fenchelsamen

1 EL Weißweinessig

1 EL Ahornsirup

Meersalz

Pfeffer

2 EL Walnusskerne

4 Handvoll gemischte Blattsalate

Für das Dressing Weißweinessig, Senf, Olivenöl, Zitronensaft, Sirup und Dill in einer Schüssel verquirlen. Mit Meersalz und Pfeffer würzen.

Das Brot in dicke Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und fein reiben. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Brotwürfel darin rösten. Knoblauch zugeben. Brotwürfel warm halten.

Für den Salat Lauchzwiebeln abbrausen, putzen und in Ringe schneiden. Fenchel abbrausen, halbieren und den Strunk ausschneiden. Den Fenchel in dünne Scheiben schneiden.

In einer Pfanne das restliche Olivenöl (2 EL) erhitzen. Lauchzwiebeln darin andünsten.

Fenchel hinzugeben, 2–3 Minuten von beiden Seiten anbraten. Fenchelsamen unterrühren. Weißweinessig und Ahornsirup hinzugeben. Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Walnusskerne in einer Pfanne ohne zusätzliches Öl rösten. Abkühlen lassen und grob hacken. Die Salatblätter abbrausen, trocken schütteln und klein zupfen. Dann mit dem Dressing vermischen. Salat mit Fenchelgemüse und Brotwürfeln anrichten. Mit Walnüssen bestreut sofort servieren.

**Pro Portion:** 681 kcal/2851 kJ

31 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 52 g Fett

Zubereitungszeit: 20 Minuten

✓ **vegan**

✓ **laktosefrei**

## Rezeptvariante

### FRUCHTIGES TOPPING

**M**it Birnen geben Sie dem Brotsalat eine fruchtig-süße Note. Dafür 2 EL Nussöl und 1 Gewürznelke in einer Pfanne sacht erhitzen. 2 kleine Birnen abbrausen, halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. In die Pfanne geben und darin ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren. Nach Belieben mit 2–3 EL veganem Weißwein oder Apfelsaft ablöschen. Die Pfanne vom Herd nehmen, das Obst aber noch einige Minuten im Sud ziehen lassen. Geschmorte Birnen mit Fenchelgemüse und Brotwürfeln auf dem Salat anrichten. Sud darüber träufeln und Salat mit Walnüssen bestreut servieren.







## BLUMENKOHL-SESAM-TALER MIT SEITAN-GESCHNETZELTEM

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

### DAS BRAUCHT MAN:

Standmixer

### FÜR DIE BLUMENKOHL-TALER:

120 g Vollkorn-Rundreis

Meersalz

300 g Blumenkohlröschen

2 Lauchzwiebeln

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

3 EL Olivenöl

20 g schwarze Sesamsamen

1 Handvoll Petersilie

50 g Mandelmehl

20 g Kichererbsenmehl

1 Prise gemahlener Ingwer

½ TL Meersalz

### FÜR DIE UMEBOSHI-SAUCE:

50 g geschälte Rote Bete

2 TL Umeboshi-Paste (japanische Würzpaste;  
alternativ Sojasauce)

2 TL geröstetes Sesamöl

1 EL Zitronensaft

Saft von 1 Orange

2 EL Tahin

Meersalz

### FÜR DAS SEITAN-GESCHNETZELTES:

200 g Seitan

2 EL Sojasauce

2 Prisen gemahlener Ingwer

1 EL Olivenöl

Vollkornreis in der doppelten Menge Wasser mit etwas Meersalz zum Kochen bringen und 25–30 Minuten bei mittlerer Hitze leicht köcheln lassen.

Blumenkohlröschen in den Mixer geben und mit der Intervallschaltung fein zerkleinern. Lauchzwiebeln abbrausen, putzen und in feine Ringe schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln. 1 TL Zwiebelwürfel für die Sauce beiseitelegen. 1 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Lauchzwiebeln, Zwiebel und Knoblauch darin ca. 3 Minuten dünsten. Blumenkohl und Sesamsamen hinzugeben und weitere 3 Minuten dünsten, dabei gelegentlich umrühren. Anschließend in eine große Rührschüssel geben.

Petersilienblättchen hacken. Mit 150 g gekochtem Reis, Mandel- und Kichererbsenmehl, Ingwer, Meersalz und 1 EL Olivenöl zur Blumenkohl-Mischung geben und vermengen. Ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen für die Sauce die Rote Bete mit Umeboshi-Paste, Sesamöl, Zitronen- und Orangensaft, Tahin, übrigen Zwiebelwürfeln und Meersalz in den Mixer geben und zu einer Sauce pürieren. Den Seitan in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Mit Sojasauce und Ingwer marinieren.

Blumenkohl-Teig mithilfe eines Esslöffels in 12 Portionen teilen und diese zu kleinen Talern formen. Taler in der Pfanne portionsweise mit übrigem Öl (1 EL) bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2–3 Minuten braten.

Für den Seitan Olivenöl in einer weiteren Pfanne erhitzen. Seitan darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten anbraten. Blumenkohl-Taler mit Seitan-Geschnetzeltem und Rote-Bete-Umeboshi-Sauce anrichten. Mit restlichem Reis servieren.

**Pro Portion:** 993 kcal/4157 kJ

59 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß, 61 g Fett

Zubereitungszeit: 45 Minuten

✓ vegan

✓ laktosefrei



## PENNE MIT PAPRIKA-KÄSE-SAUCE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

### DAS BRAUCHT MAN:

- Standmixer
- 1 rote Paprikaschote
- 1 rote Zwiebel
- 175 g Kartoffeln (mehligkochend)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Chilischote
- 80 g Cashewbruch
- 120 ml Olivenöl
- Meersalz
- Pfeffer
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Bio-Zitronenabrieb
- 1 EL Misopaste
- ½ TL Dijonsenf
- ca. 2 TL vegane Worcestershiresauce\*
- 400 g Dinkel-Penne
- nach Belieben veganer Parmesan und
- Cashew-Brösel zum Garnieren

Den Backofengrill vorheizen. Die Paprikaschote abbrausen, längs halbieren und entkernen. Die Hälften mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen und unter dem Grill auf der obersten Schiene ca. 10 Minuten garen, bis die Haut komplett schwarz ist. Aus dem Backofen nehmen, mit einem feuchten Tuch bedecken und abkühlen lassen. Von den Paprikahälften die schwarze Haut mit einem Messer abziehen.

Inzwischen die Zwiebel abziehen. Kartoffeln schälen und beides in Würfel schneiden. Beides mit 500 ml Wasser in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten weich garen. Knoblauch abziehen. Chili abbrausen und nach Belieben entkernen. Die Kartoffel-Zwiebel-Mischung abgießen, dabei ca. 150 ml Kochwasser auffangen. Zusammen in den Mixer geben. Cashewbruch, Olivenöl, Salz, 1 Prise Pfeffer, Chili, Knoblauch, Paprikapulver, Zitronensaft und -abrieb, Misopaste, Senf und Worcestershiresauce hinzufügen. Das Paprikafruchtfleisch ebenfalls in den Mixer geben. Alles auf höchster Stufe ca. 1 Minute glatt mixen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Worcestershiresauce abschmecken.

Die Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen. Abgießen, abtropfen lassen und zurück in Topf geben. Mit der Paprika-Käse-Sauce vermischen. Nach Belieben mit veganem Parmesan und Cashew-Bröseln bestreuen und servieren.

**Pro Portion:** 700 kcal/2932 kJ  
82 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 35 g Fett

Zubereitungszeit: 35 Minuten

- ✓ vegan
- ✓ laktosefrei

ECHT  
CHEESY!

Warenkunde\*

### WORCESTERSHIRESAUCE

Die englische Würzsauce ist nach dem Ort Worcester benannt. Traditionell hergestellt lagert sie sechs Monate bis zu mehreren Jahren in großen Eichenfässern. Sie wird hauptsächlich aus Essig, Soja, Wein, Melasse, Ingwer, Chilis, Pfefferschoten, Knoblauch, Tamarinde, Schalotten und Anchovis hergestellt. Worcestershiresauce gibt es aber auch ohne tierische Produkte. Die vegane Variante bekommen Sie im gut sortierten Supermarkt, Bioladen oder im Reformhaus z.B. von Lacroix oder Sanchon. Ihr kräftiger Geschmack rundet Gemüsegerichte, Saucen, Suppen und Dressings perfekt ab.











## PASTINAKEN-KARTOFFEL-REIBEKUCHEN MIT TOPINAMBUR UND BIRNENMUS

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

**DAS BRAUCHT MAN:**

Pürierstab

**FÜR DAS BIRNENMUS:**

1 kg Birnen

10 g Ingwer

500 ml Apfelsaft

2 Zimtstangen

2 EL Rohrohrzucker

1 Prise Meersalz

**FÜR DIE REIBEKUCHEN:**

180 g Kartoffeln

180 g Pastinaken

120 g Möhren

80 g Topinambur \*

2 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

2 Handvoll Petersilienblättchen

1 TL Meersalz

40 g Mandelmehl

frisch geriebene Muskatnuss

2–3 EL Rapsöl zum Ausbacken

Für das Mus die Birnen schälen, halbieren und entkernen. Ingwer in Scheiben schneiden. Birnen mit Ingwer, Apfelsaft, 200 ml Wasser, Zimtstangen, Rohrohrzucker und Meersalz in einen großen Topf geben. Alles aufkochen und bei niedriger Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen. Birnen anschließend grob pürieren.

Kartoffeln schälen, abbrausen und grob raspeln. Pastinaken, Möhren und Topinambur gründlich mit der Gemüsebürste unter kaltem Wasser putzen, trocken tupfen und grob raspeln.

Zwiebeln abziehen und fein würfeln.

Knoblauchzehe abziehen und fein reiben.

Die Petersilienblättchen hacken.

Kartoffeln, Pastinaken, Möhren, Topinambur, Zwiebeln und Knoblauch in eine Schüssel geben. Meersalz, Mandelmehl, Petersilie und etwas Muskatnuss hinzugeben und gut vermengen.

Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Dann aus der Kartoffel-Mischung portionsweise 12 Reibekuchen in die Pfanne setzen, diese etwas flach drücken und von jeder Seite 3–4 Minuten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Pastinaken-Kartoffel-Reibekuchen mit warmem Birnenmus anrichten und servieren.

**Pro Portion:** 473 kcal/1980 kJ

74 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 14 g Fett

Zubereitungszeit 40 Minuten

✓ vegan

✓ glutenfrei

✓ laktosefrei

## Warenkunde

### TOPINAMBUR

Die häufig auch Erdbirne oder Erdartischoke genannte Wurzel erinnert mit ihrer eigenwilligen Form stark an Ingwer. Doch das Äußere täuscht – tatsächlich schmecken die Wurzeln ganz mild. Das weißlich-gelbe Fruchtfleisch von Topinambur ist im Geschmack roh leicht erdig, gegart hingegen süß und nussig. Grundsätzlich lässt sich mit den Wurzeln so ziemlich alles anstellen, was auch mit Kartoffeln machbar ist: Aufläufe, Pürees, Suppen oder Salate. Die Knollenform macht das Schälen etwas mühsam. Einfach 2 Minuten in kochendem Wasser vorgaren, abschrecken und die Haut abpellen.



## MARINierter TEMPEH AUF GERÖSTETEM MANDEL-BROKKOLI UND GRÜNEN LINSEN

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

**BITTE BEACHTEN:**

**Tempeh muss mindestens 3 Stunden marinieren**

**FÜR DEN TEMPEH:**

1 EL Tamari

1 EL Dattelsirup

70 ml frisch gepresster Orangensaft

1 EL Zitronensaft

1 Prise gemahlener Ingwer

200 g Tempeh

2 EL Olivenöl

**FÜR DAS BROKKOLI-GEMÜSE:**

500 g Brokkoli

1 kleine rote Chilischote

1 Knoblauchzehe

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

½ TL gemahlener Koriander

½ TL Meersalz

schwarzer Pfeffer

Abrieb von ½ Bio-Zitrone

2 EL Olivenöl

3 EL ganze Mandeln

½ Bio-Zitrone

1 Handvoll Korianderblättchen

**FÜR DIE LINSEN:**

70 g grüne Puy-Linsen

1 Lorbeerblatt

Meersalz

1 TL Olivenöl

Für den Tempeh Tamari mit Dattelsirup, Orangen- und Zitronensaft sowie Ingwer in einer Schüssel verrühren. Tempeh in Würfel schneiden und in die Marinade geben. Mindestens 3 Stunden oder über Nacht marinieren lassen.

Für das Gemüse Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Brokkoli abbrausen, putzen und in kleine Röschen teilen. Strunk in Scheiben schneiden. Brokkoli in eine Auflaufform geben. Chilischote abbrausen, längs aufschneiden, entkernen und fein hacken. Knoblauch abziehen und hacken. Brokkoli mit Chili, Knoblauch, Kreuzkümmel, Koriander, Meersalz, Pfeffer, Zitronenabrieb und Öl vermengen. Mandeln unterheben. Zitrone in Scheiben schneiden, darauf legen. Im Backofen 20–25 Minuten rösten.

Inzwischen die Linsen abbrausen und mit 240 ml Wasser aufkochen. Lorbeerblatt hinzugeben und bei mittlerer Hitze 12–15 Minuten garen. Zum Ende der Kochzeit mit Meersalz salzen. Das Lorbeerblatt entfernen und Olivenöl unterrühren.

Für den Tempeh in einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Tempeh aus der Marinade nehmen und darin anbraten. Mit etwas Marinade ablöschen. Nach und nach restliche Marinade hinzugeben und etwas einköcheln lassen.

Gemüse aus dem Ofen nehmen. Mit Linsen und gebratenen Tempeh vermengen. Mit Korianderblättchen bestreuen und servieren.

**Pro Portion:** 683 kcal/2860 kJ

40 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 43 g Fett

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Backzeit: 20 Minuten

Marinierzeit: mindestens 3 Stunden

✓ vegan

✓ glutenfrei

✓ laktosefrei











## KARAMELLISIERTES WURZELGEMÜSE AUF BOHNEN-LIMETTEN-HUMMUS

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

**DAS BRAUCHT MAN:**  
Standmixer

**FÜR DAS WURZELGEMÜSE:**

- 180 g Pastinaken
  - 120 g Urmöhren (alternativ Möhren)
  - 200 g Möhren
  - 1 kleine Rote Bete (ca 120 g)
  - 2 Schalotten
  - Meersalz
  - 3 EL Olivenöl
  - ½ TL Fenchelsamen
  - 3 EL Balsamicoessig
  - 1 TL Ahornsirup
  - 1 Rosmarinzweig
  - 2 EL Kürbiskerne
  - 1 EL Pistazienkerne
  - 4 Stiele Petersilie
- FÜR DEN HUMMUS:**
- 1 Knoblauchzehe
  - 240 g weiße Bohnen (Dose)
  - 30 ml Olivenöl
  - 30 ml Limettensaft
  - 1 TL Bio-Limettenabrieb
  - ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
  - 1 Prise Cayennepfeffer
  - Meersalz
  - schwarzer Pfeffer

Backofen auf 160 Grad (Umluft: 140 Grad) vorheizen. Pastinaken, Urmöhren und Möhren mit der Gemüsebürste putzen, abbrausen und längs in Spalten schneiden.

Rote Bete mit der Gemüsebürste putzen, abbrausen und in Spalten schneiden. Schalotten mit Schale in Viertel schneiden. Gemüse in eine ofenfeste Form geben. Anschließend mit Meersalz, Olivenöl, Fenchelsamen, Balsamicoessig und Ahornsirup vermengen. Rosmarin abbrausen, trocken schütteln und die Nadeln abzupfen. Gemüse mit Rosmarinnadeln und Kürbiskernen bestreuen und im heißen Ofen 30–40 Minuten backen, dabei gelegentlich wenden.

Für den Hummus die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Bohnen in ein Sieb abgießen und abbrausen. Mit Knoblauch, Olivenöl, Limettensaft und -abrieb, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer in den Mixer geben und zu einer Creme pürieren. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Pistazien in eine Pfanne ohne zusätzliches Öl rösten und hacken. Petersilienblättchen abzupfen und hacken. Den Limetten-Bohnen-Hummus mit Ofengemüse auf Tellern anrichten. Mit Pistazienkernen und Petersilie bestreut servieren.

**Pro Portion:** 312 kcal/1306 kJ  
25 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 20 g Fett

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Backzeit: 30 Minuten

- ✓ vegan
- ✓ glutenfrei
- ✓ laktosefrei

## Warenkunde

URMÖHREN

**W**as für ein Hingucker auf dem Teller! Außen zeigen sich Urmöhren dunkelviolet, überraschen innen aber mit einem orangefarbenen bis gelben Ton. Die Vorfahren unserer Möhren stammen aus dem Vorderen Orient und waren relativ dunkel, nahezu schwarz. Die „bunte“ Urmöhre entstand durch die Kreuzung dieser alten schwarzen Möhre mit einer uns bekannten orangefarbenen. Das Aroma der Urmöhre ist intensiver, daher schmeckt sie roh, aber auch in einer Quiche. Je nach Gericht die Urmöhren separat kochen, denn ihr dunkler Möhrensaft verfärbt andere Gemüse.



## QUINOA-LINSEN-SALAT MIT AVOCADO, TRAUBEN UND BIRNEN

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

**120 g Belugalinsen**  
**600 ml Gemüsefond**  
**150 g Quinoa**  
**Salz**  
**½ Bio-Orange**  
**2–3 EL Apfelessig**  
**2 EL Traubenkernöl**  
**2 EL Olivenöl**  
**1–2 TL Ahornsirup**  
**Pfeffer**  
**120 g blaue Trauben**  
**1 Avocado**  
**1 Birne**  
**1 EL schwarzer Sesam**  
**200 g vegane Alternative zu Feta**

Die Linsen in einem Sieb abbrausen und in dem Gemüsefond 15–20 Minuten bissfest garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Quinoa in einem Sieb abbrausen, abtropfen lassen und in kochendem Salzwasser etwa 10 Minuten gar kochen. Ebenfalls in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.

Für das Dressing Orangenschale abreiben und Frucht auspressen. Den Orangenabrieb und -saft mit Essig, den beiden Ölen und dem Ahornsirup verrühren. Dressing mit Salz und Pfeffer würzen.

Anschließend abgetropfte Linsen und Quinoa mit dem Dressing mischen, lauwarm abkühlen und ziehen lassen.

Die Trauben abbrausen, abtropfen lassen und je nach Größe vierteln oder halbieren. Die Avocado halbieren, den Kern auslösen und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Die Birne abbrausen, Kerngehäuse entfernen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.

Den Quinoa-Linsen-Salat auf Tellern verteilen. Mit Trauben, Avocado- und Birnenscheiben anrichten und mit schwarzem Sesam bestreuen. Die vegane Feta-Alternative zerbröckeln. Den Salat damit bestreut servieren.

**Pro Portion:** 463 kcal/1938 kJ

52 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 17 g Fett

Zubereitungszeit: 40 Minuten

✓ vegan  
 ✓ glutenfrei  
 ✓ laktosefrei

## Tipps und Tricks

### VEGANER FETA AUS TOFU

**P**erfekt für Salate, Aufläufe oder Pasta – machen Sie eine vegane Feta-Alternative ganz einfach selbst. Dafür 200 g festen Tofu gut trocken tupfen, in grobe Würfel schneiden und in ein verschließbares Glas geben. Für die Marinade 100 ml Olivenöl mit dem Saft von 1 Zitrone, 2 gehackten Knoblauchzehen, 1 EL Thymian, 1 EL Salz, ½ TL Pfeffer, 1 TL Paprikapulver sowie 1 EL Hefeflocken verrühren. Mischung zum Tofu ins Glas geben, verschließen und ein paar Sekunden gut schütteln. Anschließend Tofu für mindestens 24 Stunden in den Kühlschrank stellen. Dann abtropfen lassen und servieren.











## Titelrezept

### NUDELPFANNE MIT GEMÜSE UND TOFU

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

**200 g asiatische Nudeln** (z. B. vegane  
Mie-, Udon- oder Somen-Nudeln)  
**Salz**  
**100 g Räuchertofu**  
**1 rote Zwiebel**  
**2 Knoblauchzehen**  
**1 Stück Ingwer** (ca. 3 cm)  
**1 grüne Chilischote**  
**1 Möhre**  
**4 Lauchzwiebeln**  
**100 g Zuckerschoten**  
**1 rote Spitzpaprikaschote**  
**4 EL Erdnussöl**  
**½ TL gemahlener Koriander**  
**½ TL gemahlener Kreuzkümmel**  
**½ TL gemahlener Kurkuma** ✱  
**100 ml Gemüsebrühe**  
**4 EL Sojasauce**  
**1–2 EL vegane Sriracha-Sauce**  
**Pfeffer**  
**½ TL dunkles Sesamöl**  
**Sprossen zum Garnieren**

Die Nudeln nach Packungsangabe in reichlich Salzwasser kochen, abgießen und abtropfen lassen.

Den Tofu in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Den Ingwer schälen und alles fein hacken. Chilischote abrausen, entkernen und fein würfeln. Möhre schälen und längs halbieren oder vierteln. Lauchzwiebeln und Zuckerschoten abrausen und putzen. Gemüse schräg in Stücke schneiden. Die Paprikaschote abrausen, putzen, entkernen und das Fruchtfleisch klein würfeln oder in Streifen schneiden.

In einem Wok oder einer großen Pfanne das Erdnussöl erhitzen. Darin Tofu, Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili 3–4 Minuten unter Rühren anbraten. Koriander, Kreuzkümmel und Kurkuma dazugeben und ca. 1 Minute unter Rühren mitdünsten. Das Gemüse zufügen und ca. 3 Minuten unter Wenden mitbraten, dann mit der Brühe und der Sojasauce ablöschen und alles ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Sriracha-Sauce unterrühren und die Gemüse-Tofu-Pfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln unterheben, alles nochmals kurz erhitzen und mit dem Sesamöl beträufeln. Die Nudelpfanne auf Tellern anrichten und mit Sprossen bestreut servieren.

**Pro Portion:** 354 kcal/1482 kJ

54 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 14 g Fett

Zubereitungszeit: 30 min

✓ vegan

✓ laktosefrei

## Warenkunde ✱

### KURKUMAWURZEL

**D**as Gewürz gehört in jede Currymischung. Kurkuma kann frisch verwendet werden, kommt aber meist als Pulver zum Einsatz. Die frische Wurzel finden Sie im gut sortierten Supermarkt oder im Asialaden. Trotz seiner engen Verwandtschaft mit dem Ingwer besitzt Kurkuma nicht dessen Schärfe, sondern schmeckt eher mild-würzig und ganz leicht bitter. Wie Safran verleiht auch Kurkuma allen Gerichten eine leuchtend gelbe Farbe, allerdings zu einem erheblich günstigeren Preis. Wird Kurkuma erhitzt, entfaltet sich das Aroma am besten!







# SÜSSES

Diese Naschereien sind perfekt als Abschluss eines tollen Menüs oder wenn Sie sich zwischendurch eine gesunde Kleinigkeit gönnen möchten.

Probieren Sie cremiges Süßkartoffel-Eis mit Dattel-Karamell-Sauce, lauwarmer Birnen-Walnuss-Tarte-Tartin oder feine Maronen-Zimt-Mousse mit Brownie-Würfeln. Sie alle überraschen mit natürlicher Süße aus besten Zutaten. Verführerischer Genuss ganz ohne Reue



## APFEL-ZIMT-CRÊPES MIT CASHEW-VANILLE-SAUCE

ZUTATEN FÜR 8 STÜCK

**DAS BRAUCHT MAN:**

**Standmixer**

**BITTE BEACHTEN:**

\* **Cashewkerne müssen 2 Std. einweichen**

**Teig muss 30 Min. ruhen**

**FÜR DIE VANILLESAUCE:**

**50 g Cashewkerne**

**160 g Haferjoghurt**

**10 g Ahornsirup**

**60 g Hafermilch**

**1 Prise Meersalz**

**1 Msp. Vanillemark**

**FÜR DIE CRÊPES:**

**1 Apfel**

**180 g Dinkelvollkornmehl**

**20 g Kokosblütenzucker**

**1 Msp. Vanillemark**

**1 TL Zimt**

**1 TL Backpulver**

**1 Prise Meersalz**

**400 ml Mandelmilch**

**1 EL Kokosöl plus Öl zum Ausbacken**

**Ahornsirup und**

**Minzeblättchen zum Garnieren**

Cashewkerne in eine Schüssel geben und mit Wasser bedeckt ca. 2 Stunden einweichen.

Inzwischen für die Crêpes Apfel abbrausen, vierteln, entkernen und die Hälfte davon in dünne Stifte schneiden. Den übrigen Apfel in Spalten schneiden. Mehl mit Kokosblütenzucker, Vanillemark, Zimt, Backpulver und Meersalz in eine Schüssel geben und verrühren. Mandelmilch und Kokosöl hinzugeben und mit den Quirlen des Handmixers zu einem glatten Teig mixen. Die Apfelstifte unter den Teig heben. Anschließend den Teig 30 Minuten ruhen lassen.

Die Cashewkerne abgießen und kurz abbrausen. Cashewkerne mit Haferjoghurt, Ahornsirup, Hafermilch, Meersalz und Vanille in den Standmixer geben und zu einer feinen Creme mixen.

Den Backofen auf 50 Grad (Umluft: 50 Grad) vorheizen. In einer beschichteten Pfanne 1 TL Kokosöl erhitzen. Mit einer kleinen Schöpfkelle Teig in die Pfanne geben. Durch Schwenken den Teig in der Pfanne verteilen und bei mittlerer Hitze in 1–2 Minuten backen. Crêpes vorsichtig wenden und auf der zweiten Seite fertig backen. Fertige Crêpes auf einem Teller stapeln und im Backofen warm halten.

Die Crêpes mit den Apfelspalten und der Cashew-Vanille-Sauce anrichten. Mit Ahornsirup beträufeln und mit Minzeblättchen servieren.

**Pro Stück:** 181 kcal/758 kJ

23 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiß, 7 g Fett

Einweichzeit: 2 Stunden

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Ruhezeit: 30 Minuten

✓ **vegan**

✓ **laktosefrei**

## Warenkunde

### CASHEWKERNE

**D**ie cremig-butterigen Kerne überzeugen mit einem milden und leicht süßlichen Geschmack. Aus botanischer Sicht sind Cashewkerne keine Nüsse, sondern Steinfrüchte. Denn die nierenförmigen Kerne sind die Samen der Cashew-Äpfel. Statt wie üblich wachsen sie in diesem Fall aber nicht im Inneren der Früchte, sondern am unteren Ende der Cashew-Äpfel, welche eigentlich nur verdickte Fruchtstiele und damit Scheinfrüchte sind. Die eigentlichen Früchte sind die Cashewkerne selbst. In der pflanzlichen Küche lassen sich die zarten Cashewkerne besonders gut zu veganen Cremes verarbeiten.











## SCHOKOLADEN-BOHNEN-KUCHEN

ZUTATEN FÜR 6 STÜCKE

**DAS BRAUCHT MAN:**


Standmixer

1 Springform (Ø ca. 18 cm)

**BITTE BEACHTEN:**

Kuchen muss 4 Std. oder  
am besten über Nacht kühlen

**FÜR DEN KUCHEN:**

 50 g Kokosöl plus etwas für die Form  
350 g Kidneybohnen (gekocht oder Abtropfgewicht)

50 g Kakaopulver plus Kakaopulver zum Bestäuben

120 ml Ahornsirup

½ TL Vanilleextrakt

1 Prise Meersalz

2 TL Weinsteinbackpulver

Den Backofen auf 160 Grad (Umluft: 140 Grad) vorheizen. Die Springform mit Backpapier auslegen. Den Rand mit etwas Kokosöl fetten.

Bohnen abgießen, dabei ca. 2 EL vom Bohnen-einweichwasser auffangen. Bohnen mit kaltem Wasser abbrausen und gut abtropfen lassen. Anschließend die Bohnen mit dem Kakaopulver, Ahornsirup, Bohnenwasser, Vanilleextrakt, Salz und Backpulver in einen Standmixer geben und zu einem feinen Teig vermischen. 50 g Kokosöl hinzugeben und gut unterrühren.

Kakaomasse in die Springform füllen und im vorgeheizten Backofen ca. 45 Minuten auf der mittleren Schiene backen. Den Kuchen aus dem Backofen nehmen und in der Springform abkühlen lassen. Dann mindestens 3–4 Stunden oder über Nacht kalt stellen.

Den Schokoladen-Bohnen-Kuchen aus der Springform lösen und mit Kakao bestäuben. Den Kuchen in Stücke schneiden und servieren.

**Pro Stück:** 242 kcal/1013 kJ

10 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 10 g Fett

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Backzeit: 45 Minuten

Kühlzeit: 4 Stunden

✓ vegan

✓ glutenfrei

✓ laktosefrei

## Tipps & Tricks

### KIDNEYBOHNEN KOCHEN

**M**it ihrem typisch süßlichen, an Esskastanien erinnernden Geschmack und ihrer angenehm weichen, mehlig Konsistenz eignen sich Kidneybohnen auch wunderbar für Kuchen und Desserts. Anstatt Bohnen aus der Dose können Sie getrocknete Bohnen verwenden. Dazu 175 g Kidneybohnen in eine Schüssel geben und 12 Stunden (am besten über Nacht) in reichlich Wasser einweichen. Einweichwasser abgießen und anschließend die Bohnen in frischem Wasser 45–60 Minuten zugedeckt garen. Schmecken Sie die Kidneybohnen mit etwas Anis ab – so werden sie bekömmlicher.



# SO CREMIG!

## MARONEN-ZIMT-MOUSSE MIT BROWNIE-WÜRFELN

ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

### DAS BRAUCHT MAN:

Standmixer

1 eckige Backform (ca. 18 x 28 cm)

### BITTE BEACHTEN:

Cashewkerne müssen 4 Std. einweichen

### FÜR DIE MARONEN-MOUSSE:

50 g Cashewkerne

200 g gekochte Maronen (vakuumiert)

20 g Kokosblütenzucker

25 g Ahornsirup

1 TL Zimt

1 Msp. Vanilleextrakt

1 Prise Meersalz

90 g Mandeljoghurt

100 g Mandelmilch (z.B.

Bio Mandel Drink von Berief)

2 EL Orangensaft

1 EL Kokosöl

### FÜR DIE BROWNIE-WÜRFEL:

250 g Dinkelmehl Type 630

200 g Rohrohrzucker

80 g Kakaopulver

1 TL Weinsteinbackpulver

½ TL Maisstärke

¼ TL Steinsalz

1 TL Zimt

3 EL Apfelmark

240 ml Sonnenblumenöl

20 g Walnusskerne

Die Cashewkerne in einer Schüssel mit Wasser bedecken und ca. 4 Stunden einweichen.

Für die Brownie-Würfel den Backofen auf 175 Grad (Umluft: 150 Grad) vorheizen. Die Backform mit Backpapier auslegen. In einer Rührschüssel Dinkelmehl, Rohrohrzucker, Kakaopulver, Backpulver, Maisstärke, Steinsalz und Zimt vermengen. Apfelmark, 240 ml Wasser und Sonnenblumenöl hinzugeben und alles mit dem Handrührer vermengen. Teig in die Backform füllen und verstreichen. Walnusskerne grob hacken und darüberstreuen. Brownie ca. 25 Minuten auf der mittleren Schiene im Ofen backen. Herausnehmen und abkühlen.

In der Zwischenzeit für die Mousse Cashewkerne abgießen, kurz abbrausen und abtropfen lassen. Cashewkerne mit den restlichen Zutaten für die Mousse im Standmixer cremig mixen. Bei Bedarf noch etwas Wasser hinzufügen.

Brownie in kleine Stücke schneiden. Einige Stücke grob zerkrümeln und in Gläser geben. Die Maronen-Zimt-Mousse darauf verteilen. Mit einem Brownie belegen und servieren.

**Pro Portion:** 835 kcal/3496 kJ

83 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 47 g Fett

Einweichzeit: 4 Stunden

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Backzeit: 25 Minuten

✓ vegan

✓ laktosefrei

## Warenkunde

### WEINSTEINBACKPULVER

Es gilt als natürliche Alternative zu herkömmlichem Backpulver. Grundsätzlich besteht Backpulver aus drei Inhaltsstoffen: einem Triebmittel, einer Säure und einem Trennmittel. Während herkömmliches Backpulver auf künstliches Phosphat als Säuerungsmittel setzt, ist Weinsteinbackpulver phosphatfrei – stattdessen enthält es Weinsteinsäure, die aus Weinstein besteht. Weinstein setzt sich bei der Lagerung von Wein oder Traubensaft ab und ist daher ein natürlicher Stoff. Weinsteinbackpulver ist zudem glutenfrei und im Mengenverhältnis 1:1 wie herkömmliches Backpulver einsetzbar.











## SÜSSKARTOFFEL-EIS MIT DATTEL-KARAMELL-SAUCE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

**DAS BRAUCHT MAN:**

**Hochleistungsmixer**

**BITTE BEACHTEN:**

\* **Süßkartoffeln müssen 5 Std.**  
**oder über Nacht gefrieren**

**Datteln müssen 2 Std. einweichen**

**FÜR DAS SÜSSKARTOFFEL-EIS:**

**800 g Süßkartoffeln**

**1 TL Kokosöl**

**80 g entsteinte weiche Datteln**

**300 g Kokosmilch**

**1 TL Zimt**

**¼ TL gemahlener Ingwer**

**1 Prise Meersalz**

**FÜR DIE KARAMELLSAUCE:**

**1 TL Kakaopulver**

**80 g Dattelsirup**

**1 Prise Meersalz**

**2–3 TL Kakaonibs (z. B. NATÜRLICH Kakaonibs  
von Dr. Oetker)**

Für die Süßkartoffeln Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Süßkartoffeln abbrausen und längs halbieren. Schnittflächen mit Kokosöl bestreichen und Kartoffeln mit der Schnittfläche nach unten auf das Blech legen. Im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Anschließend schälen, in kleine Stücke schneiden, in einen Gefrierbeutel geben und mindestens 5 Stunden einfrieren.

Für das Eis Datteln in Wasser ca. 2 Stunden einweichen. Währenddessen für die Sauce Kakao mit Dattelsirup und 1 Prise Meersalz verrühren.

Die eingeweichten Datteln abgießen und klein schneiden. Mit der Kokosmilch, Zimt, Ingwer, Meersalz und den gefrorenen Süßkartoffeln in den Mixer geben. Zutaten auf höchster Stufe pürieren, dabei zwischendurch die Mischung mit einem Teigschaber nach unten schieben. Je nach Konsistenz noch etwas Kokosmilch hinzugeben.

Süßkartoffel-Eis sofort in vorgekühlte kleine Schälchen füllen. Mit der Dattel-Karamell-Sauce beträufeln und mit Kakaonibs bestreut servieren.

**Pro Portion:** 457 kcal/1913 kJ

73 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 15 g Fett

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Backzeit: 30 Minuten

Gefrierzeit: 5 Stunden

✓ **vegan**

✓ **glutenfrei**

✓ **laktosefrei**

## Warenkunde

### SÜSSKARTOFFELN

**G**enau wie Kartoffeln sind auch Süßkartoffeln ein Gemüse für so ziemlich alle Fälle. Sie schmecken als Backzutat genau so wie in Suppen, Aufläufen oder als Pommes und können sogar roh gegessen werden. Ihr Name ist Programm, schmecken sie doch dank ihres hohen Stärkegehalts überraschend süß. Die orangefarbenen Knollen sehen herkömmlichen Kartoffeln zwar sehr ähnlich, botanisch gehört die Süßkartoffel – auch Batate genannt – aber zu den Windengewächsen. Kälte vertragen die Süßkartoffeln weniger, daher sollten Sie sie nicht im Kühlschrank aufbewahren.



## BIRNEN-WALNUSS- TARTE-TATIN

ZUTATEN FÜR 6 STÜCKE

### DAS BRAUCHT MAN:

Tarteform (Ø ca. 18 cm)

### FÜR DEN BODEN:

170 g gemahlene Mandeln

30 g gemahlene Walnusskerne

70 g Maisstärke

1 TL Weinsteinbackpulver

1 Pck. veganer Vanillezucker

1 Prise Meersalz

60 g Dattelsirup

### FÜR DIE BIRNEN:

500 g kleine, runde Birnen

120 ml Apfelsaft

150 ml Mandelsahne

5 EL Rohrohrzucker

1 ½ TL Zimt

Für den Teig Mandeln, Walnüsse, Stärke, Backpulver, Vanillezucker und Salz in einer Schüssel mischen. Dattelsirup und 6 EL Wasser zugeben, alles zu einem Teig verkneten. Teig zu einer Kugel formen, auf ein Backpapier setzen, mit einem zweiten Backpapier belegen und ca. 20 cm rund ausrollen. Teig kalt stellen.

Inzwischen Birnen abbrausen, schälen, in Hälften oder Viertel schneiden und entkernen. Birnen mit Apfelsaft und Mandelsahne in einem großen Topf erhitzen. Zucker und Zimt hinzugeben, alles 20–25 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit eindickt.

Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Birnen in der Form verteilen, mit der Kochflüssigkeit übergießen, dann Teig über die Birnen geben und in die Form drücken. Tarte im heißen Ofen 15–20 Minuten backen.

Tarte aus dem Ofen nehmen und ca. 30 Minuten abkühlen lassen. Mit einem kleinen Messer die Tarte vom Rand lösen. Birnen-Walnuss-Tarte-Tatin auf einen Teller stürzen. Lauwarm servieren.

**Pro Stück:** 415 kcal/1738 kJ

49 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 23 g Fett

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Backzeit: 20 Minuten

- ✓ vegan
- ✓ glutenfrei
- ✓ laktosefrei





# Neu! Das Magazin für die leichte Küche im Alltag



Wenig Kalorien - Viel Erfolg



# **In Balance**

Neben guten  
Zutaten zählt  
beim Frühstück  
vor allem eins:  
sich Zeit lassen  
und bewusst  
genießen



# EINFACH BESSER ESSEN

Sich gesund, nachhaltig und dabei immer lecker ernähren – das geht!

Werden Sie jetzt Teil der eatbetter-Bewegung, die Sie auf diesem Weg mit vielen Tipps und gelingsicheren Rezepten unterstützt – dank Experten aus den Bereichen Gesundheit, Genuss und Nachhaltigkeit.

In dieser Ausgabe warten drei leckere, vegane Frühstücksideen auf Sie



**Power am Morgen**

Ob Smoothie-Bowl, Bircher Müsli oder ein kerniges Vollkornbrot:

Die erste Mahlzeit bietet viele Möglichkeiten, das Vitaminkonto gleich zu Tagesbeginn aufzufüllen



**Silvia von Maydell**

Sie ist Mitglied des eatbetter-Expertenrates und Chefredakteurin des Apothekenmagazins „My Life“

# GUT GESTÄRKT IN DEN TAG

Wir lieben es, ausgiebig zu frühstücken! Doch ist die erste Mahlzeit des Tages tatsächlich die wichtigste? Und was macht ein gutes Frühstück eigentlich aus?

**E**xpertin Silvia von Maydell hat uns diese Fragen beantwortet und uns verraten, mit welchem Müsli sie am liebsten in den Tag startet.

*slowly veggie!:* Ist es wahr, dass man das Haus nie verlassen sollte, ohne zuvor gefrühstückt zu haben?

*Silvia von Maydell:* Pauschal kann man in Sachen Frühstück weder zu- noch abraten, da das vor allem vom persönlichen Biorhythmus abhängt. Frühaufsteher wie ich haben morgens direkt Appetit. Nachteulen oder Personen, die intermittierendes Fasten praktizieren, starten dagegen häufig erst mit dem Mittagessen. Jeder sollte hier auf den eigenen Körper hören – er sagt einem meist genau, was und ob man gerade Nahrung benötigt.

*slowly veggie!:* Was gehört zu einem ausgewogenen Frühstück?

*Silvia von Maydell:* Vollkornprodukte und pflanzliches Eiweiß liefern wertvolle Inhaltsstoffe und machen lange satt. Das kann ein Vollkornbrot mit Avocado und Tomate sein oder ein Porridge mit Milchalternativen und Früchten. Auch ein selbst gemachtes Müsli mit Obst, Nüssen und Joghurt punktet mit jeder Menge gesunder Fette und langkettiger Kohlenhydrate, die den Blutzucker nur langsam ansteigen lassen und lange satt halten.

Wichtig ist, sich ausreichend Zeit zu nehmen und gründlich zu kauen. Denn wer langsam isst, wird schneller satt!

*slowly veggie!:* Kann so ein Frühstück vor Krankheiten schützen?

*Silvia von Maydell:* Ist das Frühstück vollwertig, kann es die Konzentration und das Leistungsvermögen fördern. Zudem verhindert ein stabiler Blutzuckerspiegel Insulinspitzen und schützt somit vor Diabetes Typ 2. Für mich ist das Frühstück eine tolle Gelegenheit, meinen Körper schon zu Beginn des Tages mit jeder Menge Vitamine und Mineralstoffe zu versorgen, die ich sonst im Laufe des Tages wohl nicht mehr aufnehmen würde.

*slowly veggie!:* Wie sieht Ihr perfektes Frühstück aus?

*Silvia von Maydell:* Unter der Woche gibts ein warmes Haferflocken-Müsli mit Pflanzenmilch, saisonalen Früchten, Joghurt, Sesammus und Akazienhonig, getoppt von Leinsamen oder ein paar gehackten Nüssen. Mit einer Tasse Kaffee und einem kleinen Glas frisch gepresstem Orangensaft fühle ich mich danach fit wie ein Turnschuh. Am Wochenende darf es dann mit Brötchen, Ei oder Waffeln gerne etwas üppiger sein – denn Gesundheit und Genuss gehören für mich einfach zusammen!

Lara Schmidt



## AVOCADOBROT MIT TOMATEN & KRESSE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 1 Limette
- 2 reife Avocados (jeweils ca. 250 g Fruchtfleisch ohne Kern)
- 100 g veganer Frischkäse natur
- gemahlener Pfeffer
- Jodsalz mit Fluorid
- 1 Beet Kresse, z.B. rote Rettich-Kresse
- 250 g gelbe und rote Kirschtomaten
- 8 Scheiben Vollkornbrot

Limette auspressen. Avocados waschen, mit einem scharfen Messer vorsichtig halbieren, den Kern entfernen. Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels herauslösen. Das Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken. Mit dem veganen Frischkäse und 3–4 TL Limettensaft vermengen, sodass der Aufstrich eine cremige Konsistenz erhält. Mit Pfeffer und wenig Jodsalz abschmecken.

Kresse abschneiden, abbrausen und trockenschütteln. Kirschtomaten abbrausen und halbieren.

Vollkornbrot-Scheiben nach Belieben im Toaster oder Backofen kurz anrösten. Großzügig mit Avocado-creme bestreichen, die Kirschtomatenhälften mit der Schnittseite nach oben darauf verteilen. Frische Kresse darüber streuen und servieren.

**Pro Portion:** 460 kcal/1940 kJ

47 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 23 g Fett

Zubereitungszeit: 15 Minuten

- ✓ fettarm
- ✓ ballaststoffreich
- ✓ vegan



Der etwas höhere Fruchtzuckergehalt von **Kirschtomaten** sorgt für ihr kräftiges, süßliches Aroma. Neben **reichlich Ballaststoffen** liefern die kleinen Tomaten auch **Lycopin**, ein **farbgebendes Carotinoid**, das vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen und unsere Abwehrkräfte stärken kann



## KNUSPRIGES MÜSLI OHNE ZUCKER

ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

### FÜR DAS MÜSLI:

300 g Haferflocken (nach Belieben halb/halb zarte und kernige Haferflocken)

100 g Kokosraspel

50 g gehackte Nüsse (z. B. Haselnüsse, Walnüsse) oder Mandeln

100 g ungesüßte Trockenfrüchte (z. B. Datteln, Aprikosen, Cranberrys)

4 EL Kokosöl

2 EL Agavendicksaft

½ TL Zimt

½ TL gemahlene Bourbon-Vanille

### AUSSERDEM – PRO PORTION:

200 ml Pflanzendrink (z. B. Soja- oder Haferdrink)

100 g frisches Obst nach Belieben (z. B. Beeren, Weintrauben, klein geschnittene Äpfel, Bananen oder Birnen)

Haferflocken mit Kokosraspeln und den gehackten Nüssen vermischen. Trockenfrüchte fein hacken.

Kokosöl in einer weiten, beschichteten Pfanne erhitzen, Agavendicksaft einrühren. Die Haferflocken-Mischung hinzufügen und alles bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten kräftig anrösten. Gehackte Trockenfrüchte, Zimt und Vanille zufügen und nochmals ca. 2 Minuten weiter rösten. Fertige Müslimischung gut auskühlen lassen.

Die ausgekühlte Müslimischung in einen luftdicht verschließbaren Behälter oder ein Einmachglas füllen, damit sie schön knusprig bleibt. Das Müsli hält sich trocken gelagert ca. 4 Wochen und kann portionsweise entnommen werden.

Zum Frühstück je ca. 75 g Müslimischung mit Pflanzendrink vermischen, nach Belieben frisches Obst unterheben und genießen.

**Pro Portion:** 630 kcal/2650 kJ

61 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 29 g Fett

Zubereitungszeit: 15 Minuten

✓ ballaststoffreich

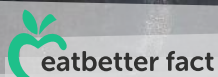
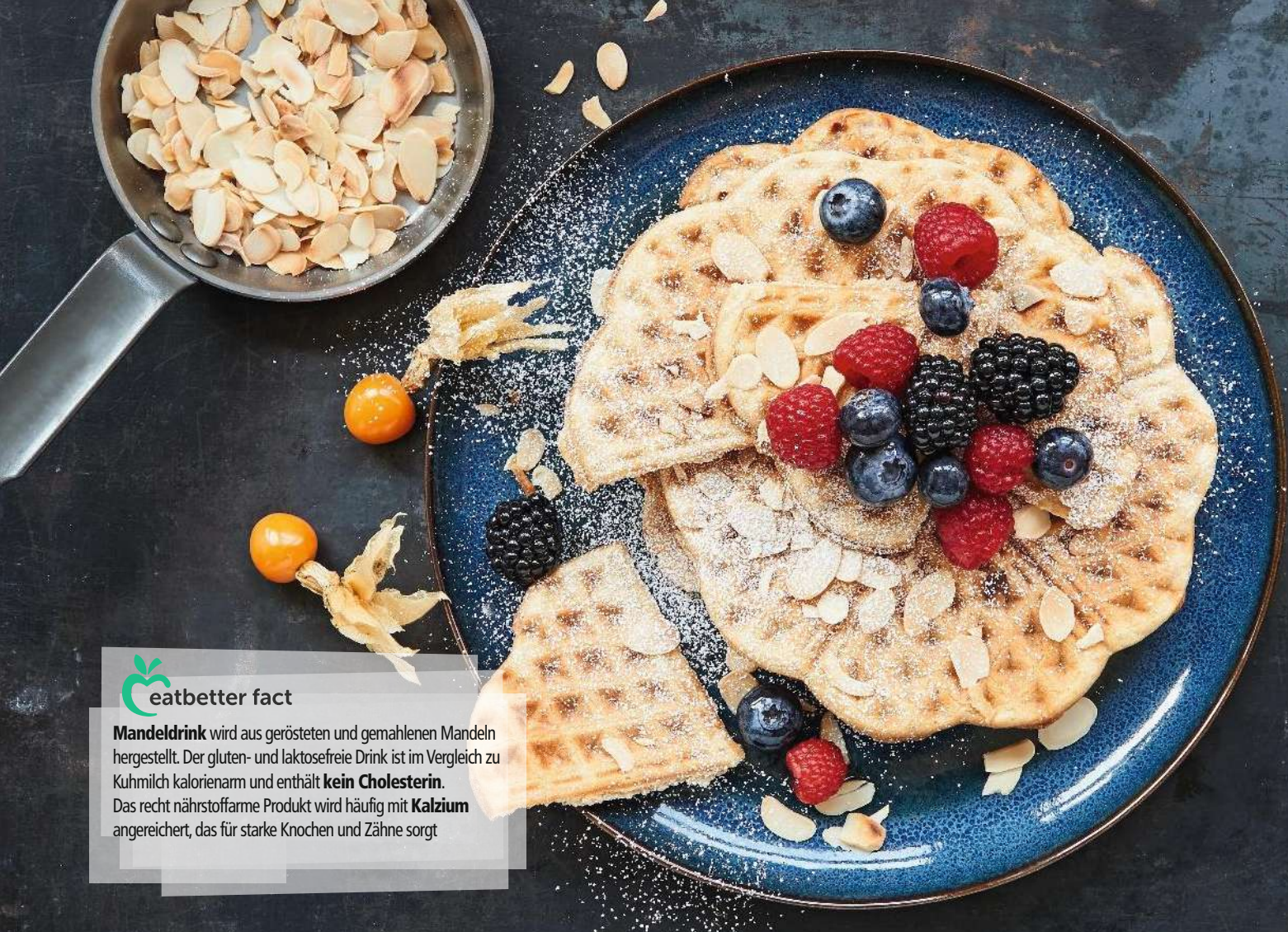
✓ vegan



### eatbetter fact

Werden Haferkörner nach der Ernte getrocknet, erhitzt und gewalzt, entstehen **Haferflocken**. Damit enthalten die Vollkornprodukte noch alle wichtigen essbaren Bestandteile des Korns: Neben ihrem **hohen Ballaststoffgehalt** machen die Mineralstoffe **Kalzium, Magnesium, Eisen und Zink** Haferflocken zu einem echten Superfood





**Mandeldrink** wird aus gerösteten und gemahlenden Mandeln hergestellt. Der gluten- und laktosefreie Drink ist im Vergleich zu Kuhmilch kalorienarm und enthält **kein Cholesterin**. Das recht nährstoffarme Produkt wird häufig mit **Kalzium** angereichert, das für starke Knochen und Zähne sorgt

## VEGANE WAFFELN MIT BEEREN-SALAT

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN (CA. 12 WAFFELN)

### FÜR DEN BEEREN-SALAT:

200 g Himbeeren, 200 g Brombeeren

200 g Heidelbeeren, ½ Orange

### AUSSERDEM:

2 EL Mandelblättchen

Physalis zum Garnieren

### FÜR DIE WAFFELN:

300 g Vollkorn-Dinkelmehl (ersatzweise:

Dinkelmehl Typ 1050)

1 TL Backpulver

1 Prise Jodsalz mit Fluorid

3 EL brauner Zucker

200 ml Mandeldrink (alternativ: Haferdrink oder Sojadrink)

1 EL geschmacksneutrales Pflanzenöl (z. B. Sonnenblumenöl) und etwas Öl zum Ausbacken  
ca. 150 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Für den Salat die Beeren waschen und abbrausen.

Orangenhälfte auspressen, Beeren in einer Schüssel mit dem Orangensaft mischen.

Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze kurz goldbraun anrösten. Abkühlen lassen.

Für die Waffeln das Mehl mit Backpulver, Jodsalz und Zucker vermischen. Mit einem Schneebesen oder dem Handrührgerät den Mandeldrink und das Öl, zuletzt das Mineralwasser unterrühren.

Waffeleisen mit Öl bepinseln und nacheinander 12 Waffeln ausbacken. Fertige Waffeln im Ofen (Ober-/Unterhitze: 100 Grad, Umluft: 80 Grad) warm halten.

Waffeln mit dem Beersalat anrichten. Zum Servieren mit Mandelblättchen bestreuen und mit den abgebrausten Physalis garnieren.

**Pro Portion:** 480 kcal/2020 kJ

71 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 12 g Fett

Zubereitungszeit: 30 Minuten

✓ **vegan**

✓ **laktosefrei**

✓ **glutenfrei**





### AYURVEDISCHE KÜCHE

Bei den Kochworkshops des Hotels „Ayurveda Parkschlösschen“ können Interessierte voll und ganz in die Welt naturbelassener Lebensmittel eintauchen, denn hier zaubern die Köche vegetarische sowie vegane Speisen. Mehr Infos auf Seite 133



# UNTERWEGS

Bed & Breakfast mit Flohmarkt-Interieur, City-Hotel mit eigenem Bauerngarten oder ein Schlösschen mit Entspannungsfaktor:

Im deutschsprachigen Raum gibt es viele vegane sowie biologische Unterkünfte. Wir konnten einige der gemütlichsten Domizile aufstöbern, die für Nachhaltigkeit und pflanzlichen Genuss stehen





**Individuelles Design**  
Ralph Seifried  
hat in Salzburg  
ein nachhaltiges  
Domizil geschaffen,  
das ganz besonders  
eingerichtet ist



**Regionale  
Leckereien**  
Im Restaurant  
gibt es täglich  
frische und  
biologische  
Speisen. Obst  
und Gemüse  
kommen aus  
dem eigenen  
Garten



**The Keep Residence. Salzburg**

## ALT TRIFFT NEU

Mitten in Salzburg, nur einen Steinwurf von der idyllischen Salzach und wenige Fußminuten von der Altstadt entfernt, befindet sich „The Keep Residence“. Dabei handelt es sich um eine Unterkunft mit ganz eigenem Charme. Denn fast alles im Hotel ist aus alten Materialien hergestellt, die teilweise restauriert oder einfach nur etwas aufpoliert wurden. Gäste checken hier entspannt ohne Rezeption ein und aus – der Aufenthalt erfolgt somit angenehm schlüssellos.

Im Keep-Restaurant gibt es täglich frische, saisonale und biologische Gerichte – auch in Form eines Buffets. Obst, Gemüse und Kräuter kommen aus dem hauseigenen Bauerngarten.

[www.thekeepresidence.com](http://www.thekeepresidence.com)



**Stilvolle  
Zimmer**  
Im „The Keep“  
sind fast alle  
Räume mit  
restaurierten  
oder antiken  
Möbelstücken  
dekoriert



**Ayurveda Parkschlösschen,**

**Traben-Trarbach**

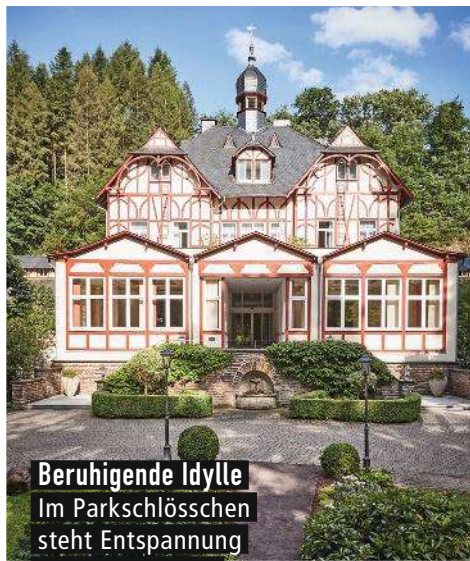
## ALLES AYURVEDA

Im „Ayurveda Parkschlösschen“, in einem romantischen Seitental der Mosel in Traben-Trarbach gelegen, steht alles unter dem Motto

Entspannung und Gesundheit. „Alles ist Ayurveda“ ist das Credo der Inhaber, die sich auf eine der ältesten Heilkunden der Welt spezialisiert haben und als Experten für reinigende Panchakarma-Kuren gelten.

So finden Gäste jede Menge Angebote von speziellen Massagen über Yoga-Übungen und Fachvorträgen bis hin zu Kochworkshops. Im Restaurant gibt es ayurvedische Gourmetküche – vegetarisch und vegan. Das Konzept des Parkschlösschens wurde außerdem bereits mehrfach ausgezeichnet.

[www.ayurveda-parkschloesschen.de](http://www.ayurveda-parkschloesschen.de)



### **Beruhigende Idylle**

Im Parkschlösschen steht Entspannung im Vordergrund!

Das zeigt sich ebenso in der vegetarisch-veganen Küche



### **Pure Entspannung**

Bei Yoga oder speziellen Massagen kann man hier richtig schön abschalten



### **Gemütliches Flair**

Moderne und helle Zimmer laden zum Wohlfühlen ein – zum Urlauben also perfekt!







**Stolze Chefin**  
Christiane Bors ist  
Gründerin des  
„Green Haven“.  
2014 eröffnete sie  
das erste vegane  
Bed & Breakfast  
der Hansestadt



**Green Haven, Hamburg**

## SECONDHAND-CHARME

Im Osten Hamburgs, genau zwischen Flughafen und Stadtzentrum, befindet sich das erste vegane Bed & Breakfast der Hansestadt. Im 2014 gegründeten „Green Haven“ dreht sich alles um Nachhaltigkeit und Umwelt. Die Unterkunft überrascht mit individuellem und schickem Design inklusive vieler Secondhand-Stücke. Vieles stammt von Flohmärkten oder wurde vor der Mülltonne gerettet. Matratzen, Bettwäsche und Handtücher sind natürlich neu angeschafft, allerdings weitgehend fair trade und aus natürlichen Materialien sowie in Bioqualität. Das Frühstück ist liebevoll mit veganen sowie regionalen Produkten zubereitet.

[www.vegan-in-hamburg.de](http://www.vegan-in-hamburg.de)



**Helle Unterkunft**  
Die fair ausgestatteten  
Zimmer locken außerdem  
mit viel Tageslicht



**Recyceltes Interieur**  
Fast das ganze Mobiliar  
stammt von Floh- und  
Gebrauchtmärkten



## ALLES BIO

Das „Hotel Helvetia“ ist das erste Bio-Hotel in Sachsen. Es befindet sich im Nationalpark der Sächsischen Schweiz nahe dem Kneippkurort Bad Schandau, direkt an der Elbe gelegen.

Die Öko-Komfort-Zimmer präsentieren sich in rustikal-modernem Flair mit viel hellem Holz. Aus den Fenstern wandert der Blick über den Garten bis hin zum Fluss.

Im Hochparterre schlemmen Besucher im Bio-Restaurant „StrandGut“, das auch über ein gemütliches Kaminzimmer verfügt. Zum Frühstück gibt es frische Brötchen aus der Bio-Bäckerei und abends handwerklich hergestelltes Bio-Bier aus der Braumanufaktur von nebenan. Perfekt für Genießer!

[www.hotelhelvetia.eu](http://www.hotelhelvetia.eu)



### **Frische Backwaren**

Brot und Brötchen für das Frühstück kommen jeden Tag frisch aus der Bio-Mühlenbäckerei



### **Selbst gebräutes Bier**

Auch das Bier ist bio. Es kommt aus der Braumanufaktur nebenan



### **Eigener Anbau**

Familie Hitzer setzt auf frische und saisonale Produkte in der Küche. Deswegen gibt es auch einen eigenen Kräutergarten



## KARLS KRAUT, LUZERN

### ALLES GANZ NATÜRLICH

Bio und fair, lokal und regional, vegan und saisonal – das sind die wichtigsten Attribute für die Chefs im „Karls Kraut“ in Luzern. Bei den kreativen Schweizern wird selbst die Einrichtung ihrer Location weitgehend pflanzlich und ressourcenschonend umgesetzt. Also alles ganz natürlich.

[www.karlskraut.ch](http://www.karlskraut.ch)



# TOP TEN BESSER ESSEN & GENIESSEN VEGANE LOKALE



In diese Restaurants, Cafés und Biergärten pilgern Fans wegen kreativen, leckeren sowie vielfältigen Gerichten – meist komplett ohne tierische Inhaltsstoffe hergestellt, dafür frisch, nachhaltig und vor allem genussvoll. Und aktuell auch to go



## 2 LUCKY LEEK, BERLIN GANZ AUSGEZEICHNET

In Berlin kocht Josita Hartanto, eine der besten veganen Köchinnen der Welt, auf hohem Niveau. So war es nur eine Frage der Zeit, bis das „Lucky Leek“ vom Guide Michelin ausgezeichnet wurde. Jositas Devise: vegan, frisch, saisonal und am besten in Form eines mehrgängigen Menüs.

[www.lucky-leek.com](http://www.lucky-leek.com)



## 3 DAS RADIESCHEN, DARMSTADT WECHSELND KREATIV

Die Gründer des vegetarisch-veganen Restaurants „Radieschen“ in Darmstadt beziehen ihre Zutaten überwiegend von verantwortungsbewussten und ressourcenschonenden Produzenten. Auf der wechselnden Karte stehen so auch mal Gemüse-Polenta mit Kohlrabi-Ragout und Rote-Bete-Basilikum-Sauce oder Wakame-Salat mit geröstetem, schwarzem Sesam. Klingt köstlich!

[www.radieschen.com](http://www.radieschen.com)



## 4 TIBITS, ZÜRICH *SELF-SERVICE*

Im „Tibits“, das aus dem Englischen abgeleitet für „kleine Leckerbissen“ steht, kann sich jeder über leckere saisonale Gerichte freuen: Das Team bietet am Buffet eine Auswahl von rund 40 überwiegend veganen Gerichten. Der Preis berechnet sich nach Gewicht. Ihr Konzept wurde mehrfach ausgezeichnet.

[www.tibits.ch](http://www.tibits.ch)

## 5 PURA, BREITENBRUNN *FEELGOOD*

Das „Pura“ in Breitenbrunn am Chiemsee steht für hand- und hausgemachtes Feelgood-Food. Dabei verwenden die Macher nur biologische und nachhaltige Zutaten aus der Region. Das Team um Gründer Lorenz Mayer lässt Traditionen und Rezepte aus der ganzen Welt verschmelzen.

[www.puracosmos.com](http://www.puracosmos.com)

## 6 ZAUBEREI, SCHONGAU *ZAUBERHAFT*

Opulentes Frühstück, wärmende Suppen oder vegane Kuchen: In der kleinen, aber feinen „Zauberei“ im bayerischen Schongau dreht sich alles um vegetarischen und veganen Genuss. Uta Schmidts Küche ist längst auch außerhalb des Freistaats bekannt.

[www.guatglaunt.de](http://www.guatglaunt.de)

## 7 VEVI, KÖLN *VINTAGE*

Das „Vevi“ in Köln ist ein gemütliches, veganes Vintage Café. Inhaberin Jessica Knetsch legt besonderen Wert auf gesunde, bekömmliche und leichte Speisen. So wird kaum ein Gericht im Ofen zubereitet, sondern roh oder blanchiert serviert.

[www.vevi-cafe.eatbu.com](http://www.vevi-cafe.eatbu.com)

## THE VEGAN EAGLE, HAMBURG

### *AROMEN AUS ALLER WELT*

Ob mit mexikanischem, ungarischem oder thailändischem Einfluss: Das Team von „The Vegan Eagle“ in Hamburg bringt vegane Gerichte so vielfältig und international wie möglich auf die Speisekarte. Und hat damit großen Erfolg. Seit 2015 besitzt das Restaurant sogar den ersten veganen Biergarten mit ganz natürlichem Wohlfühl-Flair.

[www.theveganeagle.com](http://www.theveganeagle.com)



## SOY, MÜNCHEN *FRISCH UND WÜRZIG*

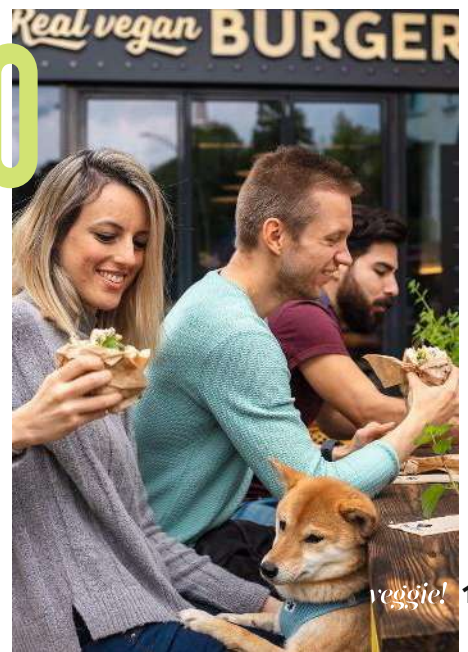
Auch vietnamesisch geht vegan! Das beweisen die Macher des „Soy“ in München, die vor allem zeigen, wie vielfältig Tofu sein kann. Dabei achten die Köche insbesondere auf die Qualität der Rohstoffe, mit denen sie Frische und Würze in die Gerichte zaubern. Neben asiatischen Tapas gibt es auch einen Feuertopf mit kräftiger Gemüsebrühe – ein vietnamesisches Fondue für zwei.

[www.soy-muenchen.com](http://www.soy-muenchen.com)

## SWING KITCHEN, WIEN *VEGANES FAST FOOD*

Irene und Charly Schillinger schwören in der „Swing Kitchen“, von der es inzwischen auch Filialen in der Schweiz und in Deutschland gibt, auf veganes Fast Food. Die leckeren Burger bestehen aus Soja-Patties und können wahlweise als Cheeseburger mit veganem Käse oder als „Nacho Burger“ mit Tortilla-Chips und grünen Jalapeños sowie als „Vienna Burger“ mit veganem Schnitzel bestellt werden.

[www.swingkitchen.com](http://www.swingkitchen.com)







**Unser Experte**

Johannes Schellhorn,  
Sommelier in seiner  
Berliner (Wein-)Bar  
„Freundschaft“

# ZEIT FÜR SAFT

Zum trockenen Start ins Jahr trinkt unser Sommelier lieber Traubensaft als alkoholfreien Wein. Na sowas!

Die aufmerksamen Follower dieser kleinen Kolumne können sich bestimmt an meinen Rappel der letzten Jahresbeginne erinnern. Da mein Leben als Wirt und Sommelier leider – oder auch Gott sei Dank – fast untrennbar mit relativ viel Alkohol verbunden ist, versuche ich immer wieder, eine Zeit lang diesem zu entsagen. So, das bedeutet allerdings bei Weitem nicht, dass ich in dieser Zeit auf den Genuss und vor allem auf die Differenzierung von Aromen verzichten will. Und das muss ich auch gar nicht. Denn es ist bemerkenswert, dass selbst einfache Traubensäfte unglaubliche Differenzen darstellen. Klar ist, dass hier eine Differenzierung notwendig ist und klar ist auch, dass hier gewisse Ressentiments der



Naturweinbewegung in puncto Zucker, Schwefel oder Pasteurisation obsolet sind. Wären (Trauben-)Säfte nämlich wirklich zu hundert Prozent unangetastet, wäre in der Flasche der Teufel los und jeder Konsument aufgrund der vorangegangenen Gärung auch unbewusst angetrunken. Irgendwie muss man also die Hefen davor stoppen, den natürlichen Zucker in Alkohol (und der Vollständigkeit halber auch in CO<sub>2</sub>) umzuwandeln. All diese Vorgänge haben aber nichts mit „alkoholfreiem Wein“ zu tun. Denn dieser ist fertig fermentierter und handwerklich gemachter Wein, dem der Alkohol – einfach gesagt – „wegdestilliert“ wird. Also ein herrlich

synthetisches Produkt, welches mich in der Herstellung eher an Diesel aus dem Hochofen als an Wein aus dem Tank erinnert ... naja. Also wieder zurück zum eigentlichen Thema: Die Sorte bringt's und das eben auch beim Saft. Säure und Aromasorten wie Riesling, Silvaner oder Müller-Thurgau funktionieren blendend. Genauso wie rote Sorten, die ein paar Stunden auf den Schalen mazerieren dürfen, damit sich die kräftige Farbe sowie ordentlich Fruchtaromen herauslösen. Darum: Ausprobieren, teilen und los geht's mit drei tollen Traubensäften. Auf ein vorerst trockenes, aber vor allem gesundes Jahr 2021, zum Wohl!

## VON JOHANNES EMPFOHLEN



Passt zu:  
grüne  
Shakshuka mit  
Linsen und  
Aprikosen,  
S. 27



Passt zu:  
herzhafte  
Winterrollen  
mit Ingwer-  
Tamari-Dip,  
S. 50



Passt zu:  
Buchweizen-  
Bete-Risotto  
mit Cashew-  
Sahne,  
S. 88

### 2020 Silvaner Traubensaft, Lukas Krauß, Pfalz, 8 Euro

Die Hefe sorgt für Trübung, was ein Schütteln vor dem Öffnen unbedingt notwendig macht! Im Glas eine natürliche, leicht gedeckte gelbliche Farbe, leichtes Bukett – fast wie „richtiger“ Wein. Am Gaumen pure Kraft, ein Haufen Säure, gar nicht mal so süß, dafür aber sehr lang.

**www.lukaskrauss.de**  
(am besten direkt per Email bestellen!)

### 2018 Riesling Traubensaft, Weingut Möckli, Pfalz, 6,50 Euro

Der Einzellagen-Taubensaft aus der Lage „Kaiserberg“ von den Spezialisten „Möcklis Traubensaftmanufaktur“ ist hier ein sehr klares Produkt. Präzise, aber eben saftige Rieslingnase, rassige Säure, spitzenmäßige Struktur. Und ganz ehrlich: Wenn man diese Flasche mal in einem schwachen Moment hinstellt, würde das auch als feiner Wein durchgehen.

**www.shop.weingut-moeckli.de**

### 2019 juicy red, Weingut Heinrich, Burgenland, 7 Euro

Ein Demeter-Saft südlich von Wien, aus St. Laurent und Zweigelt. Wieder trüb, diesmal aber in leuchtendem Rubinrot. Feine Säure und gleichzeitig deutlich süßer als die zwei anderen Säfte. Geschmacklich erinnert der „juicy red“ an Schwarze Johannisbeeren. Bombastisch lecker wirds mit Sprudelwasser.

**www.heinrich-gernotundheike.jimdo.com/shop**





**Zum  
Präsentieren**  
Küchenset aus  
recycltem Glas  
sowie Kork  
(ab 12 Euro,  
von [www.zara-  
home.com](http://www.zara-home.com))

Fotos: Burda Foodshop; House Doctor/Alan Trolle (2); iStock; Nicolás Vahe/Alan Trolle; packshotfabriken.dk/Martin Klestein; PR (3); Zara Home (5)/Noelia (2); Studio Vague (2)



# INSPIRATIONEN

**Mehr Platz für Kreativität und Genuss:** Im neuen Jahr verschaffen Ihnen Wandkörbe, Flaschenträger und Gemüsesäcke einen besseren Überblick, für nachhaltigen Glanz sorgt veganes Spülmittel und dank hübscher Optik kreieren die nützlichen Accessoires außerdem eine stilvolle Umgebung. **Klingt nach einem perfekten Start für 2021!**



#### Zum Aufbewahren

Brotkasten aus weiß lackiertem Metall mit abnehmbarem Deckel (35,5 x 24,5 x 18 cm, um 40 Euro, von [www.zarahome.com](http://www.zarahome.com))



# STYLISH UND CLEVER VERSTAUT

Ob für Besteck, Gemüse oder die nächste Ausgabe der slowly veggie!: Wir haben die schönsten und praktischsten Utensilien für mehr Ordnung in Küche und Vorratsschrank für Sie

#### Für den Vorrat

Wandkorb für Orangen, Äpfel & Co.: Staumöbel aus Holz und cremefarbenem Metall (22 x 30,5 x 31 cm, um 36 Euro, von [www.zara.com](http://www.zara.com))



#### Zum Verstauen

Aluminiumdose „Sadei“ zum Aufbewahren von Besteck oder Klammern (Ø 15 x H 21 cm, um 33 Euro, von House Doctor über [www.nunido.de](http://www.nunido.de))



#### Zum Wiederfinden

Gefäß „Kango“ aus Mangoholz mit Deckel (Ø 18 x H 18 cm, um 50 Euro, von House Doctor)

#### Für Frischware

Kleiner Obst- und Gemüsesack aus einem Mix aus Baumwolle, Polyester und Viskose (20 x 28 x 12 cm, um 12 Euro, von [www.zarahome.com](http://www.zarahome.com))







#### Zum Tragen

Flaschenkorb aus verzinktem Eisen (20 x 30 x 18 cm, um 30 Euro, von [www.zara.com](http://www.zara.com))

#### Zum Sortieren

„slowly veggie!“-Sammelschuber für bis zu sieben Ausgaben mit anthrazitfarbenem Leinenbezug (um 15 Euro, von und über [www.burda-foodshop.de](http://www.burda-foodshop.de))



#### Für Knollen

Knoblauch-Behälter „Earth“ aus matt glasiertem Porzellan (H 15 cm, um 42 Euro, von Nicolas Vahé über [www.geliebtes-zuhause.de](http://www.geliebtes-zuhause.de))



#### Zum Abspülen

Spültuch aus 100 % GOTS zertifizierter Bio-Baumwolle in der Farbe „Shell“ (28 x 28 cm, um 8 Euro, von und über [www.humdakin.com](http://www.humdakin.com))



#### Für Ordnung

Korb „Allium“ aus Bambus für Besteck, Schreibwaren & Co. (4 x 41 x 41 cm, um 15 Euro, von Nordal über [www.pinkmilk.de](http://www.pinkmilk.de))



*„Der beste Zeitpunkt, um etwas zu beginnen, ist jetzt!“*

#### Zum Mitnehmen

Zweilagige Lunchbox „Tiffin Double+“ aus Edelstahl und Silikon (Ø 12,6 x H 7,7 cm, um 30 Euro, von Eco Brotbox über [www.pinkmilk.de](http://www.pinkmilk.de))



#### Für Sauberkeit

Veganes Spülmittel mit Sanddorn und Salbei (750 ml um 19 Euro, von und über [www.humdakin.com](http://www.humdakin.com))





# FÜR GANZ BESONDERE MOMENTE

Recycelt, vegan & fair:  
Die schönste Wäsche zum  
Verlieben – auch perfekt  
für den Valentinstag!  
Plus: cruelty-free Mascara



## Recycelt

„Amy Bra Blue“  
und „Amy Brief Blue“  
sind „PeTA-Approved  
VEGAN“-zertifiziert  
(BH: um 55 Euro,  
Slip: um 40 Euro,  
beides von [www.underprotection.eu](http://www.underprotection.eu))



## Vegan

Der Bra „Moonlighter“ mit Spitze  
wird aus recyceltem Material gefertigt  
(um 50 Euro, von LOVJOI Intimates  
über [www.thokkthokkmarket.com](http://www.thokkthokkmarket.com))

Unser  
Liebling:  
nachhaltig  
& fair



## Klimaneutral

Die Spitze des Strings „Emilia“  
besteht aus recycelten Garnen,  
z. B. alte Fischernetze (um 20 Euro,  
von [www.erlich-textil.de](http://www.erlich-textil.de))



## Nachhaltig

Fair und nachhaltig hergestellt:  
„TENCEL™ Lite Bralette“ in Altrosa  
(um 55 Euro, von [www.organicbasics.com](http://www.organicbasics.com))



## OHNE TIERISCHE INHALTSSTOFFE ECHTER BLICKFANG

Für mehr Volumen, Länge & Co. – vegane  
und tierversuchsfreie Wimperntuschen:

- 1 **Volumen** „Cake Mascara“ (10 ml um 35 Euro,  
von Röen Beauty über [www.niche-beauty.com](http://www.niche-beauty.com))
- 2 **Länge** „Unlocked Instant Extensions Mascara“  
(10 g um 30 Euro, von Hourglass)
- 3 **Fülle** „Built to Lash Mascara“ (9 ml um 18 Euro,  
von Florence By Mills über [www.douglas.de](http://www.douglas.de))
- 4 **Schwung** „Frontal Volume Lift & Curl Mascara“  
(12,5 ml um 24 Euro, von Fenty Beauty)



Fotos: Benjamin Lund; PR (8)



## A

Apfel-Mandel-Shake mit Datteln .....	34
Apfel-Zimt-Crêpes mit Cashew-Vanille-Sauce.....	114
Avocadobrot mit Tomaten & Kresse .....	127

## B

Birnen-Walnuss-Tarte-Tatin.....	122
Blumenkohl-Sesam-Taler mit Seitan-Geschnetzeltem.....	99
Bratapfel und Kürbis auf Feldsalat-Schalotten-Gemüse .....	91
Buchweizen-Bete-Risotto mit Cashew-Sahne und gerösteten Walnüssen.....	88
Buchweizen-Müsli mit Kaki und Trauben .....	21
Buchweizen-Granola, knuspriges .....	14
Buchweizen-Salat, lauwarmer, mit Mandel-Zitronen-Dressing .....	53

## C

Champignon-Cashew-Creme auf Vollkornbrot.....	95
Chia-Pudding, goldener.....	37
Curry-Ofengemüse, winterliches, mit Kichererbsen auf Hirse.....	75

## F

Fenchel-Bratsalat mit Walnuskernen.....	97
Fisch-Frikadellen, vegane .....	71
Fruchtschnitten.....	64

## G

Galette mit Rote Bete, Zwiebel und Thymian .....	70
Grünkohl-Chili-Kakao-Chips mit Hanf.....	62

## H

Hafer-Apfel-Pancakes mit Cranberry-Sauce .....	28
Hirse-Bratapfel-Porridge, warmes .....	17

## K

Kakao-Smoothie mit Grünkohl und Orange .....	22
Knusperstangen, herzhaft, mit Grünkohl-Pesto-Creme .....	74
Kürbis-Smoothie-Bowl mit Apfel und Ingwer.....	32
Kurkuma-Mandel-Smoothie, grüner .....	42

## L

Leberwurst, vegane .....	81
Lupinen-Falafel, vegane, mit Tahinsauce und Feldsalat .....	58
Lupinen-Porridge mit Birnen .....	31

## M

Mango-Gurken-Sprossen-Salat mit Sesam-Tofu-Sticks .....	49
Maronen-Zimt-Mousse mit Brownie-Würfeln .....	118
Misosuppe, asiatische, mit Sobanudeln, Tofu und Grünkohl.....	73
Möhren-Chips .....	63
Müsli, knuspriges, ohne Zucker.....	128

## N/O/P

<b>Titelrezept</b> Nudelpfanne mit Gemüse und Tofu .....	111
Nudelsuppe, scharfe .....	69
Orangen-Rosmarin-Popcorn.....	63
Palatschinken, flambierte, mit Haselnussfüllung .....	79
Pastinaken-Kartoffel-Reibekuchen mit Topinambur und Birnenmus .....	103
Penne mit Paprika-Käse-Sauce.....	100
Polenta-Sticks mit Grünkohl-Apfel-Salat und Kurkuma-Aioli .....	54

## Q/R

Quinoa-Bircher-Müsli mit Mandeljoghurt.....	18
Ribollita (Gemüse Eintopf), winterliche.....	46
Rote-Bete-Ravioli mit Grünkohl-Haselnuss-Pesto .....	41
Rote-Bete-Wasabi-Suppe mit Birnen .....	61
Rote-Linsen-Dal mit Naan-Brot.....	77

## S

Schokoladen-Bohnen-Kuchen .....	117
Schwarzwurzeln mit Haselnüssen und Orangen-Vinaigrette.....	87
Shakshuka, grüne, mit Linsen und Aprikosen .....	27
Smoothie-Bowl, weiße, mit Weißkohl und Mango .....	24
Süßkartoffel-Curry, scharfes, mit Mango und knusprigem Tofu .....	57
Süßkartoffel-Eis mit Dattel-Karamell-Sauce .....	121

## T

Tempeh, mariniertes, auf geröstetem Mandel-Brokkoli und grünen Linsen .....	104
--	-----

## W

Waffeln, vegane, mit Beeren-Salat .....	129
Winter Kale Bowl.....	78
Winterlasagne, bunte.....	92
Winterrollen mit Ingwer-Dip .....	50
Wintersalat mit Granatapfel und Birne .....	40
Wirsing-Rouladen mit Gemüse-Walnuss-Füllung .....	39
Wurzelgemüse, karamellisiertes, auf Bohnen-Limetten- Hummus .....	107

## Z

Zwiebelsuppe, karamellisiert, mit Röstzwiebeln .....	84
Quinoa-Linsen-Salat mit Avocado, Trauben und Birnen.....	108

## Alle Rezepte 2020 auf einen Blick!

Öffnen Sie die Kamera-App Ihres Smartphones und halten Sie es für 2–3 Sekunden ruhig über den QR-Code. Folgen Sie dann dem Link, der auf dem Display erscheint. Andernfalls eine QR-Code-App zum Scannen benutzen. Oder direkt über: [www.slowlyveggie.de/rezept-register-slowly-veggie](http://www.slowlyveggie.de/rezept-register-slowly-veggie)



Titelmotiv: StockFood/Jan Wischnewski



erscheint im MFI Meine Familie und ich Verlag GmbH  
Arabellastraße 23, 81925 München Tel. +49 (0) 89 9 25 00,  
Fax +49 (0) 89 92 50 30 30

**Chefredakteurin:** Anke Krohmer (V.i.S.d.P.)  
**Stellvertretende Chefredakteurin:** Sonja Vignold  
**Art-Direktorin:** Katharina Schindler-Schwede  
**Redaktionskoordination:** Yvonne Krüger  
**Textchefs:** Janina Diamanti, Irmgard Schultheiß  
**Redaktionsleitung München:** Alissia Lehle  
**Chefs vom Dienst:** Kathrin Beckers, Bernd Jünger  
**Produktionsleitung:** Anna Talla  
**Redaktion Print + Online:** Regina Hemme, Lara Schmidt, Catherina Faas; Carmen Mailbeck (Volontärin); Felix Schreiner, Elisabeth Urban (Praktikanten)  
**Bildredaktion:** Mandy Giese (fr.)  
**Mitarbeiter dieser Ausgabe:** Johannes Schellhorn, Bärbel Voigtländer, Christine Mayr, Brigitte Sporrer, Stefanie Nickel, Mareike Hasenbeck  
**Fotografie:** Brigitte Sporrer  
**Rezepte/Foodstyling:** Christine Mayr  
**Qualitätssicherung:** Stefanie Nickel (fr.)  
**Repro:** Frank Falk; Pixel4Media,  
**Burda Magazine Holding GmbH**  
**Leserservice:** [leserservice.slowlyveggie@burda.com](mailto:leserservice.slowlyveggie@burda.com)  
Telefon +49 (0) 89 92 50 21 50  
Geschäftsführung: Hans Fink  
**Brand Director:** Nina Winter  
**Senior Brand Manager:** Frauke Fabel  
**Burda Community Network GmbH**  
Geschäftsführung: Burkhard Graßmann, Michael Samak, Telefon +49 (0) 89 92 50 27 70 oder +49 (0) 71 81 84 34 34  
**Verantwortlich für den Anzeigenteil:** AdTech Factory GmbH & Co.KG, Alexander Hugel, Hauptstraße 127, 77652 Offenburg. Es gilt die aktuelle Preisliste, siehe [bcn.burda.de](http://bcn.burda.de)  
**Vertriebsleiter:** Ralf Gretenkord  
Meine Familie und ich Verlag GmbH, Offenburg. Telefon +49 (0) 71 81 84 22 65  
**Druck:** Quad/Graphics Europe Sp. z o.o., Ul. Pultuska 120, 07-200 Wyszków, Polen  
**Verkaufspreis:** 4,95 € inkl. MwSt.  
**Einzelheftbestellung:** Pressevertrieb Nord KG  
**E-Mail:** [einzelheftbestellung@pvn.de](mailto:einzelheftbestellung@pvn.de)  
**Internet:** [www.burda-foodshop.de](http://www.burda-foodshop.de)  
**Abonnenten-Service:** MFI Meine Familie & ich Verlag GmbH, Postfach 290, 77649 Offenburg, Telefon +49 (0) 71 81 63 96 536 (Anruf zum Ortstarif), E-Mail: [slowlyveggie@burdadirect.de](mailto:slowlyveggie@burdadirect.de)  
Bestell-Hotline: +49 (0) 1806 - 93 94 00 86 (20 Cent pro Anruf aus dem deutschen Festnetz, aus dem Mobilfunk maximal 60 Cent pro Anruf, Ausland abweichend)

**Datenschutzanfrage:** Tel. +49 (0) 71 81 63 91 01, Fax +49 (0) 71 81 63 91 01, E-Mail: [slowlyveggie@datenschutzanfrage.de](mailto:slowlyveggie@datenschutzanfrage.de)  
veggie! darf nur mit Genehmigung des Verlags in Lesezirkeln geführt werden. Der Export von veggie! und der Vertrieb im Ausland sind nur mit Genehmigung des Verlags statthaft. Für unverlangt eingesandte Fotos und Manuskripte wird keine Haftung übernommen. Die Vervielfältigung, auch auszugsweise, von in veggie! erschienenen Artikeln und Abbildungen ist untersagt. Die Redaktion übernimmt keine Verantwortung für die weitergeleiteten Texte und Fotos. Mit dem Wort ANZEIGE gekennzeichnete Seiten sind vom Werbetreibenden gestaltet und nicht Teil des redaktionellen Inhalts.

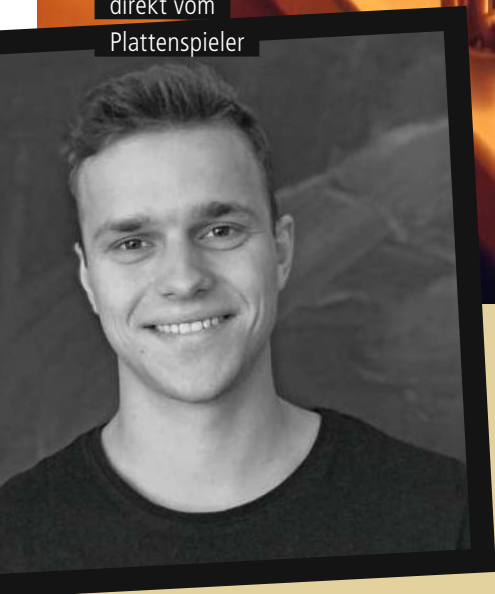
## SLOWLY VEGGIE! SAMMELSCHUBER

Edel, stylish und so praktisch: der slowly veggie!-Sammelschuber mit hochwertigem Leinenbezug in Anthrazit. Darin ist Platz für einen kompletten Jahrgang unseres exklusiven Trend-Magazins. So haben Sie mit einem Griff alle besten vegetarischen und veganen Rezepte zur Hand. Preis: 14,95 € (zzgl. Versandkosten) unter <https://burda-foodshop.de>





**Perfekter  
Sound**  
Seine Musik  
genießt Felix  
am liebsten  
direkt vom  
Plattenspieler



# #KLEINESGLÜCK

Für einen entspannten Winterabend braucht Praktikant Felix genau drei Dinge. Und welche das sind, verrät er hier ...

**G**eschafft. Feierabend. Endlich erreiche ich nach einem langen und kräftezehrenden Tag meine Wohnung und lasse mich von der willkommenen Wärme empfangen.

Nun heißt es, die Füße in passenden Wollsocken hochzulegen und die Seele baumeln zu lassen. Um mich total dem Alltagsstress loszusagen und abschalten zu können, brauche ich nur drei Dinge: Musik, einen Tee und mein Buch. Gut, sagen wir vier Dinge. Mein Bett als Ort der Ruhe ist geradezu essenziell, wenn meine abendliche Entspannungskur funktionieren soll. Ich entledige mich meiner dicken Winterjacke, streife meine klobigen Winterstiefel ab und begeben mich Richtung Küche. Dort lasse ich den Wasserkocher zur gewünschten Menge Tee volllaufen und stelle ihn zurück auf die Kochstelle. Fünf Minuten später stehe ich mit einer dampfenden Tasse Tee vor meinem Schallplattenregal und überlege, welche schwarze Scheibe heute Abend unter die Nadel kommt. Bon Iver oder doch lieber eine Klassik-LP von Opa? Nach einer kurzen Überlegung liegt schließlich Bon Ivers Debüt-Album „For Emma, Forever Ago“ auf dem Teller. Zu den ersten melancholischen Gitarrenriffs mummele ich mich in meine Decke und greife auf den Nachttisch nach meinem Buch. Ich schlage dem Lesezeichen folgend das Buch auf und lehne mich an das Kopfteil meines Bettes. So verbringe ich nun die nächsten zwei bis drei Stunden. Gerade im Winter genau das, was ich brauche. Draußen die klirrende Kälte und drinnen die wohlige Wärme. Zeit für sich selbst nehmen: einer der Dinge, die für mich enorm wichtig sind. Da aber im Winter mein eigentlich allabendlicher Spaziergang meist aufgrund von „keine Lust auf kalt und nass“ ausfällt, fülle ich durch solche Abende meinen Energiespeicher wieder auf, um wieder fit und ausgeglichen in den nächsten Tag zu starten.

## TOP 5 Glücks-To-dos

1. Dicke Socken anziehen
2. Tee kochen
3. Plattenregal durchstöbern
4. Ab unter die Decke und Buch aufschlagen
5. Entspannen



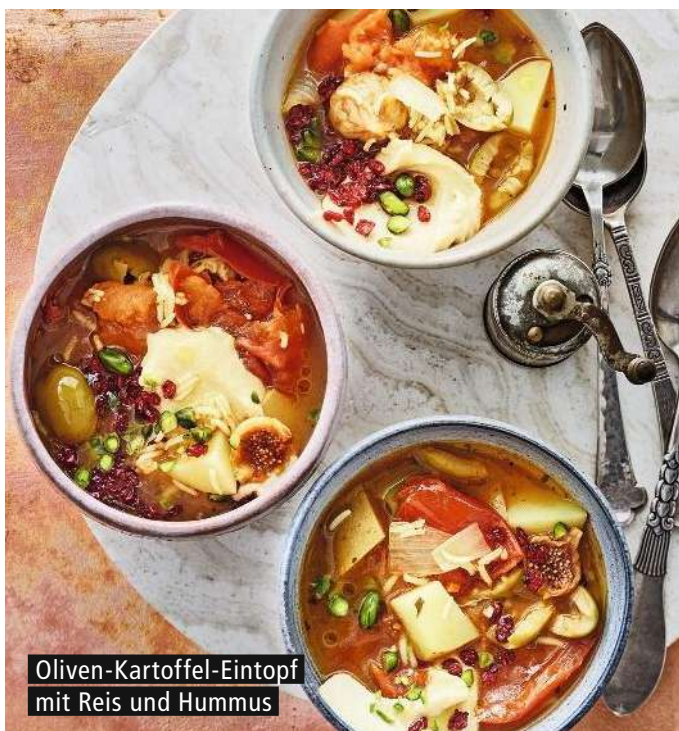




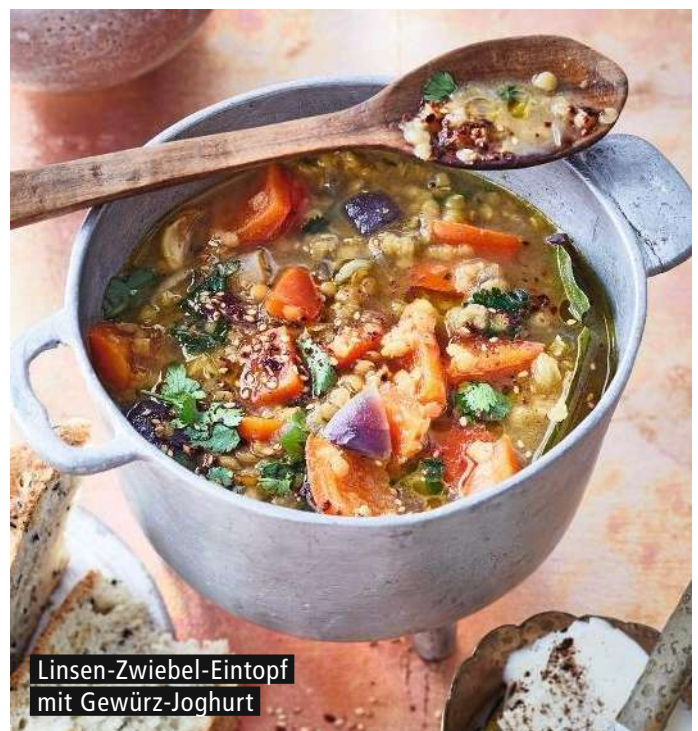
Eintopf mit Käferbohnen,  
Topinambur & Aubergine



Schwarzwurzel-Kürbis-Eintopf  
mit Tomatenpesto-Röstbrot



Oliven-Kartoffel-Eintopf  
mit Reis und Hummus



Linsen-Zwiebel-Eintopf  
mit Gewürz-Joghurt

# WIR FREUEN UNS AUF ...

... wohlig-wärmende Eintöpfe aus aller Welt. Ob amerikanisch mit Maniok-Wurzeln und Kochbananen, Klassiker aus Asien wie Miso-Suppe mit Tofu-Einlage, fein-würzige Kreationen aus dem Orient oder heimische Lieblingsgerichte.

AB 10. MÄRZ 2021 AN DEN KASSEN IHRES SUPERMARKTES



# pukka

## Finde Abendruhe mit der Natur



Pukka Night Time Bio-Tee – ein Kräutertraum der Natur mit sanften Haferblütenspitzen, mildem Lavendel und seidigsüßer Lindenblüte.

Entdecke mehr auf [pukkaherbs.de](https://pukkaherbs.de)  
f @pukkaherbs.dach  
#spüredeinenatur #ErlebePukka

