

Slowly Veggie!

VEGETARISCH & VEGAN GENIESSEN

02
4 190428 804936

4,95 €

EINTÖPFE AUS ALLER WELT

EINFACHE
REZEPTE!
WENIG
AUFWAND

61

WÄRMENDE
REZEPTE

Leckere Ideen für
die kalte Jahreszeit
aus den USA, Indien
& Co. – einfach perfekt
zum Einkuscheln!

QUINOA-JALAPEÑO-
EINTÖPF MIT
CHEESY NACHOS

TOP TEN

Unverpackt-Läden
in ganz Deutschland

FRÜHSTÜCK

Rohveganes für einen
köstlichen Morgen

GELB & GRAU

Die Farben des Jahres
2021 für Ihr Zuhause

TRENDS & KNOW-HOW:
VEGANES GULASCH
– SO GEHT'S!

Rezepte, die glücklich machen.



**Das neue Magazin für
Outdoor-Fans, Camping-Begeisterte &
Natur-Liebhaber**

EDITORIAL



Zei ... etwas, das manche von uns gerade zu Genüge haben, aber nicht wissen, was sie damit anfangen sollen und andere eindeutig zu wenig. Ich denke, dass diese Ausgabe für beide Situationen eine schöne und vielleicht auch hilfreiche Abwechslung sein kann. Wie? Diejenigen von Ihnen, die sich aus „Langeweile“ gerade nach etwas Ablenkung sehnen: Unsere Rezepte aus den USA, Indien, Asien oder dem Mittleren Osten sind einfach perfekt, um exotische Gewürze, Kräuter & Co. auszuprobieren, die es übrigens inzwischen oft auch schon in Ihrem angestammten Supermarkt zu kaufen gibt. Ist das Gericht einmal fertig, können Sie sich damit ganz wunderbar bis ans andere Ende der Welt träumen. Bei einem Teil unserer Rezepte, so z. B. beim Blumenkohl-Möhren-Eintopf mit Kokosmilch (S. 22) und der Gemüsesuppe mit Kichererbsen und Quinoa (S. 58), kommen nach dem Vorbereiten alle Zutaten in den Topf und köcheln dann erst einmal eine Zeit lang. Und das Beste an Eintöpfen ist doch, dass sie am zweiten Tag nach dem Aufwärmen noch besser schmecken. Und genau das sollten Sie ausnutzen.

Herzlichst

Alissia Lehle

ALISSIA LEHLE
REDAKTIONSLITUNG

FOLGEN SIE UNS AUF:

- [facebook: facebook.com/slowlyveggie](https://facebook.com/slowlyveggie)
- [instagram: instagram.com/slowly_veggie_official](https://instagram.com/slowly_veggie_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



Trends & Know-how
Online-Redakteurin
Catherina zeigt ab
S. 28 Veggie-Trends
und Rezepte. Dieses
Mal: veganes Gulasch

UNSER TITELREZEPT*

Cremiger Quinoa-Jalapeño-Eintopf mit cheesy Nachos



6 PRODUKTE

FÜR VEGANEN GENUSS

Supercremige Alternativen zu Crème fraîche. Plus: köstliche Toppings

8 NEWS

DAS LIEBEN WIR JETZT

Fermentiertes Gemüse, Pfand für Weinflaschen und Achtsamkeitskalender

10 GESUNDHEIT

NÄTURLICHE NAHRUNGSERGÄNZUNG

Unsere Expertin erklärt, welche Nährstoffe und Vitamine wichtig sind

12 EUROPA*

WÄRMENDE GERICHTE

Vom Mittelmeer bis über die Alpen: Eintöpfe, die jetzt glücklich machen



28 TRENDS & KNOW-HOW*

NEUES FÜR VEGGIE-FANS

Online-Redakteurin Catherina teilt ihr Rezept für veganes Gulasch

30 RAW

ROHVEGANE FRÜHSTÜCKS-IDEEN

Blumenkohl-Mandel-„Rührei“, Kokos-Scones und Buchweizen-Hanf-Porridge

38 MITTLERER OSTEN*

EINE REISE DURCH DIE AROMEN

Ob Reis-Berberitzen-Eintopf oder Spitzkohl-Shakshuka – ein Traum!

60 MENSCHEN

INSPIRATION FÜR JEDEN TAG

Nachhaltige Küche, positives Körpergefühl und vegetarische Lieblingsrezepte

74 AMERIKA*

SOULFOOD MADE IN THE USA

Deftige Gerichte mit Bohnen, Mais, Kochbananen & Co.



26

Sauerkraut-
Sellerie-Eintopf
mit Crostini



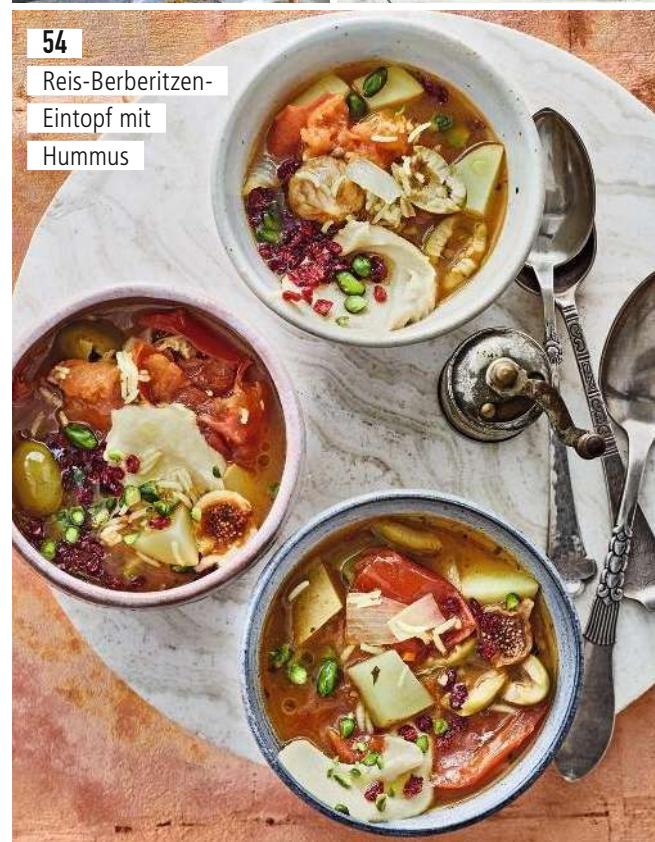
35

Blaubeer-
Spirulina-
Smoothie



54

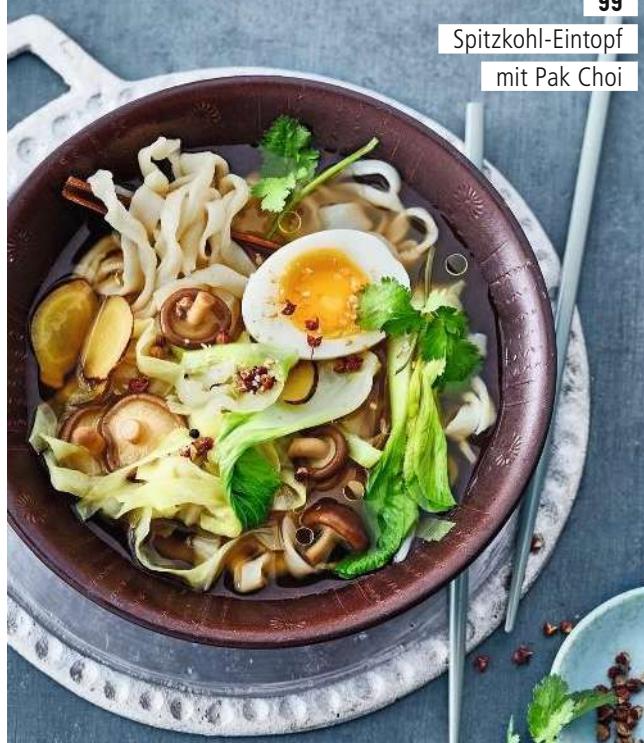
Reis-Berberitzen-
Eintopf mit
Hummus





82

Schwarzer-Reis-
Kartoffel-Eintopf
mit Chipotle-Öl



99

Spitzkohl-Eintopf
mit Pak Choi



108

Kichererbsen-
Gemüse-Eintopf
mit indischem
Puri



129

Ziegenkäse-
Honig-Tarte

88 ASIEN*

KULINARISCHE VIELFALT AUS FERNOST

Asia-Borschtsch, Blumenkohl-Miso-Suppe und Kokos-Bohnen-Eintopf

104 INDIEN*

EIN FEST FÜR ALLE SINNE

Herrliche Currys und Eintöpfe mit duftenden Gewürzen

112 EATBETTER

EINFACH BESSER ESSEN

Gesund, nachhaltig und lecker: leichte Gerichte für den Alltag

118 SÜSSES*

HIMMLISCHE KÖSTLICHKEITEN

Ob aus dem Ofen oder dem Kühlschrank – diese Rezepte machen gute Laune

130 UNTERWEGS

VON LJUBLJANA BIS WARSCHAU

Charmante Hostels und Hotels in den schönsten Städten Osteuropas

136 TOP TEN

UNVERPACKT-LÄDEN

Die besten Adressen für einen umweltfreundlichen Einkauf

138 WEIN

BELIEBTE DURSTLÖSCHER

Sommelier Johannes Schellhorn über Bier

140 INSPIRATIONEN

TRENDFARBEN FÜR ZUHAUSE

Accessoires, Helfer & Co. in „Ultimate Gray“ und „Illuminating“

144 LIFESTYLE

UNSERE LIEBLINGE

Vegane Gesichtsmasken und faire Hosen

143

KOCHEN
MIT STIL

Küchenhelfer in
trendigen Farben

147 KLEINES GLÜCK

STRESSFREI MIT FLOW

So bekommt Praktikantin Elli den Kopf frei

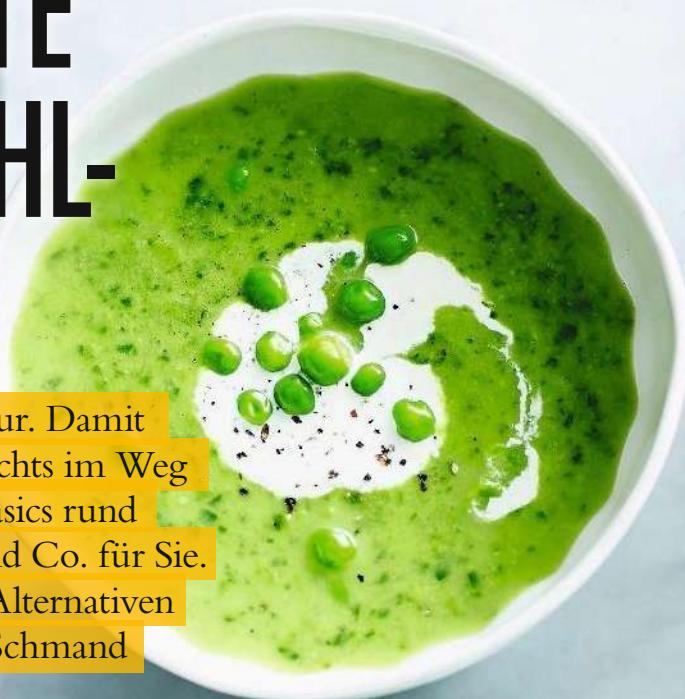
AUSSERDEM

3 Editorial, 145 Register, 147 Vorschau



ABSOLUTE WOHLFÜHL-KÜCHE

Suppen sind Soulfood pur. Damit dem veganen Genuss nichts im Weg steht, haben wir tolle Basics rund um Eintöpfe, Currys und Co. für Sie. Mit dabei: vier vegane Alternativen zu Crème fraîche oder Schmand



UNSERE FAVORITEN



ERFRISCHEND

Fermentiertes Soja

Die vegane Sauerrahm-Variante aus fermentierten Sojabohnen schmeckt dem Original unglaublich ähnlich.

Besonderheit: leicht bekömmlich und toll als Dip für Rohkost.

Infos: 200 g um 3,50 Euro, von Soyana



AUTHENTISCH

Kokosnussöl

Verleiht Gerichten eine frische Note und kann beim Kochen wie auch Backen eingesetzt werden.

Besonderheit: gerinnssicher, hitzebeständig und sorgt für eine super Bindung.

Infos: 150 g um 1 Euro, von Dr. Oetker



PFLANZLICH

Fermentierter Hafer

Die Alternative besteht aus fermentiertem Hafer und ist herrlich cremig.

Besonderheit: Für Menschen mit Unverträglichkeiten ideal – darf sich als glutenfrei bezeichnen.

Infos: 150 g um 1 Euro, von Friendly Viking's



NÄTURLICH

Hafer

Die Creme auf Haferbasis überzeugt dank leicht säuerlichem Geschmack.

Besonderheit: schön weiche Konsistenz und vielseitig einsetzbar – auch lecker in Dips und Saucen.

Infos: 200 ml um 1 Euro, von Oatly



Klassisch
Ohne Fett kurz anrösten und der Kern-Mix entfaltet sein feines Aroma (200 g um 3,50 Euro, von Davert)



Aufregend
Wer Artischocken mag, wird diese raffinierte Fleischalternative lieben. Klein gehackt unters Curry gerührt – genial! (160 g um 4 Euro, von Govinda Natur)



Aromatisch
Bringt Gewürzpower auf den Teller – ein Muss für indische Currys! (50 g um 8 Euro, von SoulSpice)

Salzig
Über Suppen und Eintöpfe gestreut, ist die wild wachsende Atlantikalge ein toller Ersatz für gebratenen Speck (25 g um 7 Euro, von Algamar)



Feurig-scharf
Aromenwunder: Kaltgepresstes Olivenöl verfeinert mit Chili, Knoblauch und Oregano (100 ml um 4 Euro, von PPURA)

TOPPINGS & CO.

für Eintöpfe, Suppen und Currys



Erfrischend
Zusammen mit Kokosmilch, Champignons und Lauchzwiebeln gelingt der thailändische Suppenklassiker Tom Kha fix zu Hause (70 g um 2 Euro, von Fair Trade Original)



Mediterran
Brotscheiben im Mini-Format mit Olivenöl und Salz schenken extra Crunch (150 g um 2,50 Euro, von Bonta Lucane)



Leicht
Dekorativ in Suppen gerührt, verleiht der kleine Alleskönner ihnen den letzten Schliff (200 ml um 1 Euro, von Berief)



Feine Basis
Intensiver Gemüsefond aus getrockneten Bio-Tomaten, Kokosmilch und feinen Gewürzen (6 Flaschen à 525 ml um 36 Euro, von J. Kinski)

DAS LIEBEN WIR JETZT!

Weinpfand, Achtsamkeit & Fermentiertes für ein tolles Frühjahr



LESENSWERT

„Umessen“ von Lea Elci

Klimaschonende Rezeptideen (20 Euro, Brandstätter Verlag)

„Flavour“ von Yotam Ottolenghi

Gemüseküche mit viel Aroma! (29,95 Euro, Dorling Kindersley Verlag)

„Restlos glücklich“ von Paul Ivic

Europas bester vegetarischer Koch mit regionalen und saisonalen Kreationen (28 Euro, Brandstätter Verlag)



WEINPFAND

Vorreiter-Region Württemberg: Hier gibt es den deutschlandweit ersten Wein in Mehrwegflaschen. Die gläsernen 1-Liter-Flaschen können bis zu 50 Mal gefüllt werden, wodurch die CO2-Emissionen geringer sind als bei Einwegflaschen. Cheers!

www.weinheimat-wuerttemberg.de

TAGEBUCH FÜR MEHR ACHTSAMKEIT EIN GUTER PLAN

Als eigener Burn-out-Erfahrung heraus entwickelten Jan Lenarz und Milena Glimbovski ein Kalenderkonzept, das Planung mit Reflexion verbindet. Der Alltag soll so vor allem von Achtsam- und Dankbarkeit geprägt sein. Neben den Kalendern gibt es aktuell ein Krisentagebuch kostenfrei als PDF zum Download – empfehlenswert z.B. bei sozialer Isolation und Existenzangst während der Corona-Pandemie – sowie eine

App für unterwegs.
www.einguterplan.de



Umweltfreundlich

Die Kalender werden vegan und klimaneutral produziert



52%

**DER JÄHRLICHEN
LEBENSMITTEL-
ABFÄLLE IN
DEUTSCHLAND
WERDEN VON
PRIVATHAUSHALTEN
PRODUZIERT***

*Quelle: BMEL

NACHHALTIGE BEAUTY PADS

IMMER WIEDER SCHÖN!

Pad-Masken mit Hyaluron für Augen oder Stirn wandern meist schon nach einer Anwendung in den Abfall. Die veganen und tierversuchsfreien Pads von Apricot können dagegen bis zu 30 Mal verwendet werden – nach jeder Anwendung einfach mit etwas Seife und lauwarmem Wasser reinigen. Clever!

www.apricot-beauty.com





Fermentiertes Gemüse

Ob Kimchi, Miso-Pasten oder Drinks: Das Sortiment ist groß



INTERVIEW MIT BASTI KOCH VON COMPLETEORGANICS

FERMENTIERT, NACHHALTIG, VEGAN: KIMCHI & CO. MADE IN GERMANY

Koch Boris Varchmin, Marketing-Experte Max Gutscher und Betriebswirt Basti Koch gründeten 2017 in einer Giesinger Hinterhofgarage „completeorganics“ – das erste deutsche Unternehmen für fermentiertes Gemüse mit lebenden Mikroorganismen. Heute beliefern sie mit ihren Produkten knapp 2000 Bioläden in fünf Ländern. Uns haben sie erklärt, was ihren Erfolg ausmacht:

slowly veggie!: Wieso sollte man mehr Fermentiertes in den Speiseplan integrieren? Was sind die gesundheitlichen Vorteile?

Basti Koch: Als Boris mit dieser Idee auf uns zukam, war er vor allem aus kulinarischer und kultureller Sicht angetan. Max und ich haben dann weiter recherchiert und festgestellt, dass der Gesundheitsaspekt ebenso spannend ist! Mal ganz einfach gesagt: Fermentiertes Gemüse fördert durch seine Bakterienkulturen die Verdauung, stimuliert die Darmflora und bietet viele weitere positive Anknüpfungspunkte. Die Fermente sind für nahezu alle Ernährungsformen geeignet, lediglich werde eine Histamin-Intoleranz hat, sollte aufpassen.

slowly veggie!: Wie sieht eure Produktion aus?

Basti Koch: Das Gemüse wird geputzt, geschnitten und mit Salz – für den Fermentationsprozess essenziell – sowie Gewürzen gemischt. Dann geht es in unsere Tanks, die teilweise bis zu 2500 Liter fassen. Je nach Witterung dauert der Fermentationsprozess zwischen zehn und 14 Tagen. Währenddessen bilden die Milchsäurebakterien im Gemüse aus den Kohlenhydraten weitere Milchsäure. Diese wirkt wie ein natürlicher Konservierungsstoff. Wenn der pH-Wert in den Tanks ausreichend gesunken ist, füllen wir das Gemüse per Hand in Gläser ab. Die werden dann gedeckelt, mit Etiketten beklebt und ausgeliefert.

slowly veggie!: Was macht eure Produkte nachhaltig?

Basti Koch: Grundsätzlich wollen wir mit unseren

Produkten pflanzenbasierte Ernährung spannender und attraktiver machen. Es ist mittlerweile, glaube ich, jedem bewusst, dass zu viele tierische Produkte verzehrt werden und dass das wahnsinnig schlecht für unser Klima ist. Wir versuchen außerdem, so regional wie möglich einzukaufen, kurze Lieferwege zu wahren. Wir nutzen Glasverpackungen, obwohl Plastik sicherlich einfacher und günstiger wäre. Und wir verarbeiten als Mitglied im Bündnis „Wir retten Lebensmittel!“ viele sogenannte „Misfits“ – Gemüse. Wir würden uns außerdem gerne nächstes Jahr gemäß der Gemeinwohl-Ökonomie bilanzieren lassen. Da sind Aspekte wie fairer Handel, faire Partnerschaften und faire Arbeitsbedingungen entscheidend. Faktoren, welche für uns aber sowieso schon ganz normal sind.

slowly veggie!: Wie genießt man eure Produkte am besten?

Basti Koch: Grundsätzlich gilt: Kalt essen, nicht erhitzen. Unsere Produkte machen sich toll als Zutat für Salate, als kalte Beilage für warme Gerichte und natürlich zu jeder Brotzeit. Der klassische „Use Case“ ist wohl die Buddha Bowl. Wir empfehlen außerdem, dass man sich vorsichtig an die Menge rantastet. Ich würde mit einer Esslöffel-Portion starten und diese dann immer wieder steigern.



Auf Erfolgskurs

Mittlerweile besteht das Team aus 20 Mitarbeitern

NATÜRLICHE NAHRUNGSERGÄNZUNG



Expertin und Buch-Tipp

Evelyne Laye und ihr Buch „Die wichtigsten natürlichen Nahrungs-ergänzungsmittel“ (Jadebaum Verlag, 10,90 Euro)



Viele Nährstoffe und Vitamine nehmen wir mit unserer Nahrung auf. Doch leider genügt das oft nicht. Unsere Expertin erklärt, wie wir uns optimal versorgen

Vitamin B, C, D oder K, Zink, Magnesium oder Selen: Nahrungsergänzungsmittel gibt es viele. Aber welche Nährstoffe brauchen wir wirklich und welche natürlichen Lieferanten gibt es? Evelyne Laye, Heilpraktikerin und Buchautorin, klärt auf:

slowly veggie!: An welchen Nährstoffen mangelt es uns?

Evelyne Laye: Sehr wichtig für unser Herz-Kreislauf-System, für Muskelkraft und eine ausgeglichene Psyche ist das Mineral Magnesium, das meist nur unzureichend über die Nahrung aufgenommen wird. Unverzichtbar ist auch Vitamin D3, von dem unzählige Stoffwechselprozesse abhängen und das eine enorme Auswirkung auf unsere Leistungsfähigkeit und unser Immunsystem hat. Da unsere Haut es hierzulande nur in den Sommermonaten über die Sonne bilden kann, bekommen wir davon allerdings oft zu wenig. Außerdem sind Vitamin C für das Immunsystem und zahlreiche Stoffwechselprozesse, Folsäure für gesunde Zellen und Blutgefäße und Omega-3-Fettsäuren allgemein für unsere Gesundheit sehr wichtig.

slowly veggie!: Ist der Bedarf an diesen Nährstoffen immer gleich?

Evelyne Laye: Stress erhöht den Nährstoffbedarf ungefähr ums Doppelte. Besonders in schwierigen Zeiten ist es angebracht, sich gut um seine Ernährung zu kümmern und gegebenenfalls einige Nährstoffe sogar mit Kapseln, Ölen oder Tabletten zu supplementieren. So auch jetzt mit Corona und der Gefahr an Covid-19 zu erkranken. Auch bei chronischen Erkrankungen oder der Einnahme von bestimmten Medikamenten ist der Nährstoffbedarf erhöht. Und natürlich während der Schwangerschaft und Stillzeit. Wer als Sportler Hochleistung erbringt, braucht ebenfalls größere Mengen, genauso wie Raucher.

slowly veggie!: Woran erkenne ich einen Nährstoffmangel?

Evelyne Laye: Meist an unbestimmten Symptomen wie Müdigkeit und Infektanfälligkeit. Man fühlt sich erschöpft, antriebslos und kann sich nicht gut konzentrieren. Auch die Haut kann trocken sein und das Haar stumpf.

slowly veggie!: Welche Nährstoffe sind für Veganer wichtig?

Evelyne Laye: Veganer sollten auf ihren Eisenwert achten. Eisen ist viel in Weizenkeimen, Haferflocken, Leinsamen, Brokkoli



Für mehr
Wohlbefinden
Die richtigen
Nährstoffe
unterstützen
Körper und Geist
– wir erklären,
welche das sind

und Hülsenfrüchten enthalten. Vitamin B12, das vor allem in tierischen Produkten vorkommt, sollten Veganer auf jeden Fall zusätzlich als Nahrungsergänzungsmittel einnehmen. Auch auf Jod und Omega-3-Fettsäuren ist zu achten.

slowly veggie!: Wann ist eine Nahrungsergänzung sinnvoll?

Evelyne Laye: Es ist tatsächlich schwierig, den Nährstoffbedarf nur mit „normaler“ Ernährung zu decken. Unser Gemüse enthält nachweislich 30 bis 80 Prozent weniger Nährstoffe als noch vor 30 Jahren. Selbst wenn man sich ausgewogen ernährt, bekommt man also häufig zu wenig Nährstoffe. Ich empfehle daher jedem, zusätzlich zu einer pflanzlichen Ernährung mit viel frischem Gemüse, Hülsenfrüchten und Nüssen eine natürliche Nahrungsergänzung zu nutzen.

slowly veggie!: Was verstehen Sie unter einer natürlichen Nahrungsergänzung?

Evelyne Laye: Als natürliche Nahrungsergänzung empfehle ich Gerstengraspulver und Spirulina-Algen. Gerstengraspulver enthält eine ganze Fülle von Vitaminen, Antioxidantien und Mineralien und wirkt äußerst basisch auf den Körper. Wenn Sie jeden Tag ein bis zwei gehäufte Esslöffel Gerstengraspulver in ein Glas Wasser rühren und dieses trinken, bekommt Ihr Körper damit fast alles, was er braucht. Übrigens: In Japan, der Nation mit der höchsten Lebenserwartung, ist Gerstengraspulver das Nahrungsergänzungsmittel, welches am meisten verkauft wird. Hervorragend geeignet als natürliche Nahrungsergänzung ist aber auch die Alge Spirulina, die abgesehen von zahlreichen Vitaminen und Mineralien mit einem hohen Eiweiß- und Eisengehalt punktet.

UNSERE *feel-good* EXPERTIN

Evelyne Laye ist Heilpraktikerin und Dozentin im Gesundheitsbereich. Seit vielen Jahren beschäftigt sie sich mit Naturheilkunde, Ernährung, Meditation und Energierarbeit. Mit ihrem Partner und ihrem Hund lebt sie in einer umgebauten Mühle in Tübingen.

Reformhaus



**Natürlich
besser**
... für mich!

**Reformhaus® - das Fachgeschäft
für Ihre natürliche Darmgesundheit.**

Die Intensiv-Kur für den Darm

Unser Darm und seine Gesundheit sind essentiell für unsere Gesundheit und ein starkes Immunsystem. Im Reformhaus® finden gesundheitsbewusste Menschen wirksame natürliche Helfer für mehr körperliches Wohlbefinden.

Darmflora plus select intensiv von Dr. Wolz enthält pro Tagesdosis 140 Milliarden Milchsäurebakterien und eignet sich somit ideal als hochdosierte Darmkur. Zusätzlich enthalten die Kapseln die Vitamine B2 und Biotin, die zu normalen Schleimhäuten beitragen, und Vitamin B6, B12 und Folsäure, welche das Immunsystem unterstützen.



Wenn es um etwas so Wichtiges wie Ihre Gesundheit geht, ist kompetente und vertrauenswürdige Fachberatung essentiell. Unsere Mitarbeiter*innen freuen sich, Ihnen beim Einkauf behilflich zu sein.

Unterstützen Sie Ihren Körper mit bewährten täglichen Begleitern - natürlich mit Ihrem Reformhaus®.



EUROPA

Wenn die Temperaturen sinken, brauchen wir etwas, das uns satt macht und von innen wärmt. Da sind diese deftigen Eintöpfe mit kräftigem Gemüse, Hülsenfrüchten und aromatischen Kräutern doch genau das Richtige! Löffeln Sie sich mit **Fenchel-Reis-Topf mit Tofu und Paprika-Gremolata**, **Steckrübe-Petersilienwurzel-Eintopf mit Bergkäse-Kartoffelpüree** oder **Chili-Bohnen-Eintopf mit Champignons** durch Europas Aromenvielfalt!

EINTOPF VON SCHARFEM WEISSKOHL MIT KARTOFFELN UND APFELMUS

ZUTATEN FÜR 4–6 PORTIONEN

4 Zwiebeln
600 g Weißkohl
300 g rote Paprikaschoten
300 g Kartoffeln (festkochend)
3 EL Erdnussöl
2 TL Kümmelsamen
2 TL edelsüßes Paprikapulver
½ TL Cayennepfeffer
1 TL Tomatenmark
1 l Gemüsebrühe
300 g Äpfel
½ Zitrone
½ EL Zucker
1 Handvoll Petersilienblättchen
Salz
Pfeffer
60 g frischer Meerrettich

Zwiebeln abziehen. Weißkohl vierteln und den Strunk entfernen. Die Paprikaschoten abbrausen, vierteln, Kerne und Stiel entfernen. Kartoffeln schälen und waschen. Gemüse und Kartoffeln in 2–3 cm große Stücke schneiden.

Erdnussöl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebeln mit Weißkohl, Paprika und Kümmelsamen darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 5 Minuten anrösten. Paprikapulver, Cayennepfeffer und Tomatenmark unterrühren. Kartoffeln und Brühe hinzufügen, alles aufkochen, dann die Hitze reduzieren und zugedeckt ca. 30 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Zitrone auspressen. Äpfel mit Zitronensaft, Zucker und 4 EL Wasser in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten weichkochen. Anschließend mit einer Gabel grob zerdrücken.

Die Petersilienblättchen hacken und zum Eintopf geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Meerrettich schälen und fein reiben. Eintopf mit Apfelmus und Meerrettich servieren.

Pro Portion: 344 kcal/1440 kJ
42 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 17 g Fett

Zubereitungszeit: 50 Minuten

✓ vegan
✓ glutenfrei
✓ laktosefrei

Warenkunde *

MEERRETTICH

Die Wurzel peppt mit ihrer würzigen Schärfe Gemüsegerichte, Suppen, Dips und Saucen auf. Allerdings treibt Meerrettich beim Verarbeiten oftmals Tränen in die Augen, denn beim Anschneiden oder Brechen der Wurzel entsteht aus einem Glucosid namens Sinigrin das beißend scharfe Allylensulfid. Das Gemüse trägt deshalb auch den Namen Greinwurzel – Greinen ist das alte Wort für Weinen. Meerrettich gut waschen, mit dem Sparschäler schälen und auf einer Küchenreibe raspeln. Am besten erst ganz am Schluss zum Gericht geben, da längeres Köcheln die Aroma- und Scharfstoffe verfliegen lässt.





STECKRÜBE-PETERSILIENWURZEL-EINTOPF MIT BERGKÄSE-KARTOFFELPÜREE

ZUTATEN FÜR 4–6 PORTIONEN

FÜR DEN EINTOPF:

- 3 Zwiebeln
 - 300 g Steckrübe*
 - 200 g Petersilienwurzel
 - 500 g Rosenkohl
 - 3 EL Erdnussöl
 - 2 Lorbeerblätter
 - 2 TL edelsüßes Paprikapulver
 - 800–1000 ml Gemüsebrühe
 - Salz
 - Pfeffer
 - 1 TL Thymianblättchen
- FÜR DAS PÜREE:
- 600 g Kartoffeln (mehligkochend)
 - Salz
 - 40 g Bergkäse
 - 80 ml Milch
 - 30 g Butter
 - Pfeffer

Zwiebeln abziehen. Steckrübe schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Petersilienwurzel schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Rosenkohl waschen, putzen und die Röschen halbieren.

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Steckrübe und Petersilienwurzel darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 4 Minuten anrösten. Lorbeer und Paprikapulver unterrühren, mit Brühe aufgießen und aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und alles zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen. Rosenkohl zum Eintopf geben, alles weitere 10 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit für das Püree Kartoffeln schälen, waschen und in Stücke schneiden. In Salzwasser ca. 20 Minuten weichkochen. Käse grob reiben. Die Kartoffeln abgießen und mit Milch, Butter sowie Käse zerstampfen. Das Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken, warm halten.

Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Thymian hinzugeben. Bergkäse-Kartoffelpüree in Schüsseln verteilen. Den Eintopf darübergießen und servieren.

Pro Portion: 314 kcal/1315 kJ
26 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 17 g Fett

Zubereitungszeit: 50 Minuten

✓ glutenfrei

Warenkunde*

STECKRÜBE

Geschmacklich erinnert das hellgelbe Fleisch der leicht süßlichen Rüben an Pastinaken und Möhren. Je kleiner sie sind, desto zarter und frischer schmecken sie. Achten Sie beim Einkauf darauf, dass die Schale der Steckrüben glatt und prall aussieht. Das Wurzelgemüse mit einem Sparschäler großzügig schälen und eventuell vorhandene holzige Stellen entfernen. Anschließend können Sie das Gemüse in Scheiben oder Stücke schneiden und für Pürees, Suppen, Eintöpfe, Aufläufe oder Salate verwenden. Intensive, leicht scharfe Gewürze wie Pfeffer oder Muskatnuss passen sehr gut zum fein süßlichen Aroma.

WÄRMEND

SCHWARZWURZEL-BOHNEN-EINTOPF MIT GERÖSTETEM BROT UND TOMATENPESTO

ZUTATEN FÜR 4–6 PORTIONEN

FÜR DAS PESTO:

1 Knoblauchzehe

1 große Handvoll Petersilienblättchen

30 g Pecorino

20 g Pinienkerne

½ Zitrone

80 g getrocknete Tomaten

100 ml Olivenöl

Salz

Pfeffer

FÜR DEN EINTOPF:

3 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

500 g Schwarzwurzeln

400 g Hokkaido-Kürbis

165 g Flageolet-Bohnen

(Dose; alternativ weiße Bohnen)

40 g vegetarischer Parmesan (z.B. Montello)

3 EL Erdnussöl

800–1000 ml Gemüsebrühe

1 TL Zitronenthymian

Salz

Pfeffer

1 Handvoll Basilikum

4–6 Scheiben Bauernbrot

Für das Pesto die Knoblauchzehe abziehen und mit Petersilie grob hacken. Pecorino fein reiben. Pinienkerne in einer Pfanne ohne zusätzliches Öl goldbraun anrösten. Zitrone auspressen. Tomaten grob hacken. Alles zusammen mit dem Olivenöl pürieren. Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Eintopf Zwiebeln und Knoblauch abziehen und grob hacken. Schwarzwurzeln schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Den Hokkaido-Kürbis putzen, Fruchtfleisch in 1–2 cm große Stücke schneiden. Die Flageolet-Bohnen abgießen und gründlich abbrausen. Parmesan grob reiben.

Erdnussöl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebeln mit Knoblauch, Kürbis und Schwarzwurzeln darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 4 Minuten anrösten. Dann mit Brühe ablöschen. Alles aufkochen, die Hitze reduzieren und zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen. Flageolet-Bohnen und Thymian hinzufügen und den Eintopf weitere 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Basilikumblättchen unterheben.

Brotscheiben toasten und mit dem Tomatenpesto bestreichen. Jeweils eine Scheibe in den Suppenteller legen und mit Eintopf übergießen. Eintopf mit Parmesan bestreut servieren.

Pro Portion: 601 kcal/2516 kJ

47 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 35 g Fett

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Warenkunde *

FLAGEOLET-BOHNEN

Die hellgrünen Kerne der Flageolet-Bohnen sind mit ihrem feinen Geschmack besonders in Frankreich, aber auch im restlichen Mittelmeerraum sehr beliebt, denn sie machen sich sehr gut in Suppen, Eintöpfen und (Tomaten-)Saucen und eignen sich auch als Gemüse oder Salat. Sie schmecken würzig, mild-nussig und haben eine feine cremige Konsistenz. Getrocknet müssen die Bohnenkerne vor dem Kochen für mindestens 12 Stunden oder über Nacht in reichlich kaltem Wasser eingeweicht werden. Nach dem Einweichen beträgt die Kochzeit mindestens eine Stunde.





FENCHEL-REIS-TOPF MIT TOFU UND PAPRIKA-GREMOLATA

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DEN EINTOPF:

600 g Fenchel

150 g Schalotten

2 Knoblauchzehen

100 g Babyspinat

200 g Tofu (nach Belieben natur oder mit Kräutern)

3 EL Olivenöl

80 g grüne Oliven (evtl. entsteint)

50 g getrocknete Tomaten

3 EL Langkornreis

1 l Gemüsebrühe

Salz

Pfeffer

nach Belieben Basilikum zum Servieren

FÜR DIE GREMOLATA:

100 g rote Paprikaschote

2 EL Erdnussöl

½ Bund Basilikum

25 g Walnusskerne

40 g vegetarischer Parmesan (z. B. Montello)

1 EL Zitronensaft

Salz

Pfeffer

Fenchel waschen, vierteln und Strunk entfernen. Fenchel in Stücke schneiden. Schalotten und Knoblauch abziehen, beides fein würfeln. Spinat verlesen, abbrausen und trocken schütteln. Tofu in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Fenchel, Schalotten und Knoblauch darin bei großer Hitze ca. 3 Minuten anbraten. Oliven, getrocknete Tomaten und Reis zufügen, unter Rühren ca. 1 Minute mitbraten. Brühe angießen, die Hitze reduzieren und alles zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Für die Gremolata Paprikaschote waschen, vierteln, Kerne und Stiel entfernen. Fruchtfleisch in kleine Würfelchen schneiden. Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen. Paprika darin ca. 1 Minute anbraten, herausnehmen und abkühlen lassen. Basilikumblättchen abzupfen, mit den Walnusskernen grob hacken. Parmesan fein reiben. Paprika, Basilikum-Mix, Käse und Zitronensaft vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eintopf vom Herd ziehen, mit Salz und Pfeffer würzen. Spinat und Tofu zum Eintopf geben, zugedeckt darin heiß werden lassen. Eintopf mit dem Paprika-Gremolata anrichten. Nach Belieben mit Basilikumblättchen servieren.

Pro Portion: 434 kcal/1817 kJ
19 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 33 g Fett

Zubereitungszeit: 45 Minuten

✓ glutenfrei

Warenkunde *

PARMESAN & MONTELLO-KÄSE

Parmesan enthält fast immer tierisches Lab, ein Stoff, den viele Vegetarier ablehnen, da er aus Kälbermägen gewonnen wird. In der Käseproduktion ist Lab unverzichtbar, denn es sorgt dafür, dass die Milch eindickt, ohne sauer zu werden. Für viele Käsesorten wird inzwischen mikrobielles Lab anstatt des tierischen verwendet. Sie erkennen das an der Deklarierung auf dem Käse. Tierisches Lab ist als Zutat aber nicht kennzeichnungspflichtig, aber im Biomarkt und Naturkostladen kennzeichnen viele Hersteller ihre Produkte freiwillig. Eine Parmesan-Alternative bietet Montello. Der Hartkäse schmeckt sehr ähnlich.

BLUMENKOHL-MÖHREN-EINTOPF MIT KOKOSMILCH

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 Blumenkohl (ca. 800 g)
400 g Möhren
250 g Kartoffeln (festkochend)
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm)
2 EL Sonnenblumenöl
1–2 TL Currys
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL gemahlener Koriander
½ TL Chilipulver
1 TL edelsüßes Paprikapulver
ca. 500 ml Gemüsebrühe
200 g Kokosmilch
Salz
1–2 EL Zitronensaft

Den Blumenkohl waschen, in kleine Röschen teilen und den Stiel klein würfeln. Möhren und Kartoffeln schälen. Beides in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Ingwer schälen. Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer fein hacken. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Currypulver, Kreuzkümmel, Koriander, Chili und Paprikapulver darin leicht anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer dazugeben, ca. 2 Minuten mit anbraten. Blumenkohl, Möhren und Kartoffeln hinzugeben, mit der Brühe sowie Kokosmilch aufgießen. Alles aufkochen und zugedeckt ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, dabei zwischendurch umrühren. Blumenkohl-Möhren-Eintopf mit Salz und Zitronensaft abschmecken und servieren.

Pro Portion: 324 kcal/1357 kJ
28 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 19 g Fett

Zubereitungszeit: 35 Minuten

✓ vegan
✓ glutenfrei
✓ laktosefrei

DEFTIG
WÜRZIG

Warenkunde *

CURRYPULVER

Das echte Curry stammt aus Indien und Sri Lanka, heißt dort Masala und ist eine Mischung aus bis zu 30 Gewürzen. Die kräftig gelbe Farbe verdankt Curry einem unverzichtbaren Bestandteil: Kurkuma. Hinzu kommen unter anderem Kardamom, Piment, Zimt, Nelken, Muskat, Koriander, Bockshornklee, Chili, Pfeffer, Kreuzkümmel, Senfsamen und Ingwer. Die häufigsten Sorten sind das klassische milde „englische Currys“, das aromatische „Madras Curry“ und das scharf-würzige „Thai Curry“. Kaufen Sie am besten reine Mischungen oder Produkte in Bio-Qualität.





STECKRÜBEN-EINTOPF MIT KOHLRABI-PESTO

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

4 Zwiebeln
900 g Steckrüben
350 g Kartoffeln
(vorwiegend festkochend)
150 g Möhren
2 EL Sonnenblumenöl
2 Lorbeerblätter
1 l Gemüsebrühe
½ Bund glatte Petersilie
400 g Kohlrabi
40 g vegetarischer Parmesan
(z.B. Montello)
1 TL scharfer Senf
Salz
Pfeffer

Zwiebeln abziehen, in 1 cm dicke Ringe schneiden. Steckrüben, Kartoffeln und Möhren schälen, waschen und würfeln. Öl in einem großen Topf erhitzen. Gemüse und Kartoffeln mit Lorbeer darin unter Rühren ca. 5 Minuten rösten. Die Brühe hinzugeben und zum Kochen bringen. Die Temperatur reduzieren und den Eintopf zugedeckt ca. 30 Minuten köcheln lassen.

Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. Kohlrabi schälen, klein würfeln. Käse fein reiben. Kohlrabiwürfel mit Käse, der Hälfte der gehackten Petersilie und Senf verrühren, salzen und pfeffern.

Eintopf ca. 15 Minuten ohne Deckel köcheln lassen. Übrige Petersilie zum Eintopf geben. Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Kohlrabi-Pesto servieren.

Pro Portion: 385 kcal/1612 kJ
47 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 16 g Fett

Zubereitungszeit: 70 Minuten

✓ glutenfrei



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

Erstellt durch:

 Akademie der
Naturheilkunde



SAUERKRAUT-SELLERIE-EINTOPF MIT RACLETTE-CROSTINI

ZUTATEN FÜR 4–6 PORTIONEN

- 4 Zwiebeln, 600 g Kartoffeln
- 250 g Möhren, 300 g Knollensellerie
- 3 EL Erdnussöl, 2 Lorbeerblätter
- ½ EL Kümmelsamen, 1 l Gemüsebrühe
- 500 g Sauerkraut, Salz, Pfeffer
- 1 Handvoll Petersilie
- 200 g Raclettekäse
- 8 Scheiben Bauernbrot
- 1 EL Thymianblätter

Die Zwiebeln abziehen. Kartoffeln, Möhren und Sellerie schälen. Gemüse und Kartoffeln in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Erdnussöl in einem breiten Topf erhitzen, vorbereitete Gemüsewürfel mit Lorbeer und Kümmel darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3 Minuten anbraten. Mit Brühe ablöschen. Alles aufkochen und bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen. Dann Sauerkraut hinzufügen und weitere 15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In der Zwischenzeit die Petersilie grob hacken. Raclettekäse grob reiben. Den Grill im Backofen vorheizen. Bauernbrot scheiben unter dem Backofengrill von beiden Seiten leicht toasten. Brotscheiben mit dem Raclettekäse bestreuen und Käse anschließend unter dem Grill schmelzen lassen. Anschließend mit Thymian bestreuen.

Gehackte Petersilie zum Eintopf geben. Den Eintopf mit Raclette-Crostini servieren.

Pro Portion: 533 kcal/2233 kJ
66 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 21 g Fett

Zubereitungszeit: 40 Minuten



CHILI-BOHNEN-EINTOPF MIT CHAMPIGNONS

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

250 g Zwiebeln, 4 Knoblauchzehen

250 g rosé Champignons

(alternativ weiße oder braune Champignons)

½ Bund Koriander, 2 Stiele Minze

4 Stiele Petersilie, 1 Bio-Zitrone

600 g Bohnenkerne aus der Dose (z.B. Schwarzaugenbohnen oder Pigeon-Bohnen)

1 TL Fenchelsamen, 6 EL Olivenöl

1 TL Harissa (scharfe Chilipaste)

1 EL Tomatenmark, Chiliflocken

1 getrocknete milde Paprika

(Pimientos dulces, in spanischen Feinkostläden;

ersatzweise 1 TL edelsüßes Paprikapulver)

1 l Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer

40 g Pinienkerne, 40 g Pistazienkerne

2 Stiele Dill, 1 Schalotte

Zwiebeln und Knoblauch abziehen, würfeln. Die Pilze putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Kräuterblättchen abzupfen und hacken. Zitrone heiß waschen, mit dem Sparschäler 4 Streifen Schale abziehen, Saft auspressen. Die Bohnenkerne im Sieb abtropfen lassen und gut abbrausen.

In einem Topf 4 EL Öl erhitzen. Pilze, Zwiebeln, Knoblauch und Fenchelsamen unter Rühren ca. 3 Minuten darin anbraten. Dann Zitronenschalen, Harissa, Tomatenmark, Chiliflocken und die getrocknete Paprika unterrühren. Anschließend Brühe angießen und alles 20 Minuten köcheln. Bohnen zugeben und 5 Minuten mitköcheln lassen. Die Kräuter unterheben. Eintopf mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Dann vom Herd ziehen und zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen.

Währenddessen Pinienkerne und Pistazien in einer Pfanne ohne zusätzliches Öl rösten. Den Dill hacken. Schalotte abziehen und würfeln. Die Kerne mit Dill, Schalotte und übrigem Öl (2 EL) mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann den Eintopf mit dem Kernmix servieren.

Pro Portion: 780 kcal/3280 kJ

79 g Kohlenhydrate, 44 g Eiweiß, 29 g Fett

Zubereitungszeit: 60 Minuten

- ✓ vegan
- ✓ glutenfrei
- ✓ laktosefrei

NEUES FÜR VEGGIE-FANS

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



Für www.slowlyveggie.de geht Catherina täglich auf die Suche nach neuen Food-Trends und kreiert eigene vegane sowie vegetarische Köstlichkeiten. In dieser Episode verrät sie uns, wie man ein veganes Gulasch zubereitet und was es beim Kochen zu beachten gibt:

slowly veggie!: Was ist bei der Zubereitung eines veganen Gulaschs besonders wichtig?

Catherina: Auf jeden Fall das Marinieren! Am besten gibt man die Sojawürfel mit der Marinade in einen Gefrierbeutel oder in einen wiederverwendbaren Behälter. Und hier gilt: Je länger man marinert, desto intensiver wird der Geschmack.

slowly veggie!: Hast du einen Tipp für uns, wie Gemüse-Fans das Rezept abwandeln können?

Catherina: Paprikas sind unumgänglich beim klassischen Gulasch. Wahlweise kann man noch Kartoffeln und Karotten hinzufügen. Für ein besonderes Aroma empfehle ich, klein geschnittene getrocknete Steinpilze mitzukochen. Außerdem könnte man die Soja-Chunks z.B. durch Jackfruit ersetzen, dann wäre das Rezept sojafrei.

slowly veggie!: Wie verleiht man dem veganen Gulasch noch den letzten Schliff?

Catherina: Mit einem Schuss veganer Sahne oder Kokosmilch sowie Sauerkraut wird das Gericht zu einem veganen Szegediner Gulasch – auch sehr zu empfehlen und noch etwas deftiger im Geschmack.



VORBEREITEN

Zwiebeln, Paprika & Co. klein schneiden



MARINIEREN

Sojawürfel mit Marinade bedecken



ANBRÄTEN

Zutaten nach und nach zugeben



WÜRZEN

Paprikapulver untermengen



AUFGIESSEN

Mit Wasser einköcheln lassen

VEGANES GULASCH

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DIE MARINADE:

50 ml Sojasauce, 20 g Agavendicksaft, 20 g Sonnenblumenöl, 1 Msp. Salz
1 Msp. Pfeffer, 2 TL edelsüßes Paprikagewürz, 1 TL scharfes Paprikagewürz
30 g mittelscharfer Senf, 50 g Tomatenmark, 150 g Sojawürfel (trocken)

FÜR DAS GULASCH:

150 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1 rote Paprikaschote, 3 EL Olivenöl
60 g Tomatenmark, ½ TL Pfeffer, 1 ½ TL Majoran, 2 TL edelsüßes
Paprikapulver, 1 TL scharfes Paprikapulver, ½ TL Cayennepfeffer
4 EL Mehl, 2 TL Agavendicksaft, 250 ml veganer Rotwein, Salz

ZUM GARNIEREN:

1 Handvoll gehackte Petersilienblätter

Alle Zutaten für die Marinade, bis auf die Sojawürfel, in einer großen Schüssel verrühren. Mit 350 ml heißem Wasser aufgießen. Sojawürfel zur Marinade geben, alles gründlich vermengen, abdecken und mindestens 30 Minuten oder besser über Nacht ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen und fein schneiden. Paprikaschote abbrausen, putzen und würfeln. Olivenöl in einem hohen Topf erhitzen. Eingelegte Sojawürfel mit der übrigen Marinade für 5 Minuten scharf anbraten. Gelegentlich umrühren. Zwiebeln, Knoblauch und Paprika dazugeben und für 2 Minuten mitbraten. Hitze reduzieren. Tomatenmark, Gewürze und Mehl in den Topf geben und gründlich mit den restlichen Zutaten vermengen. Bei mittlerer Hitze für weitere 2 Minuten braten. Agavendicksaft in den Topf geben und die Mischung mit Rotwein ablöschen. Für 2 Minuten leicht köcheln lassen. Anschließend mit 800 ml Wasser aufgießen und gründlich umrühren. Gulasch zugedeckt bei geringer Hitze 45 Minuten leicht köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Das Gulasch ggf. mit etwas mehr Mehl andicken und mit Salz und Pfeffer nachwürzen. In tiefe Schalen füllen, mit Petersilie toppen und servieren.

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitungszeit: 60 Minuten



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





CHRISTINE MAYR

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

OH HAPPY DAY!

Wunderbar vielseitig: Hier kommen die besten Ideen für einen schnellen Start in den Tag oder das ausgiebige Frühstück am Wochenende. Von Porridge bis Bagel – so lecker schmeckt gesund

BUCHWEIZEN-HANF-PORRIDGE MIT BLAUBEEREN

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:
Standmixer

BITTE BEACHTEN:
Buchweizen muss 8 Stunden einweichen
FÜR DAS PORRIDGE:

180 g Buchweizen (8 Stunden oder über Nacht
eingeweicht)

2 EL Chiasamen, 4 weiche Datteln (ohne Stein)
1 TL Zimt, 1 Prise gemahlener Kardamom

1 Prise gemahlener Ingwer
2 TL Kakaopulver, 2 EL Mandelmus

1 EL Hanfsamen, 1 Prise Steinsalz
etwas Kokosblütenzucker oder Apfelsüße

FÜR DAS TOPPING:

½ kleine Banane, 80 g Blaubeeren
1 EL Mandelkerne, 2 TL Kakaonibs

1 EL geschälte Hanfsamen

Buchweizen in reichlich Wasser 8 Stunden oder über Nacht einweichen. Dann in einem Sieb abgießen und gründlich mit kaltem Wasser abbrausen.

Chiasamen mit 4 EL Wasser quellen lassen. Buchweizen mit Chiasamen, Datteln, Zimt, Kardamom, Ingwer, Kakaopulver, Mandelmus, Hanfsamen, Steinsalz und 180 ml Wasser im Mixer zu einer feinen Creme mixen. Nach Belieben süßen.

Mischung in Schalen füllen. Banane schälen und in Scheiben schneiden. Blaubeeren verlesen. Mandeln grob hacken. Porridge mit Bananenstücken, Blaubeeren, Mandeln, Kakaonibs und etwas Hanfsamen bestreut servieren.

Pro Portion: 592 kcal/2478 kJ
87 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 17 g Fett

Einweichzeit: 8 Stunden

Zubereitungszeit: 5 Minuten

*„Cremige Oatmeal-
Alternative mit nussigem
Buchweizen“*

CHRISTINE MAYR



Schälen

Eingeweichte Mandeln aus der Schale drücken



Schneiden

Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden



Vorbereiten

Petersilienblättchen fein hacken



Zerkleinern

Mandeln und Kerne grob hacken



Mixen

Mit Blumenkohl zu einer feinen Masse verarbeiten



Zusammenfügen

Zutaten, Gewürze und Öl in eine Schale geben



Würzen

Kala-Namak-Salz sorgt für typischen Ei-Geschmack



Vermischen

Alle Zutaten gleichmäßig miteinander verrühren



Abschmecken

Joghurt untermischen und ggfs. nachwürzen



BLUMENKOHL-MANDEL-„RÜHREI“ MIT GRÜNEM SALAT

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:
Hochleistungsmixer

BITTE BEACHTEN:

Mandeln und Sonnenblumenkerne
müssen 6–8 Stunden einweichen

90 g Mandelkerne (6–8 Std. eingeweicht)
70 g Sonnenblumenkerne (6 Std.
eingeweicht)

1/2 Lauchzwiebel

250 g Blumenkohl

1 gestr. TL Kala-Namak-Salz

1 1/2 TL gemahlene Kurkuma

1 Prise Paprikapulver

1 1/2 EL Olivenöl, 1 EL Hanfsamen

3–4 EL Kokosjoghurt

ZUM SERVIEREN:

grüner Salat (z. B. Feldsalat oder Rauke)

gehackte Petersilie

Sprossen

Sumach oder Chiliflocken

Olivenöl

Mandeln abgießen und aus der Schale lösen. Sonnenblumenkerne abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden. Blumenkohlröschen in grobe Stücke schneiden. Mandeln, Sonnenblumenkerne und Lauchzwiebeln in den Mixer geben und mit der Intervallschaltung grob verarbeiten. Blumenkohl hinzugeben und weiter mit der Intervallschaltung in eine reisähnliche Textur verarbeiten.

In einer Rührschüssel den Mandel-Blumenkohl-Mix mit Kala-Namak-Salz, Kurkuma, Paprika und Olivenöl gleichmäßig vermengen. Hanfsamen untermischen. Kokosjoghurt unterheben.

„Rührei“ auf flache Teller mit grünem Salat anrichten. Mit der Petersilie, den Sprossen und etwas Sumach oder Chili bestreuen. Nach Belieben mit etwas Olivenöl beträufeln.

Pro Portion: 328 kcal/1373 kJ

10 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 28 g Fett

Einweichzeit: 6–8 Stunden

Zubereitungszeit: 10 Minuten



KOKOS-SCONES MIT CHIA-MARMELADE

ZUTATEN FÜR 6 STÜCK

DAS BRAUCHT MAN:

Hochleistungsmixer

Mini-Muffinform mit 6 Mulden

BITTE BEACHTEN:

Scones müssen 1 Stunde kühlen

FÜR DIE SCONES:

70 g weiche Datteln ohne Stein

30 g Kokosflocken

35 g Kokosmehl, 1 EL Agavendicksaft

1 1/2 EL Kokosöl, 1 1/2 EL Zitronensaft

etwas Abrieb von 1 Tonkabohne, 1 Prise Steinsalz

FÜR DIE BEEREN-CHIA-MARMELADE:

100 g Beerenmischung (frisch oder aufgetaut)

1 EL Chiasamen, 1 TL Rohkakao

1–2 TL Kokosblütenzucker, 1 Prise Steinsalz

FÜR DAS TOPPING:

Blaubeeren, getrocknete Maulbeeren

Kokosflocken oder -chips, geschälte Hanfsamen

100 g Kokosjoghurt

Für die Scones Datteln in kleine Stücke schneiden. Kokosflocken in der Küchenmaschine fein mahlen. Datteln, Kokosmehl, Agavendicksaft, Kokosöl, Zitronensaft, Tonkabohnen-Abrieb und Steinsalz hinzugeben. Mit der Intervallsschaltung zu einem leicht klebrigen Teig verarbeiten.

Die Muffinform mit schmalen Backpapierstreifen auslegen. Die Teigmasse mit einem Esslöffel einfüllen und fest in die Form drücken. Scones mindestens 1 Stunde kühlen.

Für die Marmelade Beeren fein pürieren. Chiasamen, Kakao, Kokosblütenzucker und Steinsalz in eine Schüssel geben. Beerenpüree untermengen. Mindestens 1 Stunde ruhen lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Scones aus der Form lösen. Mit Beeren-Chia-Marmelade bestreichen und mit frischen Beeren, Kokosflocken und Hanfsamen bestreuen. Mit Kokosjoghurt servieren.

Pro Stück: 209 kcal/875 kJ

16 g Kohlenhydrate, 3 g Eiweiß, 14 g Fett

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kühlzeit: 60 Minuten



BLAUBEER-SPIRULINA-SMOOTHIE

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN (CA. 500 ML)

DAS BRAUCHT MAN:

Standmixer

100 g Blaubeeren (frisch oder tiefgekühlt)

2 getrocknete Pflaumen

½ kleine Birne, 1 EL gemahlener Leinsamen

1 EL glutenfreie Haferflocken

120 ml Mandelmilch

120 g Kokosjoghurt, 1 Prise gemahlener Ingwer

1–2 Prisen Spirulina, 1 Prise Steinsalz

Kokosblütenzucker oder Apfelsüße

Blaubeeren verlesen oder auftauen. Beeren bis auf 1–2 EL mit restlichen Zutaten in den Mixer geben und fein mixen. Übrige Blaubeeren auf zwei Gläser aufteilen und mit dem Smoothie auffüllen. Am besten sofort servieren.

Pro Portion: 275 kcal/1151 kJ

31 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiß, 15 g Fett

Zubereitungszeit: 5 Minuten

„Ideal für einen
energiereichen
Tagesstart“

CHRISTINE MAYR





APFEL-KIRSCH-BAGELS

ZUTATEN FÜR 8 STÜCK

DAS BRAUCHT MAN:

Hochleistungsmixer

BITTE BEACHTEN:

**Bagels müssen 12 Stunden
trocknen**

**120 g weiche Datteln
(entsteint)**

300 g Äpfel

12 g Zitronensaft, 1/2 TL Zimt

1 Prise gemahlener Ingwer

2 Prisen Steinsalz

150 g gemahlene Leinsamen

50 g Kokosmehl plus

Kokosmehl zum Arbeiten

50 g getrocknete

Sauerkirschen

2 EL Mandelmus

nach Belieben frisches Obst

Datteln in kleine Stücke schneiden. Äpfel schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Datteln mit Apfelstücken, Zitronensaft, Zimt, Ingwer und Steinsalz im Mixer fein zerkleinern. Leinsamen- und Kokosmehl zugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Dann getrocknete Kirschen gleichmäßig unter den Teig mengen.

Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche in acht Portionen teilen und zu Kugeln formen. Mit der flachen Hand Kugeln in ca 2,5 cm dicke Rollen formen und die Enden zusammendrücken.

Teiglinge auf ein mit einem Gitter ausgelegtes Dehydrator-Einschubfach geben. Bei 70 Grad 1 Stunde trocknen, dann auf 42 Grad reduzieren und weitere 12–14 Stunden trocknen. Alternativ Bagels auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Im Backofen bei 50 Grad 12–14 Stunden trocknen. Gelegentlich die Ofentür öffnen, damit feuchte Luft entweichen kann. Die Bagels mit Mandelmus und nach Belieben mit frischem Obst servieren.

Pro Stück: 213 kcal/892 kJ

21 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 9 g Fett

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Trocken-/Dehydrierzeit: 12–14 Stunden

*„Die Bagels halten
luftdicht verpackt
bis zu drei Tage“*

CHRISTINE MAYR



Wir & Jetzt
für unser
Wasser



**STARKE
PARTNER**
GEMEINSAM
SÜßWASSER SCHÜTZEN



**Für die Umwelt machen
wir uns gerne krumm.**

Deshalb arbeiten wir gemeinsam mit dem WWF daran, den konventionellen Anbau unserer EDEKA Bananen nachhaltiger zu gestalten. Mithilfe von Wasseraufbereitungsanlagen sparen wir auf unseren Vertragsfarmen beim Waschen der Bananen bis zu 80% Wasser ein. Mehr auf edeka.de/wirundjetzt

Wir ❤ Lebensmittel.





MITTLERER OSTEN

Linsen, Kichererbsen, Joghurt und getrocknete Früchte gehören zu den typischen Zutaten der orientalischen Küche. Kombiniert mit duftenden Gewürzen und Kräutern werden daraus wunderbar aromatische Gerichte:

Weißkohl-Kichererbsen-Topf mit Safran und Zitronen-Couscous,

Süßkartoffel-Linsen-Eintopf mit marinierten Gurken und

Spitzkohl-Shakshuka mit veganem „Ei“ schmecken nach 1001 Nacht!

SPITZKOHL-SHAKSHUKA MIT VEGANEM „EI“

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:



1 TL Harissa (scharfe Gewürzpaste)
½ EL Tomatenmark
500 ml Gemüsebrühe
125 g Hokkaido-Kürbis
4 EL Speisestärke
150 g Seidentofu
Salz
Pfeffer
1 EL gerösteter Sesam
1 TL Thymianblättchen

Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein hacken. Spitzkohl vierteln, den Strunk entfernen und Kohl in dünne Streifen schneiden. Grünkohl putzen, gründlich waschen, trocken schleudern und grob hacken.

Das Erdnussöl in einem Topf erhitzen. Rote und weiße Zwiebeln sowie Knoblauch darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3 Minuten anbraten. Spitz- und Grünkohl zugeben und weitere 2–3 Minuten mitbraten. Kreuzkümmel, Harissa und Tomatenmark hinzugeben und unterrühren. Brühe zugießen, alles aufkochen und bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 30 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Kürbis waschen, putzen und mit Schale in kleine Würfel schneiden. Kürbis mit 325 ml Wasser in einen Topf geben und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend Kürbis fein pürieren. Püree mit 2 EL Speisestärke rasch verrühren. Den Seidentofu mit der restlichen Speisestärke (2 EL) ebenfalls fein pürieren.

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Gemüse-Mischung mit Salz und Pfeffer würzen und in der Auflaufform verteilen. Mit einem Esslöffel 4–6 Mulden in die Shakshuka drücken. Zuerst die Tofu-Mischung in die Mulden geben. Anschließend ca. 1 TL Kürbispüree so darauf platzieren, dass es wie ein Spiegelei aussieht. Dann die Shakshuka im Ofen auf der mittleren Schiene ca. 10 Minuten fertig garen. Mit Sesam und Thymian bestreut servieren.

Pro Portion: 288 kcal/1206 kJ
22 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 15 g Fett

Zubereitungszeit: 55 Minuten

✓ vegan
✓ glutenfrei
✓ laktosefrei

Warenkunde *

HARISSA SELBER MACHEN

Die scharfe orientalische Gewürzpaste können Sie ganz einfach selber machen. So gehts: 50 g getrocknete Chilischoten in einer Schüssel mit so viel kochendem Wasser begießen, dass sie gut bedeckt sind und 20 Minuten einweichen. 4–5 Knoblauchzehen abziehen. Chili samt Einweichwasser mit Knoblauch, 1 EL Kreuzkümmel, 1 EL Koriandersamen, 80 g Tomatenmark, 1 EL Salz und 2 EL Olivenöl im Mixer fein pürieren. Paste in ein sauberes Schraubglas geben, mit Olivenöl bedecken und kalt stellen. Die Paste würzt Suppen, Saucen, Reis- sowie Couscousgerichte und eignet sich für Marinaden.





SÜSSKARTOFFEL-LINSEN-EINTOPF MIT MARINIERTEN GURKEN

ZUTATEN FÜR 4–6 PORTIONEN

FÜR DIE GURKEN:

3 Knoblauchzehen

1 EL Zucker

3 kleine rote Chilischoten

80 ml Rotweinessig

1 TL Senfsaat

1 TL Fenchelsamen

250 g Mini-Salatgurken

FÜR DEN EINTOPF:

2 rote Zwiebeln

400 g Möhren

250 g Süßkartoffeln

2 Knoblauchzehen

120 g gelbe Linsen

1 getrocknete Zitrone

(auch Loomi genannt; erhältlich im orientalischen
Lebensmittelladen; alternativ 1 Bio-Zitrone)

200 g dicke Bohnen (tiefgekühlt)

4 EL Erdnussöl

2 TL Kreuzkümmel

2 getrocknete Chilischoten

1 l Gemüsebrühe

30 g Rosinen

2 Pitabrote

100 ml Sonnenblumenöl

Meersalz

Pfeffer

1 Handvoll Dillspitzen

Für die Gurken den Knoblauch abziehen. Mit Zucker, Chilis, Essig, Senfsaat, Fenchelsamen und 200 ml Wasser in einen Topf geben, aufkochen. Etwa 1 Minute köcheln lassen. Die Gurken waschen und längs vierteln. Gurken in den kochenden Gewürzsud geben. Den Topf vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Für den Eintopf die Zwiebeln abziehen. Möhren und Süßkartoffeln schälen. Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Linsen in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abbrausen und gut abtropfen lassen. Zitrone halbieren. Bohnen in kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten köcheln. Anschließend abgießen und abschrecken. Die Bohnenkerne aus der wachsigen Hülse drücken.

Erdnussöl in einem breiten Topf erhitzen. Die Zwiebeln, Möhren, Süßkartoffeln, Knoblauch, Linsen, Kreuzkümmel und die getrockneten Chilischoten darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 5 Minuten anbraten. Brühe, Zitronenhälften und Rosinen dazugeben. Alles aufkochen und bei niedriger Hitze zugedeckt ca. 25 Minuten köcheln lassen. Die Bohnen zum Eintopf geben und weitere 10 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Pitabrote in breite Streifen schneiden. Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Pitabrotstreifen darin bei mittlerer bis starker Hitze rundherum goldbraun anrösten. Brot aus der Pfanne nehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Meersalz bestreuen.

Eintopf von der Herdplatte ziehen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dill unterrühren, Eintopf noch ca. 5 Minuten ziehen lassen und mit den marinierten Gurken servieren.

Pro Portion: 318 kcal/1332 kJ
31 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 12 g Fett

Zubereitungszeit: 50 Minuten

✓ vegan
✓ laktosefrei

BLUMENKOHL-BOHNEN-EINTOPF MIT TOPINAMBUR UND AJVAR

ZUTATEN FÜR 4–6 PORTIONEN

FÜR DAS AJVAR:

3 Knoblauchzehen
1 rote Chilischote
150 g Aubergine

300 g rote Paprikaschoten

6 EL Olivenöl

1–2 EL Rotweinessig

1 TL Tomatenmark

Salz

Pfeffer

FÜR DEN EINTOPF:

3 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

200 g Aubergine

400 g Topinambur

265 g Käferbohnen (Dose; auch Feuerbohnen
genannt, alternativ bunte Riesenbohnen)

3 EL Erdnussöl

1 TL gemahlener Koriander

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

1 TL rosenscharfes Paprikapulver

1/4 TL Cayennepfeffer

1/2 EL Tomatenmark

800–1000 ml Gemüsebrühe

300 g Blumenkohl

2 TL Zitronenthymian

Salz

Pfeffer

50 g Sonnenblumenkerne

1 TL Meersalz

1/4 TL Zucker

Für das Ajvar Knoblauch abziehen. Die Chili waschen. Chili und Knoblauch grob hacken. Die Aubergine waschen, putzen und klein würfeln. Paprikaschoten waschen, vierteln, Kerne und Stiel entfernen, das Fruchtfleisch klein würfeln.

Anschließend das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die vorbereiteten Zutaten darin bei mittlerer bis starker Hitze unter Rühren ca. 8 Minuten anrösten. Dann Essig, Tomatenmark und ca. 50 ml Wasser unterrühren, kurz köcheln lassen. Die Mischung fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Eintopf Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein hacken. Aubergine waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Topinambur schälen und in Scheiben schneiden. Käferbohnen in ein Sieb abgießen und gut abbrausen.

Erdnussöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Koriander, Kreuzkümmel, Paprikapulver und Cayennepfeffer darin bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren 5 Minuten anrösten. Topinambur, Aubergine und Tomatenmark unterrühren, weitere 2 Minuten anrösten. Brühe dazugießen, alles aufkochen und bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln lassen. Blumenkohl waschen, in Röschen teilen und mit den Käferbohnen zum Eintopf geben. Weitere 15 Minuten köcheln lassen. Mit Zitronenthymian, Salz und Pfeffer würzen.

Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Meersalz und Zucker darüber streuen. Alles gut vermischen, aus der Pfanne nehmen.

Eintopf in Schüsseln anrichten. Mit Ajvar und Sonnenblumenkernen servieren.

Pro Portion: 502 kcal/2102 kJ

40 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 28 g Fett

Zubereitungszeit: 50 Minuten



WIE DAS DUFTET!





WEISSKOHL-KICHERERBSEN-TOPF MIT SAFRAN UND ZITRONEN-COUSCOUS

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

3 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
200 g Möhren
200 g Weißkohl
100 g Staudensellerie
200 g Hokkaido-Kürbis
1 Peperoni
3 EL Erdnussöl
je 1 TL Schwarz- und Kreuzkümmelsamen
1 Döschen Safranfaden *

1 TL Raz el Hanout *

1 l Gemüsebrühe
185 g Kichererbsen (Dose)
1 Bio-Zitrone
150 g Couscous
50 g Pinienkerne
1 kleiner Granatapfel
1 Handvoll glatte Petersilie
ca. 5 Minzblätter
1 EL Dillspitzen
Salz
Pfeffer
2 EL Olivenöl

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und grob hacken. Möhren schälen. Weißkohl und Sellerie putzen. Kürbis waschen und die Kerne entfernen. Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Die Peperoni waschen und in feine Ringe schneiden. Das Erdnussöl in einem großen Topf erhitzen. Dann vorbereitetes Gemüse mit Schwarzkümmel und Kreuzkümmel darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 5 Minuten anrösten. Safran und Raz el Hanout unterrühren. Brühe zugießen, aufkochen und anschließend bei niedriger Hitze zugedeckt ca. 30 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen Kichererbsen abgießen, gut abbrausen und beiseitestellen. Die Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. 1 TL Schale fein abreiben. Frucht halbieren und Saft auspressen. Couscous in einer Schale mit Zitronenabrieb, -saft und 250 ml kochendem Wasser übergießen. Zugedeckt ca. 15 Minuten ziehen lassen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne zusätzliches Öl goldbraun anrösten. Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen. Die Kräuter grob hacken.

Kichererbsen und Kräuter zum Eintopf geben, untermischen. Dann ca. 3 Minuten ziehen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Couscous mit einer Gabel auflockern. Mit Salz, Pfeffer und Olivenöl würzen. Anschließend Couscous in die Schüsseln verteilen. Den Eintopf darauf anrichten. Mit Pinienkernen und Granatapfelkernen bestreut servieren.

Pro Portion: 469 kcal/1964 kJ
48 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 23 g Fett

Zubereitungszeit: 40 Minuten

✓ vegan
✓ laktosefrei

Warenkunde *

RAZ EL HANOUT

Die Gewürzmischung ist eine tolle Kombination aus süß und scharf. Zimt, Nelken und Muskat geben Raz el Hanout ein süßliches Aroma, Chili und Ingwer sorgen für die pikante Schärfe. Kreuzkümmel, Koriander und Bockshornklee runden den Mix mit einer exotischen Note ab. Die traditionelle Gewürzmischung aus dem Norden Afrikas besteht aus bis zu 30 verschiedenen Gewürzen. Couscous und Reis werden damit ebenso verfeinert wie Gemüse-Eintöpfen. Die Zusammensetzung der Mischung variiert und ist Chefsache. Daher auch der Name, denn „Raz el Hanout“ bedeutet frei übersetzt „Chef des Ladens“.

ROTE-LINSEN-EINTOPF MIT SESAMBROT

ZUTATEN FÜR 4–6 PORTIONEN

FÜR DAS SESAMBROT:

500 g Mehl Type 405 plus Mehl zum Arbeiten

1 TL Natron

1 TL Salz

400 ml Buttermilch

6 EL gerösteter Sesamsamen

1 gehäufter EL Tahin

FÜR DEN EINTOPF:

3 Knoblauchzehen

4 rote Zwiebeln

350 g rote Paprikaschoten

50 g Datteln (ohne Kern)

1–2 Chilischoten

1 Bund Koriandergrün

250 g rote Linsen

3 EL Erdnussöl

je ½ EL gemahlener Koriander und Kreuzkümmel

1 TL gemahlener Piment

1½–2 l Gemüsebrühe

Salz

Pfeffer

2 TL Sumach

1 TL Pul Biber

4 EL Naturjoghurt

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Für das Brot Mehl mit Natron, Salz,

Buttermilch, Sesam und Tahin rasch zu einem glatten Teig verkneten. Anschließend auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einer Kugel formen und leicht flach drücken. Teig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit einem scharfen Messer kreuzweise einschneiden. Das Brot im Ofen auf der mittleren Schiene 30–35 Minuten goldbraun backen.

Währenddessen Knoblauch und Zwiebeln abziehen. Knoblauch fein hacken, Zwiebeln grob in Würfel schneiden. Paprikaschote waschen, vierteln, Kerne und Stiel entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Datteln in dünne Scheiben schneiden. Chili waschen und in feine Ringe schneiden. Koriandergrün grob hacken. Die Linsen in ein Sieb geben und gut abbrausen.

Erdnussöl in einem weiten Topf erhitzen. Knoblauch, Zwiebeln und Paprika darin bei mittlerer bis stärker Hitze ca. 3 Minuten anbraten. Datteln, Chili, Koriander, Kreuzkümmel und Piment unterrühren und ca 1 Minute mitbraten. Die Linsen unterrühren. Brühe zugießen, aufkochen und alles ca. 20 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Koriandergrün untermischen.

Sumach und Pul Biber mit dem Joghurt gut vermengen. Den Eintopf in Schüsseln anrichten. Mit Gewürz-Joghurt und dem frisch gebackenen Brot servieren.

Pro Portion: 663 kcal/2776 kJ

101 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 26 g Fett

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Backzeit: 30 Minuten

Warenkunde *

SUMACH

Der säuerlich herbe Geschmack verfeinert Eintöpfe jeder Art und begeistert mit einer fruchtigen Note. Sumach ist bei uns weniger bekannt, ist aber eine wunderbare Alternative zu Essig oder Zitronensaft und in der Türkei ein beliebtes Tischgewürz. Hergestellt wird das Gewürz aus den roten Steinfrüchten der Sumachpflanze, die getrocknet, geschrotet oder gemahlen werden. Geschmacklich harmoniert Sumach besonders gut mit Petersilie, Sesam, Knoblauch und Koriander. Es würzt Schmorgerichte, Dressings und macht auch in Dips eine gute Figur.





KARTOFFEL-EINTOPF MIT AUBERGINEN UND ZITRONENJOGHURT

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

200 g rote Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
500 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
600 g Auberginen
2 Chilischoten
**1 getrocknete Zitrone (auch Loomi genannt;
erhältlich im orientalischen
Lebensmittelladen; alternativ 1 Bio-Zitrone)**
4 EL Olivenöl
2 TL Kreuzkümmelsamen 
2 Zimtstangen
2 EL Tomatenmark
800 ml Gemüsebrühe
2 TL getrockneter Thymian
1 TL getrocknete Minze (Teeladen)
1 Bio-Zitrone
200 g Naturjoghurt
100 g griechischer Joghurt
Salz
Pfeffer
10 Stiele Petersilie
3 Stiele frische Minze

Zwiebeln und Knoblauch abziehen, grob hacken. Kartoffeln schälen und waschen. Die Auberginen waschen und putzen. Auberginen und Kartoffeln in kleine Würfel schneiden. Die Chilischoten halbieren, entkernen und fein würfeln. Die getrocknete Zitrone mit einem spitzen Messer drei- bis viermal einstechen.

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Chilis, Kreuzkümmel und Zimt darin kräftig anbraten. Auberginen und die getrocknete Zitrone zugeben, ca. 1 Minute mitbraten. Dann Tomatenmark einrühren und unter Rühren ca. 1 Minute mitrösten. Brühe, Thymian und getrocknete Minze sowie Kartoffeln dazugeben und aufkochen. Eintopf zugedeckt bei niedriger Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Bio-Zitrone heiß abwaschen, trocken tupfen und die Schale fein abreiben. Joghurts mit Zitronenschale verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Eintopf offen noch 5 Minuten einköcheln. Die Kräuterblättchen abzupfen, grob hacken und unterheben. Eintopf mit Salz sowie Pfeffer abschmecken, in Schüsseln anrichten und mit Zitronenjoghurt servieren.

Pro Portion: 358 kcal/1499 kJ
31 g Kohlenhydrate, 112 g Eiweiß, 20 g Fett

Zubereitungszeit: 50 Minuten

 **glutenfrei**

Warenkunde

KREUZKÜMEL

Mit seinem frischen und leicht scharfen Aroma passt Kreuzkümmel – auch als Cumin bekannt – in viele orientalische und auch indische Gerichte. So ist er auch ein wichtiger Bestandteil für Gewürzmischungen wie Curry oder Garam Masala. Obwohl er dem hiesigen Kümmel optisch sehr ähnlich sieht, sind die beiden Sorten nur entfernt verwandt. Die ätherischen Öle, die dem Kreuzkümmel den intensiven Duft und das tolle Aroma geben, verfliegen schnell. Kaufen Sie am besten Samen und zerstoßen Sie diese frisch im Mörser. Angeröstet wird das Aroma von Kreuzkümmel noch intensiver.

CREMIGER SPINAT-EINTOPF MIT SAUERTEIG-FETA-KNÖDELN

ZUTATEN FÜR 4–6 PORTIONEN

BITTE BEACHTEN:

Knödelmasse muss 30 Minuten ruhen

FÜR DIE KNÖDEL:

250 g Sauerteigbrot

50 g Feta

1 Handvoll Petersilie

1 Zwiebel

2 EL Butter

150 ml Milch

2 Eier (Größe M)

1½ TL Backpulver

Salz

Pfeffer

FÜR DEN EINTOPF:

200 g Schalotten

300 g Möhren

400 g Petersilienwurzeln

200 g Fenchel

3 Knoblauchzehen

250 g Babyspinat

3 EL Erdnussöl

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

1 EL gemahlener Koriander

2 TL Pul Biber

1 EL Sumach

1 l Gemüsebrühe

200 g Sahne

Salz

Pfeffer

30 g Pistazienkerne

4 EL Sonnenblumenöl

Für die Knödel das Brot und den Feta in kleine Würfel schneiden. Petersilie grob hacken. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Vorbereitete Zutaten in einer Schüssel vermischen. Die Butter mit der Milch leicht erwärmen. Über die Brotmischung gießen, Masse gut vermengen und etwas abkühlen lassen. Eier, Backpulver, Salz und Pfeffer dazugeben und gründlich vermengen. Knödelmasse ca. 30 Minuten ruhen lassen.

Für den Eintopf die Schalotten abziehen. Möhren und Petersilienwurzeln schälen. Fenchel putzen, halbieren und den Strunk entfernen. Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Spinat putzen, waschen und trocken schleudern.

Das Erdnussöl in einem breiten Topf erhitzen. Schalotten, Möhren, Petersilienwurzeln, Fenchel, Knoblauch, Kreuzkümmel, Koriander, Pul Biber und Sumach darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 5 Minuten anrösten. Die Brühe zugießen, aufkochen und Eintopf zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen. Sahne zugießen, aufkochen und alles weitere 20 Minuten köcheln lassen. Spinat zum Eintopf geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und weitere 3 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit aus der Brotmasse 12 feste Knödel formen. Salzwasser in einem Topf zum Köcheln bringen. Knödel portionsweise hineingeben und im siedenden Wasser so lange ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen. Dann herausnehmen, abtropfen lassen und beiseitestellen.

Pistazienkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne zusätzliches Öl goldbraun anrösten, herausnehmen. Sonnenblumenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Knödel darin bei mittlerer Hitze rundherum goldbraun anrösten.

Den Eintopf mit den Knödeln in Schüsseln anrichten. Mit den gerösteten Pistazien bestreut servieren.

Pro Portion: 474 kcal/1985 kJ

18 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 34 g Fett

Ruhe-/ Wartezeit: 30 Minuten

Zubereitungszeit: 55 Minuten

CREMIG
WURZIG





REIS-BERBERITZEN-EINTOPF MIT GERÖSTETEN TOMATEN UND HUMMUS

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:

Küchenmaschine oder Pürierstab

FÜR DEN EINTOPF:

800 g Tomaten

1 Chilischote

3 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

2 Zwiebeln

3 Knoblauchzehen

300 g Kartoffeln (festkochend)

30 g getrocknete Feigen

135 g grüne Oliven (ohne Stein)

30 g Pistazienkerne

3 EL Erdnussöl

60 g Basmatireis

800 ml Gemüsebrühe

2 TL gemahlener Kreuzkümmel

1 TL gemahlener Koriander

FÜR DEN HUMMUS:

265 g Kichererbsen (Dose)

180 g Tahin

1 Knoblauchzehne

2 EL Olivenöl

4 EL Zitronensaft

1 Handvoll frische Berberitzen

(ersatzweise Cranberrys)

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Tomaten waschen und halbieren. Chili waschen, grob hacken und dann mit Tomaten und dem Olivenöl gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend Mischung auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen ca. 10 Minuten rösten. Herausnehmen.

Inzwischen Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen, grob hacken. Kartoffeln schälen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Feigen und Oliven halbieren. Pistazienkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne zusätzliches Öl rundherum goldbraun anrösten.

Das Erdnussöl in einem breiten Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3 Minuten anbraten. Kartoffeln, Reis, Brühe und die gerösteten Tomaten zugeben. Alles aufkochen und zugedeckt bei niedriger Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen. Dann Kreuzkümmel, Koriander, Oliven und Feigen unterrühren. Eintopf weitere 5 Minuten köcheln lassen und anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Währenddessen die Kichererbsen in ein Sieb abgießen und gründlich abbrausen. Knoblauch abziehen. Mit Tahin, Olivenöl, Zitronensaft, ½ TL Salz und 100 ml warmem Wasser in der Küchenmaschine zu einem feinen Püree mixen.

Den Eintopf in Schüsseln mit etwas Hummus anrichten. Mit gerösteten Pistazien und Berberitzen bestreut servieren.

Pro Portion: 580 kcal/2428 kJ
35 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 14 g Fett

Zubereitungszeit: 50 Minuten

✓ vegan

✓ glutenfrei

✓ laktosefrei

Warenkunde *

BERBERITZEN

Dass man die dunkelroten, länglichen Mini-Beren des Berberitzen-Strauchs auch essen kann, wissen bei uns nur die wenigsten. Ihre Zweitnamen „Sauerdorn“ oder „Essigbeere“ sind bei der Berberitze Programm – tatsächlich schmeckt die kleine Frucht (leicht) sauer. Im Nahen Osten haben Berberitzen einen festen Platz auf dem Speiseplan. Sie schmecken als würzende Zutat in Reisgerichten, aber auch in Salaten. Getrocknete Berberitzen bekommt man in fast jedem Bio-Supermarkt. Frische Früchte finden Sie in orientalischen Läden. Mit viel Vitamin C pushen Berberitzen das Immunsystem.

BULGUR-TOMATEN-EINTOPF MIT DATTELN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

110 g Bulgur
3 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
300 g Tomaten
180 g rote Spitzpaprikaschoten
30 g Datteln (entsteint)
60 g Weißbrot (alternativ Graubrot)
3 EL Olivenöl
1 EL Kreuzkümmelsamen
1 EL Berberitzen (alternativ Cranberrys)
1 EL Schwarzkümmel
1 TL Chiliflocken
1 TL getrockneter Thymian
1 EL Tomatenmark
1 l Gemüsebrühe
1 Stiel Dill
4 Stiele Koriander
1 Stiel Petersilie
1 Stiel Minze
40 g geröstete Cashewkerne
40 g geröstete Macadamianüsse
½ TL Meersalz
Pfeffer

Den Bulgur in einem Sieb mit kaltem Wasser gründlich abbrausen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein hacken. Tomaten waschen, putzen und halbieren. Paprikaschoten waschen, halbieren, Kerne und Stiele entfernen und Fruchtfleisch klein schneiden. Datteln vierteln. Brot in kleine Würfel schneiden.

Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Bulgur darin ca. 2 Minuten anbraten. Kreuzkümmel, Berberitzen, Schwarzkümmel, Chili und Thymian zugeben und ca. 3 Minuten mitbraten. Tomatenmark, Paprika und Datteln zufügen. Die Brühe angießen. Alles bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln.

Dillspitzen und übrige Kräuterblättchen sowie Nüsse grob hacken. Nüsse und Kräuter mischen und leicht salzen.

Die Tomaten unter den Eintopf rühren und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Brotwürfel zugeben und kurz im Eintopf ziehen lassen.

Eintopf in Schalen anrichten und mit der Nuss-Kräuter-Mischung als Topping servieren.

Pro Portion: 454 kcal/1901 kJ
47 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 25 g Fett

Zubereitungszeit: 45 Minuten

✓ vegan
✓ laktosefrei

Warenkunde *

BULGUR

Der etwas größere Vetter des Couscous ist aus gutem Grund beliebt. Der Getreideschrot schmeckt klasse und lässt sich vielseitig verwenden. Bulgur ist übrigens grundsätzlich vorgekocht. Durch das sogenannte Parboiled-Verfahren wandern die Nährstoffe aus den äußeren in die inneren Schichten, so gehen nur wenige Nährstoffe verloren. Sein herhaft-nussiger und angenehmer Geschmack passt zu Salaten und Suppen. Zudem ist Bulgur eine ideale Beilage für Pfannengerichte. Und seine Zubereitung ist perfekt für die Blitz-Gemüseküche: Einfach in heiße Flüssigkeit einstreuen und kurz quellen lassen.





GRÜNE GEMÜSESUPPE MIT KICHERERBSEN UND QUINOA

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Handvoll Grünkohl
250 g grüner Spargel
3 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
100 ml trockener Weißwein
1 l Gemüsebrühe
150 g bunte Quinoa (alternativ weiße Quinoa)
150 g Erbsenschoten
100 g TK-Erbsen
265 g Kichererbsen (Dose)
1 Zitrone
2 EL Dillspitzen zum Garnieren

Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und fein würfeln.

Den Grünkohl waschen, trocken schütteln und bei Bedarf kleiner zupfen. Den Spargel waschen und die Enden abschneiden. Spargel in 3–4 cm große Stücke schneiden.

Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Den Grünkohl dazugeben und leicht andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Weißwein ablöschen.

Den Spargel, Brühe und Quinoa zugeben und alles ca. 15 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen.

Erbsenschoten waschen. Kichererbsen in ein Sieb abgießen und abbrausen. Erbsenschoten mit Erbsen und Kichererbsen zur Suppe geben und weitere 6–7 Minuten zu Ende garen.

Zitrone auspressen. Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. In Schüsseln anrichten, mit Dill garniert servieren.

Pro Portion: 437 kcal/1830 kJ
45 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 19 g Fett

Zubereitungszeit: 20 Minuten

✓ vegan
✓ glutenfrei
✓ laktosefrei

6x *slowly 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



* Bloomingville

HOLZSCHALE

Servieren Sie kleine Köstlichkeiten in der wunderschönen Schale aus Akazienholz. Sie eignet sich auch super als Obstschale.

Ø 15 cm, Höhe: 5 cm,
Fassungsvermögen: 240 ml

Zuzahlung: 1 €*

Prämien-Nr.: AO99

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



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)

Ja, ich bestelle

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

für mich **6 4 3 4 4 6 E** Aboart **0 0** Aboherkunft **2 0**
 als Geschenk **6 4 3 4 4 6 G** Aboart **1 0** Aboherkunft **2 0**

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

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-, Tourismus- und Versandhandelangebote 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.buradirect.com/datenschutz.

Verantwortlicher und Kontakt: Abonenten 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). Alle Preise in Euro inklusive der gesetzlichen MwSt. und Versand. Sie haben ein gesetzliches Widerufsrecht. Die Belehrung können Sie unter www.burda-foodshop.de/agb abrufen.

D E

IBAN Ihre B LZ

Ihre Konto-Nr.

Zahlungsempfänger: MFI Meine Familie und Ich GmbH, Hauptstraße 130, 77652 Offenburg. Gläubiger-ID: DE59ZZZ0000018693. Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

X

Datum, Unterschrift

(Unterschriftenfeld ist Pflichtfeld)

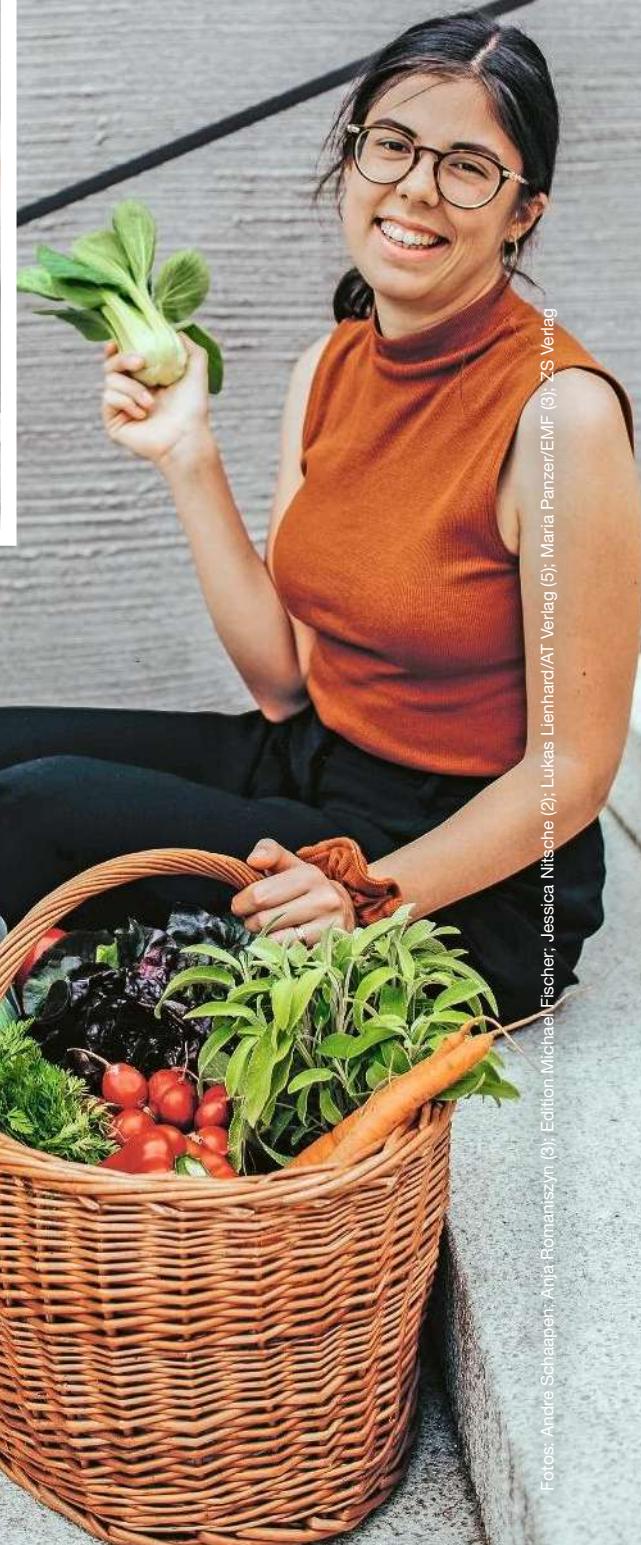


Anja Romaniszyn

Einfach glücklich machen Anjas vegane Rezepte, die ihr sogar aus einer schweren Lebenskrise halfen

Maria Panzer

Die Offenburgerin hat uns erzählt, was es bedeutet, nachhaltig zu leben, und verrät ihre besten Tipps



Fotos: Andre Schapen; Anja Romaniszyn (3); Edition Michael Fischer; Jessica Nitsche (2); Lukas Lienhard/AT Verlag (5); Maria Panzer/EMF (3); ZS Verlag



Tanja Grandits

Ihr neues vegetarisches Kochbuch widmet die Spitzenköchin ihrer Tochter Emma

MENSCHEN

Nachhaltig zu leben und zu kochen, ist gar nicht so einfach. Das weiß **Maria Panzer** aus eigener Erfahrung – uns hat sie verraten, wie man am besten startet. Food-Bloggerin **Anja Romaniszyn** will mit ihren veganen Rezepten zu einem positiven Körpergefühl verhelfen. Und Sterneköchin **Tanja Grandits** liebt es, für ihre Tochter vegetarische Gerichte zu kreieren



Grüner Genuss

Marias Kochbuch: „Einfach nachhaltig kochen. Der Umwelt zuliebe“ (18 Euro, EMF Verlag)

JEDER SCHRITT ZÄHLT

Seit eineinhalb Jahren lebt die Offenburger Food-Fotografin Maria Panzer nachhaltig. In ihrem Kochbuch teilt sie ihre Erfahrungen – und erklärt, warum es besser ist, sich einen umweltbewussten Lebensstil langsam anzugewöhnen

Was genau braucht es, Menschen dazu zu bewegen, nachhaltig zu leben? Bei Food-Fotografin und Ernährungsexpertin Maria Panzer war es eine Klima-Dokumentation, die alles ins Rollen brachte: „Vor drei Jahren waren mein Mann und ich auf den Gilis – kleine, traumhafte Inseln in Indonesien, die knapp über dem Meeresspiegel liegen und mit denen ich wunderschöne Erinnerungen verbinde. Als wir dann diese Doku schauten, wurde mir auf einmal schmerhaft bewusst, dass diese versinken würden. Dass der Meeresspiegel durch den Klimawandel steigt, war für mich nichts Neues. Aber erst in diesem Moment habe ich realisiert, was das wirklich bedeutet. Ich konnte nicht mehr einfach zusehen.“ Sie ändert ihr Leben. Nicht von jetzt auf gleich, sondern in kleinen Schritten: Sie dokumentiert ihren Müll in einem Tagebuch und sucht nach Zero-Waste-Alternativen. Rüstet sich für verpackungsfreies Einkaufen. Und entdeckt Wege, Lebensmittelreste zu vermeiden – etwas, das gerade als Food-Fotografin mit großen Produktionen nicht immer einfach ist, wie sie sagt. Die Lösung? „Übriges Essen oder Lebensmittel verteile ich in der Nachbarschaft oder über Food Sharing, friere es ein oder verwerte es weiter. Mein

absoluter Geheimtipp: Bowls! Gemüse, Saucen und Reste von warmen Gerichten ergeben – ergänzt durch kohlenhydrathaltige Lebensmittel aus dem Vorrat wie Reis oder Quinoa – eine tolle Mahlzeit, die lecker schmeckt und auch noch schön aussieht.“ Tipps für umweltbewusstes Einkaufen und Kochen, abwechslungsreiche Alltagsrezepte und vor allem jede Menge Motivation, sich dem Thema Nachhaltigkeit in der eigenen Geschwindigkeit anzunähern, bietet auch ihr Kochbuch. „Man darf sich am Anfang nicht zu viel vornehmen. Sonst ist man von all den Dingen, an die man denken muss, schnell überfordert. Besser ist es, Stück für Stück neue Routinen zu entwickeln.“ So empfiehlt sie etwa, Netze oder wiederverwendbare Dosen für den Einkauf in der Nähe der Wohnungstüre zu platzieren. „Das macht es deutlich wahrscheinlicher, dass diese auch tatsächlich zum Einsatz kommen.“ Die Umwelt wird es ihr danken, das ist sicher. Doch lohnt sich die Umstellung auch persönlich? „Ich habe das Gefühl, dass mein Leben leichter geworden ist. Nicht nur leichter an Müll, sondern auch an Entscheidungen. Dadurch, dass ich eine Leitlinie habe, was ich kaufe und was nicht, reduziert sich die Auswahl stark. Das ist wahnsinnig befreierend.“

Carmen Mailbeck



SCHNELLER CRUMBLE

ZUTATEN FÜR 4–6 PORTIONEN

20 g Walnusskerne
60 g kalte pflanzliche Margarine
40 g Rohrohrzucker
60 g Vollkornmehl
20 g Haferflocken
600 g saisonales Obst
(Herbst, Winter: z. B.
Bioäpfel, Bio-Birnen |
Frühling: z. B. Rhabarber,
Bio-Erdbeeren |
Sommer: Johannisbeeren,
Brombeeren, Bio-Pfirsiche)

Den Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Nüsse mit den Händen zerkleinern. Margarine in Stückchen mit Zucker, Mehl, Haferflocken und Nüssen rasch mit den Händen zu Streuseln verkneten. Obst und Beeren abbrausen, ggf. entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. In einer Auflaufform vermischen. Die Streusel darauf verteilen. Den Crumble im heißen Ofen für etwa 30 Minuten backen. Nach 20 Minuten abdecken. Der Crumble ist fertig, wenn die Streusel goldbraun sind.

Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Zubereitungszeit: 30 Minuten

Eine Kugel Eis macht den Crumble zu einer unwiderstehlichen heiß-kalten Verführung

CHILI SIN CARNE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Möhre
1 Paprika
2 EL Olivenöl
400 g Tomatensauce
2 Dosen Kidneybohnen
(Abtropfgewicht 300 g)
1 große Dose Mais
(Abtropfgewicht 300 g)
200 g Rote Linsen
3 TL Paprikapulver
1 TL Chilipulver
Salz, Pfeffer
Petersilie (nach Belieben)

Zunächst Zwiebeln und Knoblauch schälen, klein hacken. Möhre und Paprika abbrausen, trocken tupfen, putzen und in Würfel schneiden. Öl in einen Topf geben, Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten. Paprika und Möhrenstücke hinzugeben, 2 Minuten anbraten, dann mit Tomatensauce ablöschen, 5 Minuten köcheln lassen. Bohnen und Mais abtropfen lassen, abbrausen und hinzugeben. Rote Linsen in einem Sieb gründlich mit Wasser abbrausen und ebenso in den Topf geben, mit 300 ml Wasser auffüllen. Chili sin Carne 10 Minuten köcheln lassen. Mit Paprikapulver, Chili, Salz und Pfeffer würzen. Wer möchte, kann das Chili mit gehackter Petersilie garnieren.

Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Zubereitungszeit: 20 Minuten

Ob pur oder als leichte Füllung für Wraps sowie
Ofenkartoffeln: Das Chili ist ein toller Allrounder



NUDELN MIT KÜRBISSAUCE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

650 g Hokkaido-Kürbis
1 Zwiebel
3 cm großes Stück Ingwer
1 EL Olivenöl
150 ml Apfelsaft
Salz, Pfeffer
1 TL gemahlene Kurkuma
1 TL Garam Masala
1 TL Paprikapulver
200 g Nudeln
2 EL Haselnusskerne
2 EL gehackte Petersilie

Hokkaido-Kürbis abbrausen, halbieren, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und grob würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Olivenöl in einen Topf geben, erhitzen und Zwiebel und Ingwer kurz anbraten. Kürbis hinzufügen und mit Apfelsaft ablöschen. 300 ml Wasser hinzugeben und mit geschlossenem Deckel für 20–22 Minuten köcheln lassen, dabei regelmäßig durchrühren. Wenn eine sämige, weiche Sauce entstanden ist, mit Salz, Pfeffer, Kurkuma, Garam Masala und Paprikapulver würzen.

Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen. Hälfte der Kürbissauce unter die Nudeln mischen. Haselnüsse und Petersilie grob hacken und auf den Nudeln verteilen. Die restliche Sauce in einem zu $\frac{3}{4}$ gefüllten Glas einfrieren.

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 25 Minuten



Alternativ kann man die Pasta mit Basilikum, Walnüssen oder Chiliflocken toppen. Mhm!

VEGAN ESSEN FÜR KÖRPER UND SEELE

Essen und Genießen gehören zusammen – das war für Anja nicht immer so klar.

Nachdem sie jahrelang unter einer Essstörung litt, half ihr die vegane Ernährung, wieder zu sich zu finden

Essen war in Anjas Familie schon immer ein wichtiges Thema, was wahrscheinlich auf ihre polnischen Wurzeln zurückzuführen ist – genauso wie ihr Spitzname „Anjushka“. Während einer schwierigen Lebensphase, in der sie unter Depressionen und einer Essstörung litt, hatte sie diesen Zugang jedoch fast verloren. Auf dem Weg aus diesem Tief spielte die vegane Ernährung für die heute erfolgreiche Food-Bloggerin und Autorin eine entscheidende Rolle und brachte ihr die Begeisterung für das Kochen und Essen zurück. Zum Glück! Was man unter Veganismus versteht, war Anja dabei anfangs überhaupt nicht bewusst. Erst durch verschiedene Beiträge auf Social Media wurde ihr Interesse an den bunten und köstlichen Gerichten geweckt. „Ich wollte auch lernen, mit allen Sinnen zu genießen und Neues auszuprobieren.“ Der erste vegane Kochversuch, eine Pasta mit frischer Tomatensauce, Gemüse und Kräutern gelang ihr nicht nur, er stellt für Anja noch heute den Wendepunkt ihrer Geschichte dar. „Das war ein glücklicher Moment für mich. Besonders, da Genuss zuvor jahrelang keine Rolle in meinem Leben gespielt hatte, stattdessen vor allem Verzicht.“ Heute macht es ihr Spaß, ihre Wurzeln neu zu entdecken und altbekannte Klassiker zu „veganisieren“. Wie einfach leckere pflanzliche Gerichte gelingen und dass diese Form der Ernährung nichts mit Verzicht zu tun haben muss, beweist die gebürtige Polin auf ihrem Blog www.byanjushka.com. Besonders Eintöpfe weiß sie dabei zu schätzen: „Es braucht nur einen Topf und ein paar Grundzutaten – fertig! Ihre Lieblingsrezepte hat

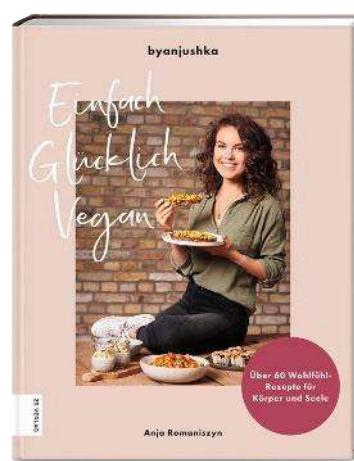


Vegane Favoriten

Anja teilt ihre Lieblingsrezepte in ihrem Kochbuch „Einfach Glücklich Vegan“ (22,99 Euro, ZS Verlag)

Anja nun auch in ihrem ersten Kochbuch „Einfach Glücklich Vegan“ festgehalten. Von Frühstücksideen über Hauptgerichte bis hin zu Desserts und Snacks: Hier ist für jeden etwas dabei, der Lust hat, vegan zu kochen und zu backen oder sich einfach mal auszuprobieren. Außerdem lässt die Bloggerin ihre Leser an ihrer persönlichen Geschichte auf dem Weg aus der Essstörung teilhaben. Ihr Buch soll inspirieren und eine Atempause im Alltag schaffen – das wünscht sich Anja. Denn es geht darum,

sich wohlzufühlen, mit sich und seiner Ernährung glücklich zu sein. „Ich hoffe, dass meine Rezepte ein Stück dazu beitragen können. Denn genussvolles Essen bringt Glück ins Leben und gibt uns das Gefühl, stark, lebendig und energievoll zu sein!“



Lara Schmidt

SÜSSKARTOFFEL-CHILI MIT SCHWARZEN BOHNEN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 1 rote Zwiebel, 3 Knoblauchzehen**
1 Süßkartoffel (ca. 300 g)
1 rote Paprika, 1 große Möhre
2 EL Öl
½ TL Salz, 1–2 EL mildes Chilipulver
2 TL Kreuzkümmel
2 TL geräuchertes Paprikapulver
1 TL Zimt, 1 TL getrockneter Oregano
2 Dosen gehackte Tomaten (je 400 ml)
2 Dosen schwarze Bohnen (je 400 g)
1–2 EL Rotweinessig oder Limettensaft
2 EL frisch gehackte Petersilie
Gemüsebrühe oder Wasser nach Bedarf
AUSSERDEM:
1 Avocado, frische Petersilie
1 Lauchzwiebel
Brot zum Servieren

Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken. Süßkartoffel schälen, würfeln. Paprika abbrausen, entkernen und klein schneiden. Möhre schälen, würfeln.

Öl in einem großen Topf erwärmen. Zwiebeln darin 5 Minuten glasig braten. Süßkartoffel und Knoblauch zugeben, 3 Minuten garen, dann Paprika und Möhre zufügen und weitere 3–5 Minuten mitbraten.

Salz, Chilipulver nach Geschmack, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Zimt und Oregano einrühren. Gehackte Tomaten und Bohnen dazugeben und verrühren. Aufkochen lassen und etwa 20–30 Minuten leicht köcheln lassen. Evtl. etwas mehr Wasser oder Brühe dazugeben. Danach mit einem Kartoffelstampfer leicht zerstampfen, damit das Chili andickt.

Avocado halbieren, Fruchtfleisch herauslösen, würfeln. Lauchzwiebel putzen, klein schneiden. Chili mit Petersilie, Avocado, Zwiebel und Brot servieren.

Zubereitungszeit: 50 Minuten



Am Ende wird das Chili leicht zerstampft –
so wird es schön sämig und besonders lecker



SCHNELLES PFANNENBROT

ZUTATEN FÜR 6 FLADENBROTE

300 g Mehl (plus Mehl zum Arbeiten)
1 TL Backpulver
1 TL Salz
1 EL Olivenöl
100 g Sojajoghurt

Mehl, Backpulver und Salz in einer Rührschüssel vermischen. Olivenöl, 100 ml Wasser und Sojajoghurt zugeben und 8 bis 10 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Anschließend 10 Minuten ruhen lassen.

Etwas Mehl auf einer Arbeitsfläche verteilen. Teig in etwa 6 gleich große Bällchen aufteilen und zu dünnen Fladen ausrollen.

Eine beschichtete Pfanne erwärmen. Fladenbrote in der Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten kurz ausbacken, bis sich goldbraune Flecken bilden. Anschließend servieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten



Ein Kräuterdip aus einer veganen Quark- oder Joghurt-Alternative ergänzt den Eintopf perfekt

LINSEN-KÜRBIS-CURRY

ZUTATEN FÜR 3 PORTIONEN

1 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen

1 cm frischer Ingwer

500 g Hokkaido-Kürbis

2 EL Öl zum Anbraten

1 EL Curry-Gewürzmischung

1 EL Ahornsirup

500 ml Gemüsebrühe oder mehr

150 g Rote Linsen

250 g Reis

400 ml Kokosmilch

Salz und Pfeffer

frische Petersilie

Zwiebeln und Knoblauch abziehen, hacken. Ingwer schälen, ebenfalls fein hacken. Kürbis abbrausen, halbieren, Kerne entfernen, Fruchtfleisch würfeln. Öl in einem Topf erwärmen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer hineingeben, 5 Minuten andünsten. Kürbiswürfel zugeben, weitere 3 Minuten anbraten. Dabei gelegentlich umrühren.

Curry-Gewürz und Ahornsirup einrühren, 2 Minuten garen lassen. Mit Brühe ablöschen und die Linsen dazugeben.

Aufkochen lassen, dann 20 Minuten leicht köcheln lassen. Sollte es zu dickflüssig sein, etwas mehr Brühe oder Wasser dazugeben.

Reis nach Packungsanweisung zubereiten.

Zum Schluss Kokosmilch einrühren und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Reis, Fladenbrot (siehe Rezept auf S. 68) und frischer Petersilie garniert servieren.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

AUS LIEBE VEGETARISCH

Tanja Grandits und ihr Team vom Restaurant „Stucki“ in Basel erkochten sich schon zwei Michelin-Sterne und 19 Punkte im Gault Millau. Ihr neues Kochbuch ist vegetarisch. Und dazu inspirierte sie ein ganz besonderer Mensch: ihre Tochter Emma

Liebe steckt nicht nur in allen Zutaten, die Tanja Grandits auswählt und zubereitet. Sie war auch die Inspiration zu ihrem neuen Kochbuch „Tanja Vegetarisch“. Es ist aus Liebe zu ihrer Tochter Emma entstanden. Die Art und Weise, wie die 2-Sterne-Köchin kocht, welche Zutaten sie bevorzugt, hängt immer von ihrer jeweiligen Lebensphase ab. Und die sei im Moment: vegetarisch. „Es gibt so viele fantastische Zutaten und Varianten, mit Gemüse, Getreide und Hülsenfrüchten gesund und wohlschmeckend zu kochen, dass es mir große Freude bereitet, diese Möglichkeiten jeden Tag neu auszuloten.“, schreibt sie. Für Tochter Emma kochte sie im



Moment hauptsächlich fleischlos und es seien Emmas Witz und Charme, die Tanja immer wieder zu neuen Kreationen inspirieren. Dabei spielen vor allem folgende Zutaten eine Rolle: Sesam, Limette, Rosmarin und geschroteter Schwarzer Pfeffer. Die Restaurantchefin des Basler „Stucki“, die für ihre „Harmonie aus Gegensätzen“ bekannt ist, sieht es so: „Gutes Essen ermöglicht es einem letztlich, gut zu denken, gute Ideen zu haben und richtig zu handeln.“ Neben unbedingter elterlicher Liebe und Werten wie Respekt, Dankbarkeit und Vertrauen sei außerdem gutes Essen – mit Herz und Verstand gekocht –, was Tanja ihrer Tochter auf ihrem Weg mitgeben möchte. Deshalb widmet die Bestsellerautorin, die schon zwei Mal die Auszeichnung „Koch des Jahres“ erhielt, das Buch ihrer Tochter. Emma ist darüber sehr glücklich, denn schon seit sie denken kann, liebt sie Gemüse und Früchte. Bis heute genießt sie alles, was frisch und saftig ist: „Vegetarisches Essen ist für mich kreativer, bunter und fröhlicher als normales Essen“, schreibt Emma Grandits. Besonders feiert sie Tomaten (am liebsten frisch aus dem eigenen Garten) und Kartoffeln, weil man diese auf unzählige Weisen zubereiten kann – als Rösti, als Salat, als Suppe, als Püree. Sie selbst kocht übrigens nicht so gerne, freut sich dafür aber umso mehr, wenn ihre Mama für sie kocht. Falls Emma allerdings irgendwann damit anfangen sollte, hat sie mit diesem Buch auf jeden Fall schon einmal eine Sammlung all ihrer Lieblingsrezepte.

Neele Kehrer





Tanja liebt es, wenn die Nocken groß sind.

Schon als Kind fand sie es toll, sie zu zerteilen

THYMIAN-GRIESSKLÖSSCHEN-SUPPE MIT ERBSEN

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

100 g Butter, Zimmertemperatur
2 Eier
200 g Hartweizengrieß
2 EL fein gehackter Thymian
Salz
1 l Kräuterfond
200 g blanchierte Erbsen
2 EL abgezupfte Thymianblätter
2 EL abgezupfte Minzblätter

Für die Grießklößchen die Butter schaumig schlagen. Eier, Grieß, Thymian, Salz und 2 EL Wasser nach und nach einrühren. Den Teig 20 Minuten ziehen lassen.

Einen großen Topf Wasser zum Kochen bringen und salzen. Von der Grießmasse mit zwei Löffeln Nocken abstechen, ins Kochwasser geben und 10 Minuten bei geringer Hitze ziehen lassen.

Den Kräuterfond erhitzen und mit Salz abschmecken. Die Erbsen, die Kräuter und die Grießklößchen dazugeben.

Zubereitungszeit: 45 Minuten



So ein tolles Grün! Das Pesto schmeckt auch köstlich zu Salaten, Suppen und Gemüse



KICHERERBSEN-ORECCHIETTE MIT MISO-PESTO

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

FÜR DAS MISO-PESTO:

4 Handvoll Spinatblätter
2 Handvoll Korianderblätter
2 EL helle Misopaste, 1 Knoblauchzehe
100 ml Rapsöl, 1 EL geröstetes Sesamöl
Abrieb und Saft von 2 unbehandelten

Limetten

AUSSERDEM:

Salz, 500 g getrocknete Orecchiette
200 g gekochte Kichererbsen
etwas schwarzer Sesam und Korianderblätter zum Bestreuen

Alle Zutaten für das Pesto mit 60 ml Wasser fein mixen.

Die Orecchiette in reichlich stark gesalzenem Wasser bissfest kochen. Dann durch ein Sieb abgießen.

Mit den Kichererbsen und dem Miso-Pesto mischen.

Mit schwarzem Sesam und Korianderblättern bestreuen.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

SESAM-BROWNIE

ZUTATEN FÜR EINE SPRINGFORM (Ø 26 CM)

250 g dunkle Schokolade

250 g Butter

220 g brauner Zucker

1 TL Fleur de Sel

½ TL Koriandersamen

frisch gemahlen

80 g Mehl, 6 Eier

4 EL Tahin, 50 g Sesamsamen

1 EL Butter für die Form

Schokolade und Butter in einem Topf bei niedriger Temperatur schmelzen. In eine Schüssel füllen, erst Zucker, Salz und Koriander, dann das Mehl unterrühren. Anschließend die Eier einzeln gut unter den Teig rühren.

Die Masse in die ausgebutterte Springform füllen und glatt streichen. Das Tahin daraufträufeln und mit einem Holzspieß im Teig verteilen. Mit dem Sesam bestreuen. Im Ofen bei 160 Grad Heißluft 35–40 Minuten backen.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Backzeit: 35–40 Minuten



*** Tahin und Sesam sorgen für ein besonderes Aroma. Tipp: mit Früchten der Saison servieren**



AMERIKA

Willkommen im Schmelziegel der unterschiedlichsten Kochkulturen. Diese grandiose Vielfalt bestimmt die Küche der USA: lebensfroh, lässig, deftig, bunt und kräftig gewürzt. Wir stellen vor:

Maniok-Kochbananen-Eintopf mit Mais und Paprika-Salsa,
Chili-Süßkartoffel-Eintopf mit Bohnen und Cheddar-Klößchen
und cremiger Quinoa-Jalapeño-Eintopf mit cheesy Nachos.

Gehen Sie mit uns auf Entdeckungstour

Titelrezept

CREMIGER QUINOA-JALAPEÑO-EINTOPF
MIT CHEESY NACHOS

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DEN EINTOPF:

- 220 g Zwiebeln
 - 4 Knoblauchzehen
 - 200 g Möhren
 - 300 g Kartoffeln
 - 50 g getrocknete Tomaten
 - 2–4 Jalapeños
 - 150 g Quinoa *
 - 3 EL Erdnussöl
 - ½ TL Chipotle-Chiliflocken
 - 400 g Kokosmilch
 - 900 ml Gemüsebrühe
 - Salz
 - Pfeffer
- FÜR DIE NACHOS:
- 125 g gesalzene Nachos (Fertigprodukt)
 - 60 g Cheddar
 - 1 rote Zwiebel
 - 1 Handvoll gehackten Koriander

Für den Eintopf Zwiebeln und Knoblauch abziehen, grob hacken. Möhren und Kartoffeln ebenfalls schälen, in kleine Würfel schneiden. Getrocknete Tomaten in grobe Stücke schneiden. 1–2 Jalapeños fein hacken. Quinoa in ein Sieb geben, gut abbrausen und abtropfen lassen.

Erdnussöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Chiliflocken und Möhren darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3 Minuten anbraten. Anschließend Kartoffeln, Quinoa, getrocknete Tomaten und Jalapeños unterrühren, mit Kokosmilch und Brühe ablöschen, aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Nachos ca. 15 Minuten bevor der Eintopf fertig ist, den Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Nachos auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Den Cheddar grob reiben und darauf verteilen. Nachos im Ofen auf der mittleren Schiene 3–5 Minuten überbacken, bis der Cheddar geschmolzen ist.

Währenddessen die Zwiebel abziehen und fein hacken. Restliche Jalapeños (1–2) in feine Ringe schneiden. Den Eintopf in Schüsseln anrichten. Mit den Nachos, den Zwiebelwürfeln, Jalapeños und dem Koriander bestreut servieren.

Pro Portion: 615 kcal/2575 kJ
58 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 37 g Fett

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Warenkunde *

QUINOA

Das 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.





MANIOK-KOCHBANANEN-EINTOPF MIT MAIS UND PAPRIKA-SALSA

ZUTATEN FÜR 4–6 PORTIONEN

FÜR DEN EINTOPF:

3 Zwiebeln
150 g Kartoffeln
400 g Maniok
200 g Kochbananen
1–2 grüne Paprikaschoten (300 g)
100 g Mais (Dose)
3 EL Erdnussöl
½ EL gemahlener Kreuzkümmel
½ EL gemahlener Koriander
1 Chipotle (geräucherte Chilischote)
300 g Kokosmilch
800–1000 ml Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer

FÜR DIE SALSA:

1–2 rote Paprikaschoten (ca. 300 g)
200 g Tomaten
2 rote Zwiebeln
1 grüne Chilischote
1 ½ Handvoll Koriander
Salz
Pfeffer
4 EL Saure Sahne
1 Handvoll geröstete Erdnusskerne

Für den Eintopf Zwiebeln abziehen. Kartoffeln, Maniok sowie Kochbananen schälen. Alles in mundgerechte Stücke schneiden. Paprikaschoten waschen, vierteln, Kerne und Stiel entfernen. Paprika ebenfalls in Stücke schneiden. Den Mais in ein Sieb abgießen und abbrausen.

Erdnussöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Paprika, Kreuzkümmel, Koriander und Chipotle darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3 Minuten anbraten. Kartoffeln, Maniok und Kochbananen hinzugeben und unterrühren. Dann Kokosmilch und Brühe zugießen, aufkochen und alles bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit für die Salsa den Backofen-grill vorheizen. Die Paprikaschoten waschen und unter dem heißen Grill ca. 10 Minuten anrösten, dabei zwischendurch immer mal umdrehen. Paprika herausnehmen, etwas auskühlen lassen und dann die Haut abziehen. Paprikaschoten halbieren und den Stiel entfernen. Die Tomaten waschen und putzen. Rote Zwiebeln abziehen. Tomaten, Zwiebeln, geröstete Paprika, Chili und ½ Handvoll Koriander klein hacken. Mischung mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mais und restliche Korianderblätter (1 Handvoll) zum Eintopf geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Erdnüsse grob hacken. Eintopf in Schüsseln mit Paprika-Salsa anrichten. Mit Saurer Sahne und Erdnüssen bestreut servieren.

Pro Portion: 636 kcal/2663 kJ
24 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 12 g Fett

Zubereitungszeit: 50 Minuten

✓ glutenfrei

Warenkunde *

MANIOK

Maniok gehört in vielen tropischen Ländern zu den Grundnahrungsmitteln. Die Knollen sind auch unter dem Namen Yucca und Cassava bekannt. Die stärkehaltige, außen rotbraune und innen weiße Wurzelknolle schmeckt neutral bis süßlich. Sie eignen sich ideal für die Zubereitung von Pürees und Suppen. Wichtig: Maniok enthält eine Vorstufe von Blausäure. Erst durch Erhitzen werden die giftigen Stoffe zerstört, daher sollten Sie Maniok nur gegart genießen. Die glutenfreie Maniokstärke (Tapioka) lässt sich perfekt zum Andicken und Binden von Speisen einsetzen. Maniok bekommen Sie im Asialaden.

MANIOK-GRÜNKOHL-EINTOPF MIT SCHWARZEN BOHNEN UND SOFT TACOS

ZUTATEN FÜR 4–6 PORTIONEN

BITTE BEACHTEN:

Bohnen müssen über Nacht einweichen

Taco-Teig muss 1 Stunde ruhen

FÜR DEN EINTOPF:

120 g schwarze Bohnen

250 g Zwiebeln

4 Knoblauchzehen

200 g Grünkohl

150 g Staudensellerie

400 g Maniok

3 EL Erdnussöl

1 TL rote Chiliflocken

2 TL edelsüßes Paprikapulver

2 TL gemahlener Kreuzkümmel

¼ TL Cayennepfeffer

1000–1200 ml Gemüsebrühe

1 Bio-Orange

Salz

Pfeffer

FÜR DIE TACOS:

250 g Mehl

1 TL Backpulver

4 EL Sonnenblumenöl

Für den Eintopf die Bohnen in einer Schüssel in reichlich kaltem Wasser über Nacht einweichen.

Für die Tacos das Mehl mit Backpulver, Öl und ca. 120 ml warmem Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Teig zugedeckt 60 Minuten ruhen lassen. Anschließend in 10–12 Portionen teilen.

Die Portionen jeweils auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu runden Fladen (Ø ca. 8 cm) ausrollen. Tacos portionsweise in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer bis starker Hitze von beiden Seiten leicht anbräunen.

In der Zwischenzeit für den Eintopf Zwiebeln und Knoblauch abziehen und grob hacken.

Grünkohl putzen, waschen, trockenschleudern und grob hacken. Selleriestangen putzen und in kleine Stücke schneiden. Den Maniok schälen, längst halbieren und in Scheiben schneiden.

Die eingeweichten Bohnen abgießen und gut abbrausen. Erdnussöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Chiliflocken, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer und Bohnen darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3 Minuten anbraten. Die Brühe dazugeben, aufkochen und alles bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 40 Minuten köcheln lassen. Maniok, Sellerie und Grünkohl hinzugeben und zugedeckt weitere 20 Minuten köcheln lassen.

Die Orange heiß waschen, trocken reiben und mit dem Sparschäler 4 Streifen Schale abziehen. Schale in lange dünne Streifen schneiden. Frucht halbieren und auspressen. Orangenschale und -saft unter den Eintopf rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Eintopf in Schüsseln anrichten und mit den Tacos servieren.

Pro Portion: 490 kcal/2052 kJ

56 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 12 g Fett

Ruhe-/Wartezeit: 12 Stunden

Zubereitungszeit: 70 Minuten

✓ **vegan**
✓ **laktosefrei**

HOT &
SPICY





SCHWARZER-REIS-KARTOFFEL-EINTOPF MIT CHIPOTLE-ÖL

ZUTATEN FÜR 4-6 PORTIONEN

BITTE BEACHTEN:

Chipotle-Öl muss 3 Tage ziehen

FÜR DAS CHIPOTLE-ÖL:

200 Olivenöl

1 rote Chilischote

2 Stiele Thymian

**2 Chipotle (im internationalen Spezialitätenregal im
gut sortierten Supermarkt)**

1 EL schwarze Pfefferkörner

2 Knoblauchzehen

FÜR DEN EINTOPF:

200 g schwarzer Reis

200 g dicke Bohnen (tiefgekühlt)

300 g Kartoffeln (festkochend)

100 g Lauch

1 rote Chilischote

4 Kardamomkapseln

3 EL Erdnussöl

2 TL Kreuzkümmelsamen

2 TL Schwarzkümmelsamen

½ EL gemahlener Koriander

1 EL Sesamsamen

1 l Gemüsebrühe

Salz

Pfeffer

FÜR DEN DIP:

1 Handvoll Korianderblätter

250 g Schmand

1 Handvoll geröstete Erdnusskerne

Für das Öl Olivenöl in einem Topf erwärmen. Chili und Thymian waschen, trocken tupfen. Mit Chipotle, Pfefferkörnern und den ungeschälten Knoblauchzehen zum warmen Öl geben. Würzöl in ein vorbereitetes Einmachglas mit Schraubverschluss füllen und mindestens 3 Tage ziehen lassen.

Für den Eintopf den Reis in einem Sieb gut abbrausen. Dann in reichlich Salzwasser ca. 15 Minuten kochen. Abgießen, kalt abbrausen.

Währenddessen die Bohnen in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten garen. Dann abgießen, abschrecken und die Bohnen mit den Fingern aus der wachsigen Schale drücken. Kartoffeln schälen, waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Lauch putzen, waschen und in dicke Ringe schneiden. Chili waschen und längs halbieren. Die Kardamomkapseln im Mörser grob zermahlen.

Das Erdnussöl in einem Topf erhitzen. Kreuzkümmel, Schwarzkümmel, Koriander, Kardamom, Sesamsamen, Chili und Kartoffeln darin bei mittlerer bis starker Hitze 1–2 Minuten anbraten. Reis unterrühren. Brühe dazugeben, aufkochen und alles zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen. Anschließend Lauch und Bohnen hinzufügen, zusammen weitere 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Dip den Koriander grob hacken und mit Schmand vermischen. Die Erdnüsse grob hacken.

Den Eintopf in Schüsseln anrichten. Mit Nüssen bestreuen und mit Koriander-Dip sowie dem Chipotle-Öl servieren.

Pro Portion: 700 kcal/2930 kJ

40 g Kohlenhydrate, 55 g Eiweiß, 12 g Fett

Ruhe-/ Wartezeit: 3 Tage

Zubereitung: 55 Minuten

✓ glutenfrei

Warenkunde *

CHIPOTLE

Normalerweise werden dünnwandige Chilischoten durchs Trocknen haltbar gemacht. Eher fleischige Sorten – wie z.B. Jalapeños – können nur durchs Räuchern konserviert werden. Dann spricht man von Chipotle-Chilis. Durch das Räuchern und Trocknen über Holz erhalten rotgereifte Jalapeños ihr einzigartiges, rauchig-pikantes Aroma. Aufgrund des Wasserverlustes werden sie gegenüber frischen Jalapeños zusätzlich schärfer. Chipotle gibt es als ganze Schoten oder zu Pulver gemahlen. Das Pulver eignet sich gut zum Würzen von Saucen und für das Anmischen von Gewürzmischungen.

MAIS-BOHNEN-EINTOPF AUF ERDNUSSREIS

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

BITTE BEACHTEN:

Bohnen müssen über Nacht einweichen

***150 g Schwarzaugenbohnen (getrocknet)**

4 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

300 g rote Paprikaschote

1 Handvoll Koriander

1 Handvoll Petersilie

285 g Mais (Dose)

3 EL Erdnussöl

2 getrocknete Chilischoten

1 EL Tomatenmark

1 l Gemüsebrühe

Salz

Pfeffer

100 g Erdnusskerne

200 g Basmatireis

1 Bio-Limette

Die Bohnen in einer Schüssel in reichlich kaltem Wasser über Nacht einweichen.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Paprikaschote waschen, vierteln, Kerne und Stiel entfernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Koriander und Petersilie grob hacken. Den Mais abgießen. Bohnen ebenfalls abgießen und mit kaltem Wasser gut abbrausen.

Das Erdnussöl in einem Topf erhitzen.

Zwiebeln, Knoblauch, Chili und Bohnen darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3 Minuten anbraten. Dann Tomatenmark unterrühren und 1 Minute mitbraten. Die Brühe hinzufügen und alles zugedeckt ca. 40 Minuten köcheln lassen.

Anschließend Paprika, Mais und Kräuter dazugeben und alles weitere 15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Währenddessen Erdnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne zusätzliches Öl goldbraun rösten. Den Reis nach Packungsanleitung zubereiten. Anschließend die gerösteten Erdnüsse unter den Reis mischen. Limette heiß waschen, trocken tupfen und achteln.

Eintopf mit dem Erdnussreis in Schüsseln anrichten. Mit Limette servieren.

Pro Portion: 625 kcal/2617 kJ
74 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 24 g Fett

Ruhe- / Wartezeit: 12 Stunden

Zubereitungszeit: 60 Minuten

✓ vegan

✓ glutenfrei

✓ laktosefrei

Warenkunde *

SCHWARZAUGENBOHNEN

Die kleinen Bohnen – auch Augenbohnen oder Kuhbohnen genannt – punkten nicht nur mit ihrem süßlichen Geschmack, sondern auch mit ihrer Vielseitigkeit. Ihren Namen verdanken die ovalen Samen dem ausgeprägten Fleck, der schwarz umrandet ist und wie ein Auge aussieht. Augenbohnen können weiß oder cremefarben, grün, rot oder braun bis schwarz sein. Die kleinen Hülsenfrüchte nehmen gut den Geschmack anderer Zutaten an. Sie können Augenbohnen zu Salaten oder in Eintöpfen verarbeiten oder sie als Bratlinge sowie Püree servieren.



CHILI-SÜSSKARTOFFEL-EINTOPF MIT SCHWARZEN BOHNEN UND CHEDDAR-KLÖSSCHEN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 große Süßkartoffel
2 EL Olivenöl
400 g stückige Tomaten (Dose)
800 g schwarze Bohnen in Chilisauce (Dose)
Salz
Cayennepfeffer
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL gemahlener Koriander
125 g Mehl
½ TL Backpulver
60 g Butter
70 g geriebener Cheddar
1 grüne Jalapeño

Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Süßkartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden. In einem ofenfesten Topf das Olivenöl erhitzen und das Gemüse darin andünsten.

Tomaten, Bohnen und 250 ml Wasser dazugeben und alles zugedeckt ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Anschließend mit Salz und den Gewürzen abschmecken.

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Mehl, Backpulver und $\frac{1}{2}$ TL Salz mit der Butter zwischen den Händen auf einer Arbeitsfläche krümelig verreiben. Cheddar und 4 EL Wasser ergänzen und alles zu einem homogenen Teig verkneten. Aus der Masse 8 Kugeln formen und diese auf dem Bohneneintopf verteilen. Ohne Deckel für ca. 20 Minuten im Ofen backen, bis die Klöße goldbraun sind.

Jalapeño waschen und in feine Ringe schneiden. Den Eintopf kurz abkühlen lassen und mit Jalapeño bestreut servieren.

Pro Portion: 558 kcal/2336 kJ
73 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 26 g Fett

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Backzeit 20 Minuten



IHRE MEINUNG IST UNS WICHTIG!

Wir arbeiten mit viel Leidenschaft und Begeisterung an unseren Slowly Veggie!-Ausgaben. Um unser Magazin noch besser Ihren Wünschen anpassen zu können, würden wir Sie gerne besser kennenlernen. Wir sind gespannt auf Ihr Feedback!

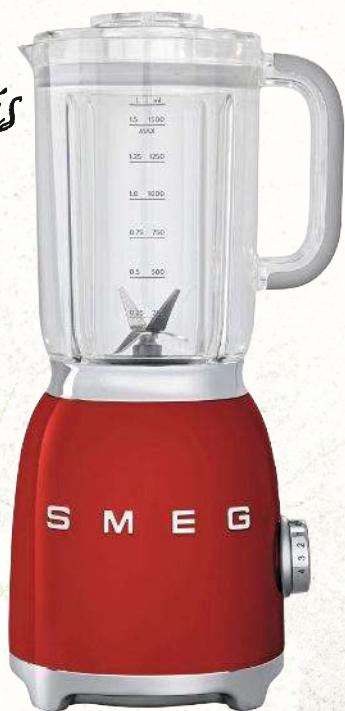
Einfach unseren **Fragebogen online** unter www.slowlyveggie.de/leserbefragung ausfüllen. Unter allen Teilnehmern verlosen wir je einen dieser schönen Preise.

Wir freuen uns auf Ihre Meinung!



1x Schneidebrett Eiche von Ulmerbrett.de.

„Dein Brett fürs Leben“. Das Schneidebrett von Ulmerbrett.de ist ein robustes und hochwertiges Küchenschneidebrett aus Stirnholz, das lokal und fair in Beimerstetten produziert wird.



1x Standmixer von SMEG.

Egal ob ein gesunder Smoothie mit Obst und Joghurt zum Frühstück, ein erfrischender Drink nach dem Sport um neue Energie zu tanken, oder eine leckere Suppe.

Mit dem Standmixer von SMEG mixen Sie verschiedenste Zutaten im Handumdrehen nach Ihren Vorstellungen. Er ist die perfekte Küchenhilfe zu jeder Tageszeit.



1x 30€ Amazon.de Gutschein*



ASIEN

Lust auf eine kulinarische Reise? In unseren Schüsseln servieren wir heiße Köstlichkeiten aus Fernost. Neu interpretiert mit einer guten Brühe, aromatischen Gewürzen und Einlagen wie Nudeln, Tofu oder Ei. Freuen

Sie sich mit **Blumenkohl-Miso-Suppe mit Reisnudeln und Tofu**, **Taro-Brokkoli-Eintopf mit Röstzwiebeln und Wasabicreme** sowie **Bohneneintopf mit Frühlingsrollen** auf wahre Geschmackserlebnisse!

BUNTER RÜBEN-SELLERIE-EINTOPF MIT MARINIERTEM RETTICH UND APFELMUS

ZUTATEN FÜR 4–6 PORTIONEN

FÜR DEN EINTOPF:

- 3 Zwiebeln
 - 4 Knoblauchzehen
 - 20 g Ingwer
 - 2 Chilischoten
 - 5 Kaffir-Limettenblätter *
 - 2 Rote-Bete-Knollen (ca. 300 g)
 - 300 g Knollensellerie
 - 500 g Steckrüben
 - 3 EL Erdnussöl
 - 1 l Gemüsebrühe
 - 2 EL geröstete Sesamsamen
 - 1 Handvoll Petersilie
 - 1 Handvoll Thai-Basilikum
 - Salz
 - Pfeffer
- FÜR DEN RETTICH:**
- 1 Limette
 - 300 g Rettich
 - 1 EL Reisessig
 - 1 TL Zucker
- FÜR DAS APFELMUS:**
- 300 g Äpfel
 - 1 Chilischote
 - 1 Handvoll Koriander
 - 1 EL geröstete Sesamsamen

Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Den Ingwer schälen. Alles erst mit Chilischoten und Limettenblättern grob hacken, anschließend fein pürieren.

Rote Bete, Sellerie und Steckrüben schälen, in ca. 3 cm lange Stifte schneiden. Das Erdnussöl in einem breiten Topf erhitzen. Gewürzpaste darin bei mittlerer bis starker Hitze unter ständigem Rühren ca. 3 Minuten anbraten. Gemüestifte hinzugeben und weitere 2 Minuten mitbraten. Brühe zugießen und alles aufkochen. Die Hitze reduzieren und Eintopf zugedeckt ca. 30 Minuten köcheln lassen. Ohne Deckel weitere 10 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit für den Rettich die Limette auspressen. Rettich schälen, in feine Ringe hobeln. Limettensaft, Essig und Zucker verrühren. Rettich mit der Marinade gut vermischen.

Für das Apfelmus die Äpfel waschen, vierteln und Kerngehäuse entfernen. Fruchtfleisch klein würfeln. Chili waschen und grob hacken. Äpfel mit Chili und 50 ml Wasser in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen. Koriander und Sesam unterheben. Apfelmischung mit einer Gabel grob stampfen.

Sesam, Petersilie und Thai-Basilikum unter den Eintopf heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eintopf mit dem marinierten Rettich und Apfelmus servieren.

Pro Portion: 337 kcal/1411 kJ
33 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 20 g Fett

Zubereitungszeit: 60 Minuten

- ✓ vegan
- ✓ glutenfrei
- ✓ laktosefrei

Warenkunde *

KAFFIRLIMETTE

Bei den intensiv duftenden Früchten ist die Schale nicht glatt – so wie bei gewöhnlichen Limetten –, sondern runzelig. Kaffirlimetten und ihre glänzenden Blätter bekommen Sie in Asialäden oder größeren Feinkostgeschäften. Da die Frucht nicht so saftreich ist, werden vor allem die sehr bekömmlichen Blätter und ihre aromatische Schale zum Würzen verwendet. Die Blätter ganz oder in feine Streifen geschnitten mitkochen und vor dem Essen wieder herausnehmen. Kaffirlimettenblätter sind mehrere Wochen haltbar und auch ideal zum Einfrieren. Sie passen in Currys, Suppen und Wokgerichte.





TARO-BROKKOLI-EINTOPF MIT RÖSTZWIEBELN UND WASABICREME

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DEN EINTOPF:

600 g Taro (alternativ Kartoffeln)

400 g Chinesischer Brokkoli (alternativ Brokkoli mit Stiel in Röschen schneiden)

300 g Chinakohl

1 Handvoll Cashewkerne

2 grüne Chilischoten

2 Stängel Zitronengras

1 l Gemüsebrühe

2 Sternanis

50 ml Sojasauce

1 Handvoll Thai-Basilikum

1 Handvoll Sojasprossen (alternativ Mungobohnensprossen)

Salz

Pfeffer

ca. 100 g Röstzwiebeln

FÜR DIE WASABICREME:

2 TL Wasabipaste

200 g griechischer Joghurt

1/4 TL Chiliflocken

1 TL Sesamsamen

Taro schälen und in Stücke schneiden. Brokkoli und Chinakohl waschen, putzen und in Stücke schneiden. Cashewkerne in einer Pfanne ohne zusätzliches Öl goldbraun rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Chili waschen und längs halbieren. Zitronengras waschen, mit dem Messerrücken anklopfen und die äußere Schicht entfernen. Zitronengras in feine Ringe schneiden. Gemüsebrühe mit Sternanis, Sojasauce, Chili, Zitronengras und Taro in einen Topf geben und aufkochen. Fond bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen. Dann Brokkoli und Chinakohl hinzufügen. Bei starker Hitze weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen für die Creme Wasabi mit Joghurt, Chiliflocken und Sesam verrühren. Thai-Basilikum und die Sprossen zum Eintopf geben und unterheben. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Eintopf in Schüsseln geben. Mit gerösteten Cashewkernen, Röstzwiebeln und Wasabicreme servieren.

Pro Portion: 493 kcal/2068 kJ
58 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 19 g Fett

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Warenkunde *

TARO

Haupsächlich in der Karibik, Thailand und in Afrika angebaut, ist Taro auch unter dem Namen Wasserbrotwurzel bekannt. Taro-Knollen können die Größe einer Steckrübe erreichen. Sie haben eine braune, rauhe Schale, die das weiche, weiße Fleisch umgibt. Geschmacklich erinnert Taro an Esskastanie und Kartoffel, deshalb ist die Knolle ideal für Suppen und Eintöpfe. Man kann das Gemüse aber auch braten, frittieren, rösten oder backen. In Thailand bekommt man die Knollen auf allen Märkten, bei uns finden Sie Taro frisch, in Dosen oder in Stücken tiefgekühlt im Asialaden.

ASIAFEELING

KOKOS-BOHNEN-EINTOPF MIT SÜSS-SAUREM SESAMKOHL

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DEN EINTOPF:

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

5 Schalotten

20 g frischer Ingwer

1-2 Chilischoten

400 g grüne Bohnen (alternativ tiefgekühlte grüne Bohnen)

100 g Möhren

200 g Pak Choi

3 EL Erdnussöl

800 ml Gemüsebrühe

200 g Kokosmilch

6 Kaffir-Limettenblätter

Salz

Pfeffer

FÜR DEN SESAMKOHL:

400 g Rotkohl

2 EL Erdnussöl

1 TL Koriandersamen

2-3 EL Sesamsamen

1 ½ EL Zucker

1 EL Rotweinessig

Chiliflocken

Für den Eintopf Zwiebeln, Knoblauch und Schalotten abziehen. Ingwer schälen. Chili waschen. Alles fein hacken. Grüne Bohnen putzen und längs halbieren. Möhren schälen und in ca. 3 cm lange Stifte schneiden. Pak Choi waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.

In einem Topf das Erdnussöl erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Schalotten, Ingwer und Chili darin bei mittlerer bis starker Hitze unter ständigem Rühren ca. 3 Minuten andünsten. Brühe und Kokosmilch hinzufügen und aufkochen lassen. Grüne Bohnen, Möhren und Pak Choi zufügen, alles bei mittlerer Hitze zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit für den Sesamkohl Rotkohl putzen und in feine Streifen hobeln. Erdnussöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Rotkohl mit Koriander- und Sesamsamen darin bei starker Hitze ca. 1 Minute scharf anbraten. Zucker sowie Essig dazugeben, alles gut durchschwenken und die Pfanne beiseitestellen.

Limettenblätter in feine Streifen schneiden. Den Eintopf mit Limettenblättern, Salz und Pfeffer abschmecken. Dann in Schüsseln mit süß-saurem Sesamkohl anrichten. Nach Belieben mit etwas Chiliflocken bestreut servieren.

Pro Portion: 336 kcal/1407 kJ

18 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 26 g Fett

Zubereitungszeit: 40 Minuten

✓ vegan

✓ glutenfrei

✓ laktosefrei

Warenkunde *

PAK CHOI

Der aus Asien stammende Kohl erinnert optisch ein wenig an Mangold. Geschmacklich ist er dem Chinakohl ähnlich, allerdings mit einer leicht scharfen Note. Die grünen Blätter schmecken mild und nur ganz entfernt nach Kohl. Pak Choi – Blätter samt Rippen – können Sie vielseitig verwenden: Roh, gedünstet, gekocht und natürlich aus dem Wok passt er perfekt in die Veggie- oder schnelle Küche. Wickeln Sie den Kohl wie Spargel in ein feuchtes Küchentuch. So hält er sich 4-5 Tage im Kühlschrank frisch. Nur kurz gegart behält er seine Farbe und bleibt besonders schön knackig.





BLUMENKOHL-MISO-SUPPE MIT REISNUDELN UND TOFU

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

200 g Reisnudeln
6 Lauchzwiebeln
600 g Blumenkohl
150 g Edamame (tiefgekühlt)
150 g Tofu
1 Stück frischer Ingwer (ca. 3 cm)
800 ml Gemüsebrühe
2 EL Misopaste*
nach Belieben eingelegter grüner Pfeffer

Reisnudeln nach Packungsanleitung zubereiten, abgießen und abschrecken.

Lauchzwiebeln waschen, putzen und in ca. 3 cm lange Streifen schneiden. Blumenkohl putzen und in kleine Röschen schneiden. Edamame in etwas Salzwasser ca. 2 Minuten köcheln lassen, abgießen und kalt abschrecken. Den Tofu in kleine Würfel schneiden. Ingwer schälen und fein reiben.

Anschließend die Brühe mit Miso und Ingwer in einem Topf aufkochen. Blumenkohl hineingeben und bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln lassen. Dann Tofu, Edamame und Lauchzwiebeln dazugeben, weitere 3 Minuten ohne Deckel köcheln lassen.

Reisnudeln in die Schüsseln verteilen. Mit dem heißen Eintopf übergießen und nach Belieben mit eingelegtem grünem Pfeffer servieren.

Pro Portion: 338 kcal/1415 kJ
52 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 7 g Fett

Zubereitungszeit: 30 Minuten

- ✓ vegan
- ✓ glutenfrei
- ✓ laktosefrei

Warenkunde *

MISOPASTE

Die Asia-Paste hat es in sich. Misopaste besteht aus Soja und enthält daher viel Eiweiß, Eisen sowie B-Vitamine und schmeckt wunderbar würzig. Nicht nur in Japan gilt Miso als ausgesprochen gesund. Das liegt zum einen daran, dass sie reichlich Proteine liefert. Zum anderen enthält die traditionell hergestellte Paste Milchsäurebakterien, die sich besonders günstig auf Magen und Darm auswirken. Mit Miso können Sie Suppen, Wok-Gerichte oder so ziemlich alles würzen, was herhaft schmecken soll. Je dunkler die Misopaste, desto kräftiger ihr Aroma. Beim Würzen beachten: Misopaste kann Salz ersetzen.

SPITZKOHL-EINTOPF MIT PAK CHOI UND HOMEMADE NUDELN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

BITTE BEACHTEN:

Nudelteig muss 1 Stunde ruhen

FÜR DIE NUDELN:

200 g Mehl Type 405 und Mehl zum Ausrollen

Salz

FÜR DEN EINTOPF:

1 große Zwiebel

1 große Knoblauchzehe

4 Stängel Zitronengras

50 g Ingwer

1 l Gemüsebrühe

100 ml Sojasauce

1 EL Szechuanpfeffer *

2 Sternanis

1 Zimtstange

3 Nelken

300 g Pak Choi

300 g Spitzkohl

150 g Shiitake-Pilze

4 Eier (Größe M)

1 EL geröstete Sesamsamen

1 Handvoll Koriander

Für die Nudeln das Mehl mit $\frac{1}{2}$ TL Salz und 120 ml warmem Wasser zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Teig abgedeckt ca. 60 Minuten ruhen lassen. Anschließend auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche den Teig ca. 3 mm dick ausrollen und in ca. 1 cm breite Nudeln schneiden. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten kochen, abgießen, abschrecken und zur Seite stellen.

Für den Eintopf Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein reiben. Zitronengras mit dem Messerrücken anklippen, die äußere Schicht entfernen, den Rest in feine Scheiben schneiden. Ingwer fein hobeln. Vorbereitete Zutaten mit Brühe, Sojasauce, Szechuanpfeffer, Sternanis, Zimt und Nelken in einem Topf aufkochen, dann bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Pak Choi putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Spitzkohl putzen und in dünne Streifen schneiden. Shiitake putzen, je nach Größe halbieren oder vierteln. Gemüse zur Brühe geben und darin zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln lassen. Eintopf vom Herd nehmen und ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Eier in einem Topf mit kaltem Wasser auf den Herd stellen. Sobald das Wasser zu Kochen beginnt, die Eier 3½ Minuten kochen lassen. Dann abschrecken und vorsichtig pellen.

Die Nudeln in Schüsseln geben. Mit dem heißen Eintopf übergießen. Die Eier halbieren und darauf anrichten. Spitzkohl-Eintopf mit Sesam und Koriander bestreut servieren.

Pro Portion: 360 kcal/1507 kJ
49 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 9 g Fett

Ruhe-/Wartezeit: 60 Minuten
Zubereitungszeit: 40 Minuten

✓ laktosefrei

Warenkunde *

SZECHUANPFEFFER

Der Szechuanpfeffer, auch Anis- oder Chinesischer Pfeffer genannt, stammt nicht vom Pfefferstrauch, sondern von Gelbholzbäumen ab. Sein Geschmack ist leicht säuerlich sowie scharf-aromatisch. Außerdem hinterlässt er mit einer starken Zitrusnote ein angenehm prickelndes Gefühl auf der Zunge und passt deshalb besonders gut zu fernöstlichen Gerichten. So ist der Pfeffer auch fester Bestandteil der asiatischen Five-Spice-Gewürzmischung. Er verfeinert auch gebratenes, gebrilltes, frittiertes oder geschmortes Gemüse sowie Pilze. Szechuanpfeffer gibt es im gut sortierten Supermarkt und im Asialaden.





CREMIGER BOHNENEINTOPF MIT MÖHREN-FRÜHLINGSROLLEN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DEN EINTOPF:

2 Zwiebeln

3 Knoblauchzehen

40 g Galgant

250 g Schlangenbohnen (alternativ grüne Bohnen)

6 Lauchzwiebeln

2 Stängel Zitronengras

2 Chilischoten

1 kleine Lauchstange (ca. 150 g)

250 g Kidneybohnen (Dose)

3 EL Erdnussöl

1 EL Tomatenmark

500–600 ml Brühe

500 g Kokosmilch

je 1 Handvoll Thai-Basilikum und Koriander

Salz

Pfeffer

FÜR DIE FRÜHLINGSROLLEN:

300 g Möhren

1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)

2 EL geröstete Sesamsamen

1 EL Reisessig

6 Blätter Frühlingsrollenteig

500 ml Frittieröl

Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Den Galgant schälen. Alles fein hacken. Schlangenbohnen und Lauchzwiebeln putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zitronengras mit dem Messerrücken anklopfen, die äußere Schicht entfernen und den Rest sehr fein hacken. Chili waschen, grob hacken. Lauch putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Kidneybohnen abgießen, gut abbrausen und abtropfen lassen.

Das Erdnussöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Galgant, Zitronengras und Chili darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3 Minuten unter ständigem Rühren anbraten. Das Tomatenmark unterrühren und kurz mitbraten. Alles mit Brühe und Kokosmilch ablöschen, aufkochen. Dann Kidneybohnen, Lauch, Lauchzwiebeln und Schlangenbohnen hinzugeben. Eintopf bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Möhren und Ingwer schälen. Die Möhren grob und den Ingwer fein reiben. Möhren, Ingwer, Sesam und Essig gut vermengen. Ein Frühlingsrollenteigblatt mit einer Ecke nach oben auf die Arbeitsfläche legen, etwas von der Füllung waagerecht im unteren Drittel des Blattes verteilen. Die Teigränder mit warmem Wasser bestreichen. Zunächst die untere Ecke über die Füllung klappen, dann die Seiten zur Mitte einklappen und die Spitzen zusammenlegen. Anschließend von unten aufrollen, die Enden gut festdrücken. Übrige Rollen ebenso zubereiten.

Öl in einer tiefen Pfanne oder im Wok auf ca. 170 Grad erhitzen. Frühlingsrollen darin portionsweise goldbraun und knusprig ausbacken. Herausheben und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.

Thai-Basilikum- und Korianderblätter zum Eintopf geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Bohneneintopf in Schalen füllen, mit Frühlingsrollen anrichten und servieren.

Pro Portion: 550 kcal/2303 kJ

36 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 38 g Fett

Zubereitungszeit: 55 Minuten

✓ vegan

✓ glutenfrei

✓ laktosefrei

ASIA-BORSCHTSCH MIT TOFU

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 4 Rote-Bete-Knollen (ca. 600 g)
- 1 große Zwiebel
- 2 Stängel Zitronengras
- 1 Stück frischer Ingwer (ca. 3 cm)
- 4 Kaffir-Limettenblätter
- 2 EL Pflanzenöl
- 350 ml Gemüsebrühe
- 200 g Kokosmilch
- 1 TL Chiliflocken
- Salz
- Pfeffer
- 250 g Tofu
- 2 Bio-Limetten
- 1 Handvoll Thai-Basilikum zum Garnieren

Roten Beten waschen, schälen und in 2–3 cm große Würfel schneiden, dazu am besten Einmalhandschuhe tragen. Die Zwiebel abziehen und grob würfeln.

Zitronengras mit dem Messerrücken anklopfen, um es aufzubrechen. Die äußere Schicht entfernen und den Rest sehr fein hacken. Ingwer schälen und fein hacken. Die Limettenblätter in hauchdünne Streifen schneiden.

Das Öl in einem Topf erhitzen und die Beten mit Zwiebel, Ingwer und Zitronengras darin 4–5 Minuten andünsten. Die Limettenblätter zugeben und mit Gemüsebrühe und Kokosmilch auffüllen. Mit Chili, Salz und Pfeffer würzen und ca. 35 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen.

Den Tofu würfeln. In die Suppe geben und warm werden lassen. Die Limetten waschen und in Spalten schneiden. Suppe in Schüsseln anrichten und mit Thai-Basilikum-Blättern garnieren. Die Limettenspalten dazu reichen.

Pro Portion: 272 kcal/1138 kJ
20 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 17 g Fett

Zubereitungszeit: 40 Minuten

- ✓ vegan
- ✓ glutenfrei
- ✓ laktosefrei





SAG EINFACH JA



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

eatbetter.de



Fotos: Stockfood Studios/Janne Peters (4); Illustration: iStock

INDIEN

Diese abwechslungsreichen Gerichte sind ein Fest für alle Sinne.
Gewürzt mit Kurkuma, Zimt, Kreuzkümmel, Curryblättern & Co.
zünden jetzt cremiges Spinat-Paneer-Kokos-Curry mit Rote-Bete-Jam,
scharfer Kichererbsen-Gemüse-Eintopf mit Puri und ein herrlich milder
Fenchel-Brokkoli-Eintopf mit Linsen-Dal ein Geschmacksfeuerwerk
und lösen bei jedem ein absolutes Wohlgefühl aus, Probieren Sie!

SPINAT-PANEER-KOKOS-CURRY

MIT ROTE-BETE-JAM

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:

Pürierstab

BITTE BEACHTEN:

Rote Bete müssen 45 Minuten kochen

FÜR DIE ROTE-BETE-JAM:

2–3 Rote-Bete-Knollen (ca. 250 g)

Salz

1 rote Chilischote

20 g Zucker

20 ml Rotweinessig

Pfeffer

FÜR DAS CURRY:

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

1 Stück frischer Ingwer (ca. 3 cm)

2 rote Chilischoten

200 g Baby-Spinat

½ Radicchio

2 Römersalatherzen

200 g Paneer (alternativ Tofu)

3 EL Erdnussöl

1 kleine Zimtstange

2 Lorbeerblätter

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

1 TL gemahlener Koriander

1 TL Garam Masala

1 TL Zucker

1 TL Tomatenmark

400 g Kokosmilch

600 ml Gemüsebrühe

200 g Basmatireis

Salz, Pfeffer

Für die Jam die Rote-Bete-Knollen in reichlich Salzwasser ca. 45 Minuten kochen, dann abgießen, abschrecken und schälen. Chilischote waschen und klein schneiden. Rote Bete würfeln und mit Chili, Zucker und Essig fein pürieren. Dann Masse in einem Topf langsam zum Kochen bringen, dabei zwischendurch umrühren. Jam mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In der Zwischenzeit für das Curry Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Ingwer schälen. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chili zusammen klein hacken. Spinat, Radicchio und Römersalatherzen putzen, waschen, trockenschütteln und in mundgerechte Stücke schneiden. Paneer in kleine Würfel schneiden.

Erdnussöl in einem Topf erhitzen. Zimt, Lorbeer, Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chili darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3 Minuten anbraten. Kreuzkümmel, Koriander, Garam Masala, Zucker und Tomatenmark unterrühren und ca. 1 Minute weiter anbraten. Kokosmilch und Gemüsebrühe hinzufügen. Alles aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen den Basmatireis nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen. Dann Paneer, Spinat, Radicchio und Römersalatherzen zum Curry geben. Herd ausschalten und Curry ca. 5 Minuten ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Reis in die Schüsseln verteilen. Curry darauf anrichten. Mit warmer Rote-Bete-Jam servieren.

Pro Portion: 710 kcal/2973 kJ

59 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß, 43 g Fett

Zubereitungszeit: 60 Minuten

✓ glutenfrei

Rezeptvariante *

VEGANER PANEER

Den typischen Frischkäse können Sie einfach durch diese vegane Variante ersetzen: 1 l Sojamilch in einem großen Topf mit 10 EL Zitronensaft aufkochen und ca. 15 Minuten stehen lassen. Wenn die Sojamilch nicht genug ausgeflockt ist, ein zweites Mal aufkochen. Ausgeflockte Milch durch ein mit einem Baumwolltuch ausgelegtes Sieb abgießen. Masse abtropfen lassen, im Tuch mit den Händen gut ausdrücken und zu einem Käselaib formen. Käse im Tuch zurück ins Sieb legen. Mit einem Gewicht beschweren. Über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen. Dann in Würfel schneiden und verwenden.





KICHERERBSEN-GEMÜSE-EINTOPF MIT INDISCHEM PURI

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

BITTE BEACHTEN:

Teig für das Fladenbrot muss 1 Stunde ruhen
FÜR DAS PURI:

240 g Vollkornmehl plus Mehl zum Ausrollen
1 gehäufter TL Salz
300 ml Sonnenblumenöl
FÜR DEN EINTOPF:
3 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
600 g Kohlrabi
120 g Möhren
200 g Zucchini
300 g Tomaten
120 g Kichererbsen (Dose)
3 EL Erdnussöl
1 kleine Zimtstange
1 Lorbeerblatt
2 getrocknete rote Chilischoten
1 EL Tomatenmark
je 1 TL gemahlener Koriander und Kreuzkümmel
1 TL Currysöl
½ EL Tamarindenpaste
800–1000 ml Gemüsebrühe
1 TL Zucker
1 Handvoll Koriander
1 kleine Handvoll Curryblätter
Salz
Pfeffer

Für das Puri Mehl, Salz und ca. 120 ml lauwarmes Wasser in eine Schüssel geben. Alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten und zugedeckt 1 Stunde ruhen lassen.

Für den Eintopf Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein hacken. Kohlrabi und Möhren schälen, in kleine Würfel schneiden. Zucchini putzen und in ca. 3 cm lange Stifte schneiden. Die Tomaten waschen und vierteln. Kichererbsen in ein Sieb abgießen und gut abbrausen. Erdnussöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Zimt, Lorbeer und Chili darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten andünsten. Dann Tomaten, Tomatenmark, Koriander, Kreuzkümmel, Currysöl und Tamarinde unterrühren, bei starker Hitze ca. 1 Minute mit andünsten. Brühe zugießen und aufkochen lassen. Kohlrabi, Möhren, Zucchini, Kichererbsen und Zucker in die Brühe geben. Erneut aufkochen lassen und alles bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ca 5 mm dick ausrollen. Dann Fladen (Ø ca. 10 cm) ausstechen. Sonnenblumenöl in einer tiefen Pfanne auf ca. 160 Grad erhitzen. Fladen portionsweise darin goldbraun ausbacken, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Koriander und Curryblätter unter den Eintopf rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Herd ausschalten und den Eintopf ca. 5 Minuten ziehen lassen. Kichererbsen-Gemüse-Eintopf mit Puri servieren.

Pro Portion: 414 kcal/1733 kJ
52 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 12 g Fett

Ruhe-/Wartezeit: 60 Minuten
Zubereitungszeit: 45 Minuten

✓ vegan
✓ laktosefrei

Warenkunde *

PURI ODER POORI

Naan, Chapati & Co.: Fladenbrote gehören zur indischen Küche einfach dazu! Die unterschiedlichen Varianten werden gerne als Beilage zu Currys sowie Chutneys und Dips serviert. Puri ist ein in der Pfanne frittiertes Brot aus Weizenmehl. Zum Frittieren können Sie Pflanzenöl oder Ghee (geklärte Butter) verwenden. Im heißen Öl bläht sich der Brotfladen ballonartig auf. Beim Abkühlen entweicht die Luft wieder. Für scharfe oder würzige Puris können Sie ganz nach Belieben Kurkuma, Cayennepfeffer, Kreuzkümmel oder Korianderpulver zum Teig geben.

FENCHEL-BROKKOLI-EINTOPF MIT GELBE-LINSEN-DAL

ZUTATEN FÜR 4–6 PORTIONEN

FÜR DEN EINTOPF:

4 Zwiebeln

4 Knoblauchzehen

1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm)

300 g grüne Paprikaschoten

300 g Fenchel

400 g Brokkoli

3 EL Erdnussöl

1 EL Chiliflocken

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

je 1 TL Fenchel-, Koriander- und Schwarzkümmelsamen

1 kleine Zimtstange

6 Nelken

2 Lorbeerblätter

60 g Cashewkerne

1 EL Madras-Currypulver

400 g Kokosmilch

1 l Gemüsebrühe

1 kleine Handvoll Curryblätter *

Salz

Pfeffer

FÜR DAS DAL:

2 Knoblauchzehen

1 grüne Chilischote

150 g gelbe Linsen

40 g Butter

1 EL Erdnussöl

1 Lorbeerblatt

3 Nelken

Salz

Pfeffer

Für den Eintopf Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Ingwer schälen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer grob reiben. Die Paprikaschoten waschen, vierteln, Kerne und Stiel entfernen. Fenchel und Brokkoli putzen. Paprika, Fenchel und Brokkoli in mundgerechte Stücke schneiden.

Erdnussöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Chiliflocken, Kreuzkümmel, Fenchel-, Koriander- und Schwarzkümmelsamen, Zimt, Nelken sowie Lorbeer darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten anrösten. Paprika, Fenchel, Brokkoli und Cashewkerne hinzufügen und alles bei starker Hitze ca. 2 Minuten anbraten. Currypulver unterrühren. Kokosmilch und Brühe zufügen. Alles aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Die Curryblätter unterrühren. Den Herd ausschalten und Eintopf ca. 5 Minuten ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Dal Knoblauch abziehen und grob hacken. Chili längs halbieren. Linsen in einem Sieb gut abbrausen und abtropfen lassen. Butter und Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch, Chili, Lorbeer und Nelken darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten anbraten. Linsen unterrühren. Ca. 500 ml Wasser dazugießen und 15–20 Minuten köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen und das Dal ca. 3 Minuten ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zunächst das Dal auf die Schüsseln verteilen. Den Fenchel-Brokkoli-Eintopf darübergießen und servieren.

Pro Portion: 445 kcal/1836 kJ

26 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 31 g Fett

Zubereitungszeit: 55 Minuten

✓ glutenfrei

Warenkunde *

CURRYBLÄTTER

Ihr himmlischer Duft erinnert an frische Zitronen und Orangen. Der Geschmack von Curryblättern ist dagegen eher herb, scharf und zitrusartig. Wegen dieser typischen Note sind sie ein fester Bestandteil von Currys sowie Chutneys. Curryblätter bekommen Sie im Asialaden entweder frisch oder getrocknet. Wenn Sie getrocknete Blätter vor der Verwendung in Öl anrösten, entfaltet sich das unvergleichliche Aroma am besten. Verwechseln Sie das Gewürz jedoch nicht mit Currypulver oder dem hier heimischen Currykraut, denn geschmacklich haben sie mit den Curryblättern nichts gemeinsam.





Superfood

Wurzelgemüse
ist nicht nur
eine optimale
Basis für
Eintöpfe –
es hält mit
Ballaststoffen
auch lange satt

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.

Lassen Sie sich von unseren leichten Gerichten überraschen!

**Leichte Kost**

Wer abnehmen will, sollte vor allem weniger Energie zu sich nehmen, als er verbraucht – diese Regel ist nach wie vor aktuell



Prof. Stefan Lorkowski
ist Mitglied des eatbetter-Expertenrats und aktiv in der Forschung tätig

ESSEN IM BIORHYTHMUS

Unser Experte erforscht als Ernährungsphysiologe, wie sich unser Essverhalten auf den Körper auswirkt. Welche Faktoren dabei besonders bedeutsam sind, erklärt er hier

Mahlzeitenhäufigkeit, Fasten, Biorhythmus – nie wurde den zeitlichen Variablen mehr Aufmerksamkeit geschenkt als heute. Prof. Stefan Lorkowski verrät uns, worauf es dabei ankommt.

slowly veggie!: Welche Einflussfaktoren wirken am stärksten auf unseren Stoffwechsel?

Prof. Lorkowski: Einige Studien deuten darauf hin, dass die Kalorienverwertung von der individuellen Tagesform und -zeit abhängig ist. Hier steht die Forschung aber noch ziemlich am Anfang. Wesentlich entscheidender scheint nach wie vor zu sein, was und wie viel wir essen.

slowly veggie!: Spielt der eigene Biorhythmus dabei eine Rolle?

Prof. Lorkowski: Unsere innere Uhr sorgt dafür, dass sich bestimmte physiologische Vorgänge im gleichen täglichen Rhythmus wiederholen. Man nennt sie deshalb auch Biorhythmus. Es gibt tatsächlich Hinweise darauf, dass die Energie, die wir am Morgen zu uns nehmen, eine höhere, durch die Nahrung induzierte Wärmeproduktion nach sich zieht. Also weniger auf den Hüften landet als während des restlichen Tages. Auf der anderen Seite kann man aber natürlich auch abnehmen, wenn man das Frühstück weglässt und diese Kalorien nicht im Laufe des Tages in anderer Form

aufnimmt, sprich: Wenn man weniger isst, als man verbraucht. Ob es aber sinnvoll ist, z.B. abends auf Kohlenhydrate zu verzichten, ist noch nicht gesichert.

slowly veggie!: Stichwort Fasten. Was passiert dabei im Körper?

Prof. Lorkowski: Bei fehlender Nahrungszufuhr greift der Körper bei Belastung zunächst auf die Kohlenhydrate zurück, die v.a. als Glykogen im Muskel gespeichert sind. Im zweiten Schritt verwertet er Proteine, also das eigene Gewebe. Erst in der dritten Phase beginnt dann die Fettverbrennung. Beim Fasten werden also früher oder später körpereigene Fette zur Energieversorgung genutzt ...

slowly veggie!: ... wodurch wir abnehmen! Welche weiteren Vorteile bringt das Fasten und ist es für jeden zu empfehlen?

Prof. Lorkowski: Extremes Fasten ist sicherlich nicht ratsam, da sehr lange Hungerphasen den Kreislauf stark belasten und die Leistungsfähigkeit verringern. Intermittierendes Fasten kann zur Gewichtsreduktion aber sinnvoll sein, wenn es einem leichtfällt, nur in einem bestimmten Zeitfenster zu essen. Auch hier gilt es, diszipliniert zu sein und weniger Energie aufzunehmen, als benötigt wird. Intervallfasten hat dabei den klaren Vorteil, dass es gut in den Alltag integriert und so lange beibehalten werden kann.

Lara Schmidt



FENCHEL-CURRY

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

2 Schalotten, 2 Knoblauchzehen
1 cm frischer Ingwer, 1 rote Chilischote
2 mittelgroße Fenchelknollen (à ca. 250 g)
3 Möhren, 1 gelbe Paprikaschote
250 g Parboiled Reis
1 EL Rapsöl, 2–3 TL gelbe Curtypaste (Glas)
200 ml Gemüsebrühe (am besten selbst gekocht
oder alternativ vegane Bio-Instant-Brühe)
200 ml Kokosmilch, Pfeffer, Jodsalz mit Fluorid
etwas Limettensaft

Schalotten und Knoblauch abziehen, Schalotten würfeln, Knoblauch fein hacken. Ingwer schälen, ebenfalls fein hacken. Chilischote abbrausen, halbieren, Kerne entfernen und klein schneiden.

Fenchel abbrausen, etwas Fenchelgrün als Deko beiseitelegen. Fenchel halbieren, Strunk entfernen, Fruchtfleisch in schmale Streifen schneiden. Möhren putzen, schälen, schräg in dünne Scheiben schneiden. Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen, Fruchtfleisch abbrausen und würfeln.

Reis nach Packungsangabe aufsetzen und kochen.

Öl in einem breiten Topf erhitzen. Schalotten, Knoblauch, Ingwer und Chili darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten glasig dünsten. Fenchel, Möhren und Paprika 1–2 Minuten mitbraten. Gelbe Curtypaste zugeben und kurz anrösten. Mit Brühe ablöschen, Kokosmilch angießen. Curry bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Curry mit Pfeffer, Jodsalz und Limettensaft abschmecken. Reis abgießen und mit dem heißen Curry servieren. Zum Servieren mit Fenchelgrün garnieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Pro Portion: 450 kcal/1890 kJ
62 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 16 g Fett

✓ **vegan**
✓ **laktosefrei**



Mit 200 Gramm **Fenchel** decken wir bereits ein Viertel unseres täglichen Bedarfs an **Kalzium**. Dazu enthält die aromatische Knolle reichlich **Vitamin A, C und E, Folsäure** sowie **Eisen, Magnesium** und **Kalium**. Dank seiner **ätherischen Öle** wirkt er gegen Blähungen, Verstopfungen und Völlegefühl



eatbetter fact

Dinkel ist die robuste, glutenreiche Urform des Weizens. Dinkelmehl liefert wertvolles Eiweiß, wichtige Mineralstoffe und Spurenelemente wie **Magnesium, Kalium, Eisen und Zink**. Mit seinem nussig-süßlichen Aroma überzeugt das Getreide vor allem in rustikalem Gebäck wie Brot oder Brötchen



DINKELBRÖTCHEN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN (8 BRÖTCHEN)

½ Würfel Hefe**300 g Dinkelmehl (Type 630)****200 g Dinkelvollkornmehl****(+ Mehl zum Verarbeiten)****1 TL Jodsalz mit Fluorid****1 EL Öl (z.B. Oliven- oder Rapsöl)**

Die Hefe in 300 ml lauwarmes Wasser bröseln und verrühren, bis sie sich vollständig aufgelöst hat. Etwa 10 Minuten stehen lassen.

Mehl in einer Schüssel mischen, eine Mulde hineindrücken und die aufgelöste Hefe zugeben. Salz und Öl hinzugeben und mindestens 15 Minuten mit den Händen, den Knethaken eines Handmixers oder mithilfe einer Küchenmaschine kneten, bis ein geschmeidiger, glatter Teig entsteht. Gegebenenfalls noch etwas Mehl hinzufügen. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort für mindestens 20 Minuten oder über Nacht (zugedeckt und gekühlt) gehen lassen.

Backofen auf 225 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den Teig nochmals gut durchkneten und in 8 gleichgroße Kugeln formen (etwa pfirsichgroß). Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Teiglinge daraufsetzen. Nochmals 15 Minuten gehen lassen. Eine feuerfeste Form mit Wasser befüllt in den Ofen stellen.

Mit einem scharfen Messer die Brötchen-Teiglinge mittig einritzen. Etwa 10 Minuten auf mittlerer Schiene backen, dann den Ofen auf 200 Grad herunterschalten und weitere 10 Minuten backen. (Klopfprobe machen: Klingt es hohl, sind die Brötchen fertig).

Pro Portion: 475 kcal/2000 kJ

85 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 5 g Fett

Zubereitungszeit: 90 Minuten

✓ vegan

✓ laktosefrei

✓ fettarm

BOHNENEINTOPF

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

2 Zwiebeln
600 g Kartoffeln
600 g grüne Bohnen
(ersatzweise: TK-Bohnen, aufgetaut)
300 g Möhren
½ Knollensellerie
4 Zweige Bohnenkraut
2 EL Rapsöl
ca. 1 l Gemüsebrühe
(am besten frisch gekocht, alternativ
vegane Bio-Instant-Brühe)
Pfeffer
Jodsalz mit Fluorid

Zwiebeln abziehen, fein würfeln. Kartoffeln abbrausen, schälen, in Würfel (ca. 1,5 x 1,5 cm) schneiden. Bohnen abbrausen, putzen, in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Sellerie schälen, in kleine Würfel schneiden. Bohnenkraut abbrausen, trockenschütteln.

Öl in einem breiten Topf erhitzen. Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten glasig dünsten. Klein geschnittenes Gemüse hinzufügen und kurz unter Rühren anrösten. Brühe angießen, Bohnenkraut zugeben und alles bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 20 Minuten garen, bis das Gemüse weich ist. Mit Pfeffer und etwas Jodsalz abschmecken.

Pro Portion: 235 kcal/990 kJ

32 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 6 g Fett

Zubereitungszeit: 40 Minuten

✓ ballaststoffreich
✓ vegan
✓ kalorienarm



Grüne Bohnen gehören zu den Hülsenfrüchten und sind damit besonders eiweißreich. Dazu liefern die ballaststoffreichen Stangen reichlich **B-Vitamine**. Besonders hoch ist ihr Gehalt an **Riboflavin** – es ist an vielen Stoffwechselprozessen beteiligt und sorgt u.a. für eine intakte Energieversorgung



SÜSSES

Unsere Naschereien versprechen himmlischen Genuss und sorgen für beste Laune. Probieren Sie den warmen Vanille-Brotauflauf mit Honigäpfeln, fruchtiges Quitten-Gelee mit Vanillequark und Mandel-Crumble-Crunch, cremigen Grießpudding mit Trauben-Kompott und Pekannuss-Karamell oder eine zarte Ziegenkäse-Honig-Tarte. Überraschen Sie damit jetzt auch Ihre Lieblingsmenschen – es ist genug für alle da!

GRIESSPUDDING MIT TRAUBEN-KOMPOTT UND PEKANNUSS-KARAMELL

ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

100 g Pekannusskerne
50 g Mandelkerne
225 g Zucker
150 ml heller Rübensorup
½ TL Natron
200 g helle und dunkle Weintrauben
50 ml Orangensaft
100 ml Maracujasaft
1 Bio-Limette
2 Eier (Größe M)
700 ml Milch
1 Pck. Vanillezucker
30 g Butter
90 g Hartweizengrieß *

Die Pekannusskerne und Mandeln grob hacken. 100 ml Wasser mit 175 g Zucker und Rübensorup in einem Topf aufkochen. Unter Rühren bei mittlerer Hitze karamellisieren lassen, bis die Masse goldbraun ist. Dann Natron und die Nüsse unterrühren und sofort auf 1 großen Bogen Backpapier gießen. Einen weiteren Bogen darauflegen und die Karamellmasse mit einer Teigrolle dünn ausrollen. Anschließend abkühlen lassen.

Die Trauben waschen und je nach Größe ganz lassen oder halbieren. Orangen- und Maracujasaft in einem Topf aufkochen. Die Weintrauben dazugeben und 1 Minute köcheln lassen. Kompott beiseitestellen. Limette heiß waschen, trocken reiben und mit dem Sparschäler zwei Streifen Schale abziehen und fein schneiden.

Die Eier trennen. Eiweiß mit restlichem Zucker (50 g) steif schlagen. Milch mit Vanillezucker und Butter in einem Topf aufkochen. Topf vom Herd nehmen. Den Grieß unter ständigem Rühren in die Milchmischung geben. Eigelbe unterrühren und alles 5 Minuten quellen lassen. Den Eischnee unter den Grieß heben.

Pekannuss-Karamell in Stücke brechen. Trauben-Kompott in Schüsseln geben und mit warmem Grießpudding anrichten. Mit Nuss-Karamell und mit Limettenschale garniert servieren.

Pro Portion: 486 kcal/2035 kJ
64 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 21 g Fett

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Warenkunde *

HARTWEIZENGRIESS

Üblicherweise wird Grieß aus Hart- oder Weizweizen hergestellt. Daneben finden Sie auch Maisgrieß wie Polenta oder Dinkelgrieß. Je nach Ausmahlungsgrad teilt man das Getreideerzeugnis in fein, mittel und grob ein. Hartweizengrieß hat die Eigenschaft, beim Kochen recht fest zu bleiben, und ist daher ideal für die Herstellung von Pasta und anderen Teigwaren. Weizweizengrieß hingegen zerkocht etwas leichter und kann Gerichten eine gewisse Sämigkeit verschaffen. Daher wird er gern für süße Gerichte wie zum Beispiel Brei, Pudding oder Grießflammerie verwendet.







QUITTEN-GELEE MIT VANILLEQUARK UND MANDEL-CRUMBLE-CRUNCH

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:

1 eckige Form (ca. 15 x 15 x 10 cm)

BITTE BEACHTEN:

Gelee muss 4 Stunden gelieren

FÜR DAS GELEE:

½ Bio-Zitrone

½ Bio-Limetten

2 Sternanis

300 ml Quittensaft (alternativ heller Traubensaft)

300 ml Birnensaft

½ TL Agar-Agar *

2 Clementinen

FÜR DEN CRUMBLE-CRUNCH:

50 g Mandelkerne (ohne Schale)

60 g Butter

70 g Mehl

30 g Zucker

FÜR DEN QUARK:

1 Vanilleschote

220 g Quark

50 g Sahne

30 g Zucker

Für das Gelee Zitrone und Limette heiß waschen und vierteln. Mit Sternanis, Quitten- sowie Birnensaft in einen Topf geben, aufkochen und ca. 2 Minuten köcheln lassen. Anschließend durch ein feines Sieb abgießen. 400 ml von der Flüssigkeit zurück in den Topf geben und aufkochen lassen. Restliche Flüssigkeit beiseitestellen. Agar-Agar unter ständigem Rühren in die heiße Flüssigkeit rühren. Dann ca. 2 Minuten köcheln lassen. Die Masse in die Form gießen und im Kühlschrank ca. 4 Stunden fest werden lassen.

Für den Crunch den Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Die Mandeln grob hacken. Mit Butter, Mehl und Zucker mischen und mit den Händen zu Streuseln verreiben. Streusel auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten goldbraun backen.

Für den Quark die Vanilleschote längst halbieren und das Mark herauskratzen. Vanillemark mit Quark, Sahne und dem Zucker cremig verrühren. Clementinen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Gelee aus dem Kühlschrank nehmen. Die Form kurz in heißes Wasser tauchen, Gelee vom Rand lösen und auf ein Brett stürzen. Dann in Stücke schneiden.

Den Vanillequark mit den Geleewürfeln und den Clementinen in Schüsseln verteilen. Mit dem übrigen Fruchtsaft übergießen. Den Mandel-Crumble-Crunch darüberstreuen und servieren.

Pro Portion: 450 kcal/1884 kJ
51 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 23 g Fett

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Kühlzeit: 4 Stunden

Warenkunde *

AGAR-AGAR

Das pflanzliche Geliermittel ist nahezu geschmacksneutral und eine tolle vegetarische Alternative zu Gelatine. Ideal ist es für süße und ebenso herzhafte Flüssigkeiten, die eine festere Konsistenz bekommen sollen wie etwa Gelees, Sülzen, Cremes und Tortengüsse. Damit Agar-Agar geliert, muss man es einmal aufkochen und anschließend abkühlen lassen, erst dann wird es fest. Da das Bindemittel eine sechs- bis zehnmal stärkere Gelierkraft besitzt, kann man es nicht 1:1 mit Gelatine austauschen. Die Anwendung von Agar-Agar ist dennoch sehr einfach und gelingsicher, wenn Sie die Packungsanleitung beachten.

VANILLE-BROTAUFLAUF MIT HONIGÄPFELN

ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:

- 1 Auflaufform (ca. 25 x 20 cm)**
1 Vanilleschote
300 ml Milch
4 EL brauner Zucker
3 Eier (Größe M)
100 g Crème double *
- 1 Handvoll getrocknete Aprikosen**
1 Handvoll Cranberrys
1 Handvoll Rosinen
ca. 12 Scheiben Weißbrot (ca. 300 g)
100 g Butter
350 g Äpfel
2 EL Honig
200 g Crème fraîche

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Vanilleschote längst halbieren und das Mark herauskratzen. Vanilleschote und -mark mit Milch und Zucker aufkochen. Abkühlen lassen, dann Eier und Crème double mit einem Schneebesen unterrühren. Anschließend Aprikosen, Cranberrys und Rosinen grob hacken und zur Milchmischung geben.

Brotscheiben mit 75 g Butter bestreichen und dachziegelartig in die Auflaufform geben. Brot gleichmäßig mit der Milchmischung übergießen. Auflauf mit Backpapier bedecken und im Ofen auf der mittleren Schiene ca. 30 Minuten backen. Dann das Backpapier entfernen und den Auflauf weitere 10–20 Minuten goldbraun und knusprig fertig backen.

In der Zwischenzeit die Äpfel schälen, achteln und das Kerngehäuse entfernen. Restliche Butter (25 g) in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Apfelpalten darin ca. 4 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Dann Honig dazugeben und für 1–2 Minuten weiter braten.

Den Vanille-Brotauflauf aus dem Ofen nehmen und mit den Honigäpfeln anrichten. Mit Crème fraîche servieren.

Pro Portion: 617 kcal/2583 kJ
59 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 38 g Fett

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Backzeit: 40–50 Minuten

FEIN
DUFTEND

Warenkunde *

CRÈME DOUBLE

Die aus Frankreich stammende Spezialität schmeckt leicht säuerlich und intensiv sahnig. Übersetzt bedeutet der Name „doppelte Sahne“, welcher auch Programm ist. Auf Kalorien sollte man deshalb bei der Verwendung besser nicht achten. Die Konsistenz ähnelt der von Crème fraîche, ist aber viel cremiger. Crème double hat den großen Vorteil, auch bei starker Hitze niemals zu gerinnen. Sie bindet und verfeinert Saucen und Suppen, eignet sich hervorragend für Eis, Tortenfüllungen und Desserts. Sie finden Crème double in gut sortierten Supermärkten oder im Feinkostgeschäft.





WARMES APFEL-BIRNEN-KOMPOTT MIT LABNEH-EIS*

ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

BITTE BEACHTEN:

Eis muss 5 Stunden gefrieren

FÜR DAS EIS:

600 g griechischer Joghurt

250 g Crème double

90 ml Reissirup

50 g Zucker

1 Prise Salz

FÜR DAS KOMPOTT:

1 Bio-Orange

1 TL Koriandersamen

300 g Birnen

250 g Äpfel

½ Bio-Zitrone

150–200 ml Apfelsaft

1 Zimtstange

1–2 TL geröstete Sesamsamen

**Frischkäse-Spezialität
der orientalischen Küche**

Für das Eis Joghurt mit Crème double, Reissirup, Zucker und Salz verrühren. Creme 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Dann Eismasse in der Eismaschine cremig gefrieren lassen. Wer keine Eismaschine hat, gibt die Masse in einer tiefen Auflaufform für 3 Stunden ins Gefrierfach, währenddessen alle 30 Minuten das Eis mit einer Gabel umrühren.

Für das Kompott die Orange heiß waschen, trocken reiben und mit dem Sparschäler zwei Streifen Schale abziehen. Orange halbieren und auspressen. Koriandersamen in einer Pfanne ohne zusätzliches Öl leicht rösten und herausnehmen. Birnen und Äpfel vierteln, das Kerngehäuse entfernen und Früchte in Stücke schneiden. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und in Scheiben schneiden. Orangenschale und -saft mit Apfelsaft, Zimt, Koriandersamen, Birnen, Äpfel und Zitronenscheiben in einem Topf aufkochen. Kompott ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Anschließend Kompott etwas abkühlen lassen und in Schüsseln verteilen. Mit Labneh-Eis und Sesam bestreut servieren.

Pro Portion: 435 kcal/1821 kJ
36 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 20 g Fett

Zubereitungszeit: 35 Minuten
Gefrierzeit: 5 Stunden

✓ glutenfrei

Vegane Variante*

CASHEW-MANDEL-EIS

Mit diesem Rezept können Sie das Joghurt-Frischkäse-Eis ganz einfach ersetzen und eine vegane Nascherei zaubern: Für 4 Portionen 200 g Cashews mindestens 1 Stunde (besser noch über Nacht) in Wasser einweichen, abgießen. Dann 80 g Agavendicksaft mit 80 g Zucker und 1 EL Kokosöl erhitzen. 1 Vanilleschote halbieren, das Mark auskratzen. Sirup mit Cashews, 400 ml Mandelmilch, 300 g Kokosjoghurt, Vanillemark und 1 Prise Meersalz in den Mixer geben. Auf höchster Stufe zu einer cremigen Masse pürieren. Masse in der Eismaschine oder im Gefrierfach gefrieren lassen, zum Kompott servieren.

ZIEGENKÄSE-HONIG-TARTE

ZUTATEN FÜR 6 STÜCKE

DAS BRAUCHT MAN:

1 Springform (Ø ca. 18 cm)

BITTE BEACHTEN:

Tarte muss 4 Stunden abkühlen

75 g Butter plus etwas Butter für die Form

175 g Butterkekse

1 Vanilleschote

375 g weicher Ziegenkäse

150 g Honig

1 1/2 TL Zimt

150 g Schmand

1 Prise Salz

3 Eier (Größe M)

40 g Pistazienkerne

3 EL Reissirup

Den Backofen auf 150 Grad (Umluft: 130 Grad) vorheizen. Die Springform mit etwas Butter einfetten.

Kekse in einer Küchenmaschine oder per Hand zermahlen. Die Butter in einem kleinen Topf schmelzen. Butter mit den Keksbröseln gut vermischen. Brösel in die Springform geben und zu einem Boden andrücken. Anschließend im Backofen auf der mittleren Schiene ca. 15 Minuten vorbacken.

Vanilleschote längst halbieren und das Mark auskratzen. Vanillemark mit Ziegenkäse, Honig, Zimt, Schmand und Salz verrühren. Dann die Eier nach und nach unter die Masse rühren. Die Ziegenkäsecreme auf den vorgebackenen Boden geben, glatt streichen. Tarte im Ofen auf der mittleren Schiene weitere 40–50 Minuten backen. Kuchen aus dem Backofen nehmen und in der Form ca. 4 Stunden abkühlen lassen.

Die Pistazienkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne zusätzliches Öl goldbraun rösten. Die Tarte aus der Form lösen. Mit Reissirup und Pistazien anrichten und servieren.

Pro Stück: 545 kcal/2282 kJ

45 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 34 g Fett

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Backzeit: 65 Minuten

Kühlzeit: 4 Stunden

Vegane Variante *

TARTE MIT SOJAJOGHURT

Mit dieser Tarte begeistern Sie alle, die auf tierische Produkte verzichten möchten: Den Boden bereiten Sie mit veganer Margarine anstelle der Butter und Haferkekse zu. Für die Füllung 500 g Sojajoghurt mit 80 g Zucker, abgeriebener Schale von 1 Bio-Zitrone und 1 Pck. Vanillepuddingpulver verrühren. Dann 90 g vegane Margarine schmelzen und unterrühren. Geben Sie die Joghurtcreme auf den vorgebackenen Boden und backen Sie die Tarte wie im Rezept beschrieben zu Ende. Die Tarte 4 Stunden abkühlen lassen und mit Pistazien und Reissirup servieren.





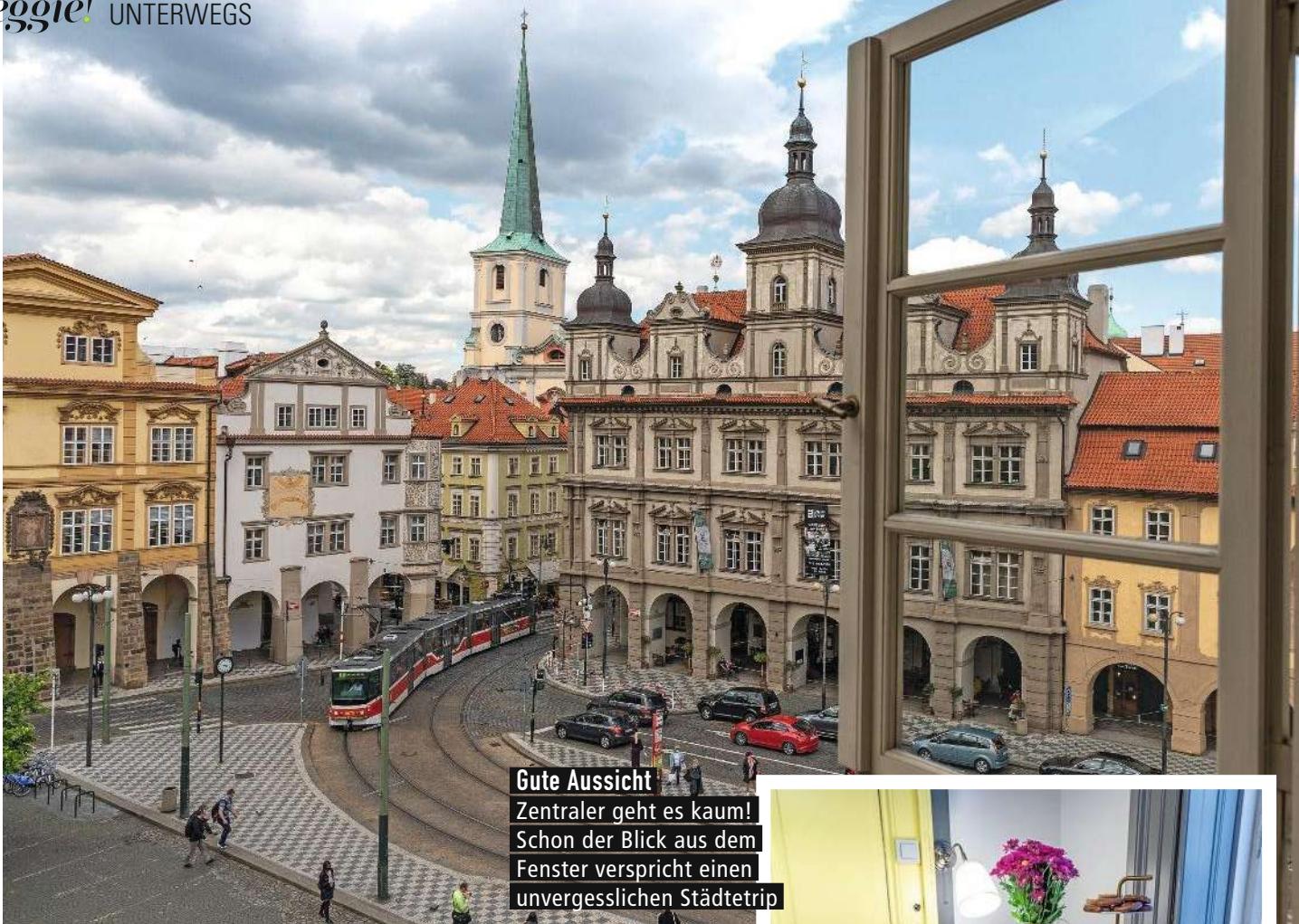
STÄDTETRIP MIT WOHLFÜHLFAKTOR

Von den "Miss Sophies"-Hotels gibt es gleich vier Stück in Prag. Jedes ist auf seine Art besonders. Alle sind modern und schick eingerichtet. Überall in den Locations findet man liebevolle und bunte Details. Sowohl das Ambiente als auch das freundliche Personal laden zum Verweilen ein

UNTERWEGS

Jugendstil-Architektur, Biergeschichte & Co.: Osteuropäische Metropolen haben einiges zu bieten! Freuen Sie sich auf stilische, gemütliche sowie künstlerische Hostels und Hotels in Polen, Tschechien und Slowenien.

Perfekt zum Träumen und eine schöne Inspiration für den nächsten Kurztrip, sobald entspanntes Reisen wieder möglich ist



VIELFÄLTIGES ANGEBOT

Prag ist eine Stadt, die zum Flanieren einlädt.

Am besten nächtigt man in einem der vier „Miss Sophies“-Hotels, die alle an touristisch attraktiven Orten liegen. Von dort aus kann die Besichtigung bunter Barockbauten, gotischer Kirchen und diverser Traditionskneipen ideal gestartet werden. Jede Location besitzt einen eigenen Highlight. So gibt es entweder einen Wellness-Bereich, einen gemütlichen Garten zum Verweilen oder aber urig-schicke Appartements mit viel Raum. Mit dieser Auswahl soll jeder Besucher für sich entscheiden, was für seinen Städtetrip am wichtigsten ist.

www.miss-sophies.com

BÖHMISCHE SPEZIALITÄTEN

Die Königsstadt Pilsen gilt seit jeher als beliebtes Reiseziel für genussfreudige Bierfans.

Schließlich wurde in der westböhmischen Metropole das Pils erfunden. Aber auch die historische Altstadt hat einiges zu bieten. Als

Ausgangspunkt für Entdeckungen und als gemütlicher Rückzugsort mit bunten Zimmern im modernen Look bietet sich das zentral gelegene „Vienna House Easy“ an, das direkt gegenüber der Pilsner Urquell Brauerei liegt. Besucher sollten unbedingt im Hotelrestaurant zum Bier die böhmische Küche mit regionalen Spezialitäten probieren.

www.viennahouse.com



Schlafen und
Genießen

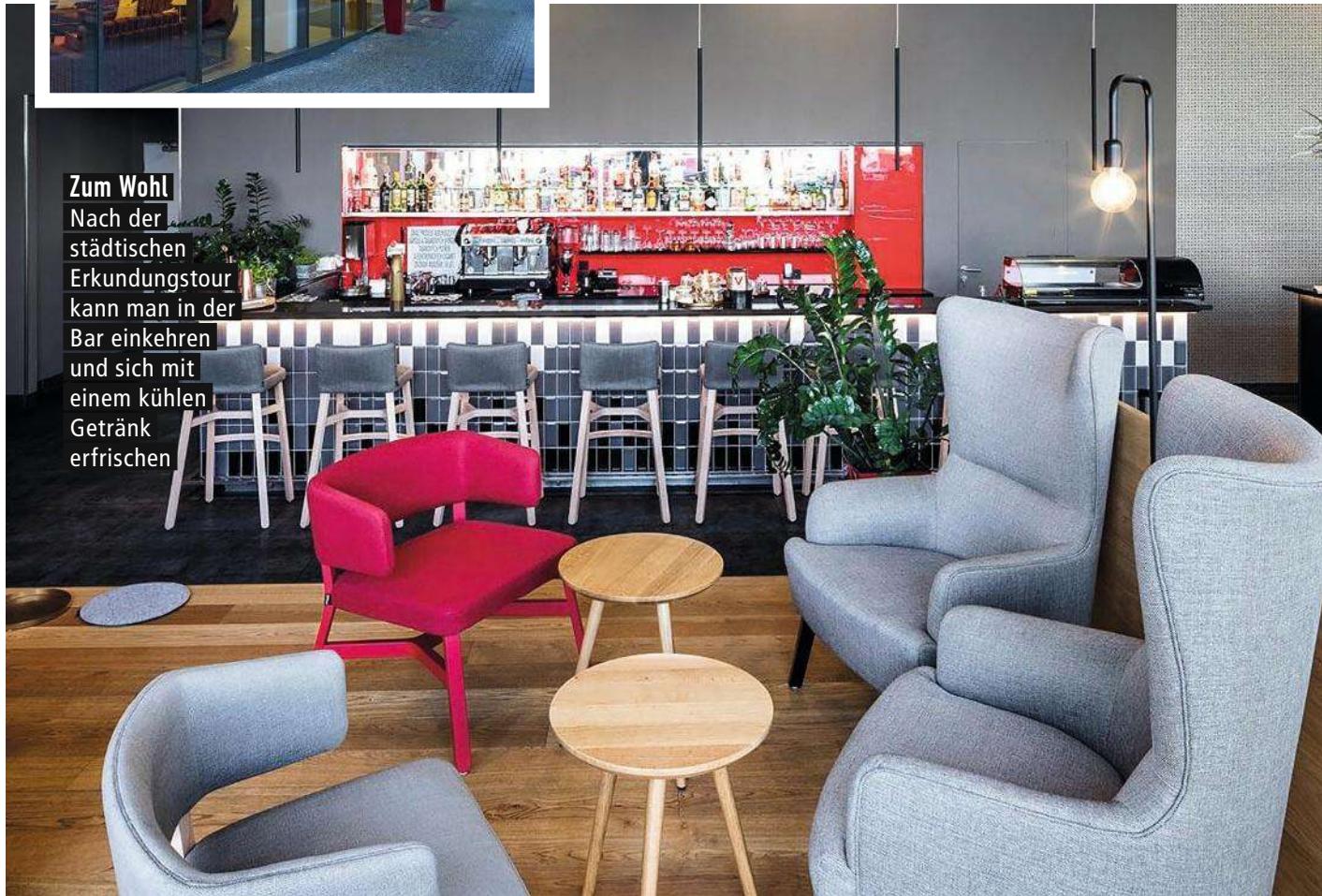
Im „Vienna
House Easy“

locken
großzügige
Zimmer und
ein üppiges
Frühstück



Zum Wohl

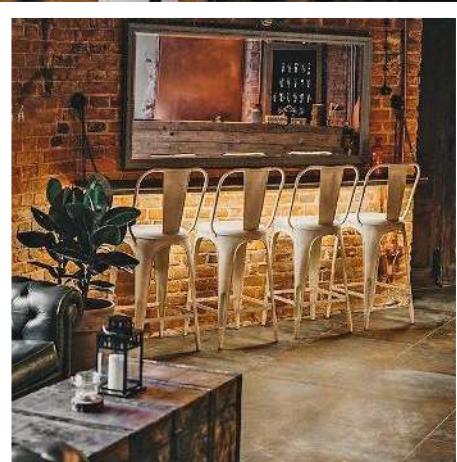
Nach der
städtischen
Erkundungstour
kann man in der
Bar einkehren
und sich mit
einem kühlen
Getränk
erfrischen





Liebevolle Details

Die Zimmer sind alle modern und sorgfältig ausgestattet. So hängt in einem Raum sogar ein hipper Boxsack



Loft 22, Warschau

INDUSTRIE-CHARME

In Warschau pulsiert das Leben. Die Hauptstadt von Polen, die von der Weichsel in zwei Teile getrennt ist, gilt schon fast als Magnet für Besucher aus aller Welt. Im frisch sanierten und ziemlich angesagten Bezirk Praga-Północ befindet sich eins der schicksten Hostels der City: das „Loft 22“. Die gerade erst eröffnete Design-Location mit ihrem hippen Ambiente befindet sich in alten Backsteingemäuern und verfügt über 15 attraktive Studios. Die liebevolle Ausstattung überzeugt mit industriellem Charme, großflächigen Fenstern und freistehenden Badewannen.

www.loft22.pl



Hoher Entspannungsfaktor

Mit einem gemütlichen Bad in der Wanne kann man nach einem Sightseeing-Tag entschleunigen



Hostel Celica, Ljubljana

KUNST MAL ANDERS

Ljubljana entwickelt sich immer mehr zum Hotspot für junge Europäer. Im Zentrum der slowenischen Universitätsstadt pulsiert das Leben

mit schicken Cafés, hippen Kneipen und vielfältigen Restaurants. Unweit der Altstadt

befindet sich die ungewöhnlichste und coolste Unterkunft der Metropole. Hier im „Hostel Celica“ schlafen Gäste in einem alten Militärgefängnis. Jede der zwanzig Zellen ist inzwischen von regionalen Künstlern zu einem individuellen Raum mit bunten Artworks gestaltet worden. So finden im Hostel auch immer wieder spannende Ausstellungen statt.

www.hostelcelica.com



Gelungene Abwechslung

Der Garten ist zugleich Ort der Entspannung und Treffpunkt mit anderen Besuchern



Kaffee & Snacks

Im Hostel-Café kann man entspannt arbeiten oder mit kleinen Snacks auch seinen Hunger stillen





1

LOSGELOST, BIELEFELD REGIONAL

Kathrin Kappelmann hat sich ihren Traum vom eigenen Laden durch eine Crowdfunding-Aktion erfüllt. Bei den überwiegend vegetarischen Produkten setzt sie auf ökologische Landwirtschaft und Regionalität. Schon beim Einkauf legt sie Wert auf so wenig Verpackung

wie möglich. Die Lebensmittel bezieht sie meist in 25-Kilo-Papiersäcken. Tipp: Unbedingt ein frisches Nuss-Mus testen!

www.losgelöst-bielefeld.de



TOP TEN BESSER ESSEN & GENIESSEN UNVERPACKT-LÄDEN

Nachhaltig, plastikfrei und bio: Wir haben Läden in ganz Deutschland aufgestöbert, die aus Überzeugung auf Verpackungsmaterial verzichten. Umweltbewusste Kunden füllen hier (Frisch-)Waren in eigene Gefäße sowie Beutel



2



GRANÉL – UNVERPACKT, LIPPSTADT BEWUSST EINKAUFEN

Für Gründerin Rebeca López Chao ist ihr Unverpackt-Laden in Lippstadt ein Ort zum Entschleunigen. Statt mit Hektik sollen ihre Kunden bewusst und ohne Zeitdruck gesunde Lebensmittel ohne Plastikeinsatz auswählen können. Ihr Ziel ist es, achtsames Einkaufen in der Region zu fördern und somit etwas gegen die Auswüchse der Wegwerfgesellschaft zu tun.

www.unverpackt-lp.de

3 STÜCKGUT, HAMBURG PIONIERE

Vor vier Jahren war „Stückgut“ der erste verpackungsfreie Laden in Hamburg. Seit der Eröffnung wurden mehr als eine Million Einweg-Verpackungen eingespart.

www.stueckgut-hamburg.de

4 OHNE, MÜNCHEN PLASTIKFREI

Hannah Sartin und ihr Partner schwören auf das Zero-Waste-Konzept. In ihrem Geschäft entwarfen sie sowohl das Interieur als auch die Lebensmittelspender komplett selbst. Es gibt sogar einen plastikfreien Lieferdienst.

www.ohne-laden.de

5 VEEDELSKRÄMER, KÖLN KNOW-HOW

Neben einem großen Sortiment an Lebensmitteln und Drogerie-Artikeln stehen in beiden Kölner Filialen des „Veedelskrämer“ auch Do-it-yourself-Workshops auf dem Programm. Spannend!

www.veedelskraemer.de

6 BODEREI, SANDHARLANDEN

TANTE EMMA

Ein alter Laden, modernisiert und mit recycelten Möbelstücken ausgestattet – so charmant lädt die „Boderei“ zum Kauf von mehr als 100 regionalen, biologischen und verpackungsfreien Produkten ein.

www.boderei.de

7 LOLA, HANNOVER UMWELTLIEBE

Michael Albert will mit seinen „Lola“-Geschäften nicht nur etwas Gutes für die Umwelt tun, sondern zudem beweisen, dass jedermann auch problemlos nachhaltig wirtschaften kann.

www.lola-hannover.de

UNVERPACKT, TRIER RIESIGE AUSWAHL

Der Unverpackt-Laden im Stadtzentrum von Trier zählt mit mehr als 700 Produkten hierzulande zu den größten seiner Art. Dabei verzichten die Betreiber auf sinnlose Einwegverpackungen. Angeboten werden viele Bio-Lebensmittel, die der Kunde in eigene Gefäße abfüllen und an der Waage selbst abwiegen muss.

www.unverpackt-trier.de



FRAU LOSE, DORTMUND

UNVERPACKTES WISSEN

Das sechsköpfige Team von „Frau Lose“ in Dortmund bietet nicht nur hochwertige, biologische und unverpackte Produkte an, sondern ebenso Workshops, die zum Selbermachen animieren und über die globalen Auswirkungen unseres Konsumverhaltens informieren. Finden wir top!

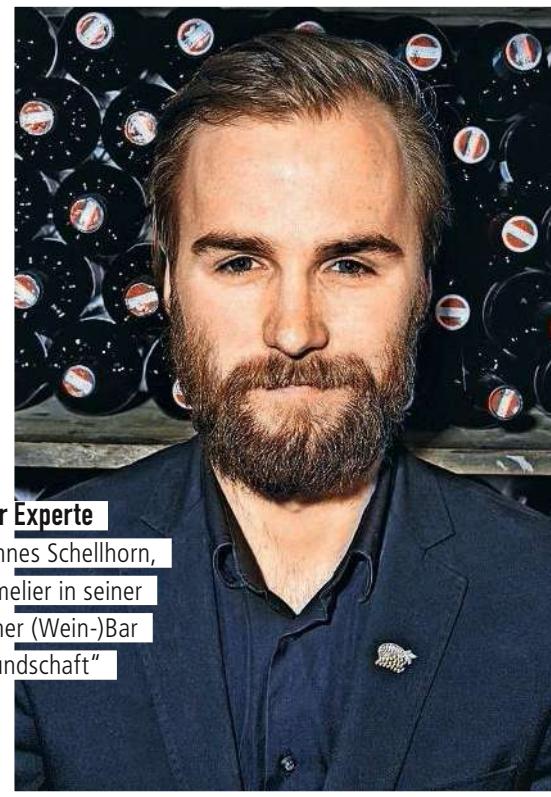
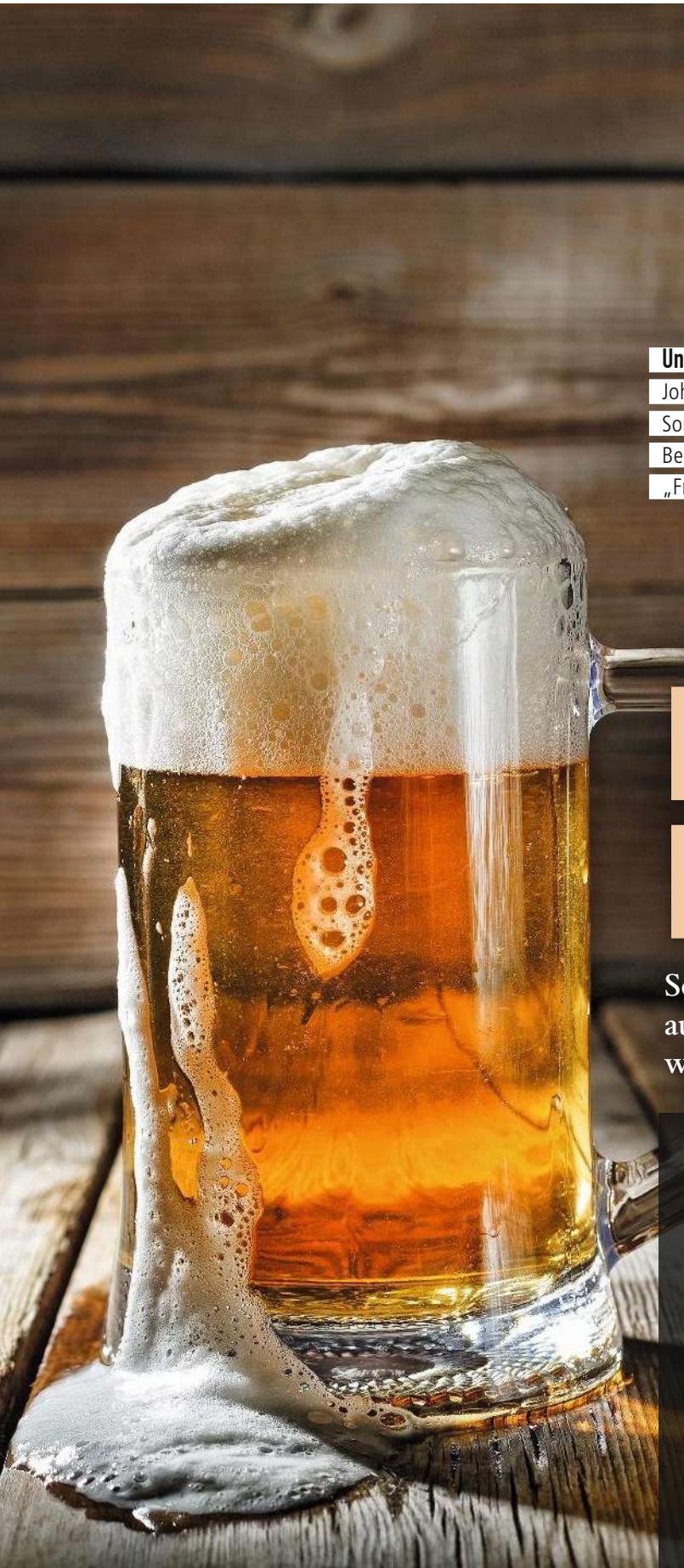
www.frau-lose.de



NACHFÜLLBAR, KASSEL SHOPPEN MIT KAFFEEKLATSCH

In der „Nachfüllbar“ im Westen Kassels stehen Fair-Trade-Lebensmittel aus biologischem Anbau im Vordergrund – natürlich plastikfrei verpackt! Hier kann sich außerdem jeder Kunde auch Nüsse, Soja- oder Kaffeebohnen sowie Mehl aus Grünkern oder Buchweizen an den hauseigenen Mühlen mahlen. Ein Community-Tisch lädt zum Kaffeetrinken mit Gleichgesinnten ein.

www.nachfuellbarkassel.de



Unser Experte

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

DAS LÖSCHT DEN DURST

Sommelier Johannes Schellhorn kennt sich auch mit Bier hervorragend aus. Er erzählt, was die Szene aktuell zu bieten hat

Nur wenige Menschen der Getränkeindustrie sind so dermaßen dynamisch unterwegs wie die Bierbrauer. In den letzten Jahren und auch Jahrzehnten haben es in den Ballungsräumen vor allem Kaffeeröstereien vorgemacht, sich als „kleine Player“ nachhaltig aus den Fängen der Großindustrie zu reißen. Nach und nach sprießen mittlerweile ebenso kleine Brauereien (auch außerhalb Frankens) in der städtischen Peripherie aus dem Boden. Und zeigen, dass das Thema Bier in puncto Individualität nicht zwangsläufig im Alkoholexzess enden muss. Wenn es aber hochprozentig zugehen soll, kommt unweigerlich der kleine Nachbar Belgien ins Spiel. Der Erfolg der

kräftigen belgischen Biere ist mit einem kleinen Exkurs in die Geschichtsbücher zu erklären. Denn ihren Ursprung haben sie in der Zeit nach dem Ersten Weltkrieg. Damals wurde der Ausschank von Schnaps in Kneipen verboten, weil der Mensch aber ab und zu einen richtigen Rausch nach Hause tragen wollte, haben die Brauereien einfach kräftiger gebraut. Daraus haben sich naturgemäß ganz neue Geschmäcker aufgetan. Wie sagt man so schön: Viel hilft eben manchmal auch viel. Heute geht der Trend aber weg vom Starkbier. Selbst der Weihnachtsbock hat im Süden der Republik zwar eine sehr eingefleischte, aber nur noch kleine Fangruppe. Ich persönlich bin als Wahlberliner ein ganz großer Fan der Berliner Weisse.

Nicht vom Industriebier, sondern von dem fein säuerlichen leichten Bierchen, das die Franzosen nicht umsonst mal „Champagner des Nordens“ genannt haben. Der wahrscheinlich anhaltendste Stil ist und bleibt allerdings das IPA. Ein India Pale Ale wird gerne mit aromatischem Hopfen gebraut und ist fast immer sehr bitter. Und bitter ist in diesem Fall ungewohnt wohltuend. Schärfe und Bitterkeit können sich beispielsweise exzellent ergänzen. Unterm Strich ist Bier das, was es lange nicht mehr war: ein Lifestyle-Getränk. Gleichzeitig bleibt Bier das, was es immer war: ein Durstlöscher und in Belgien ein Ersatz für Schnaps. Probieren Sie doch mal diese drei Exemplare:

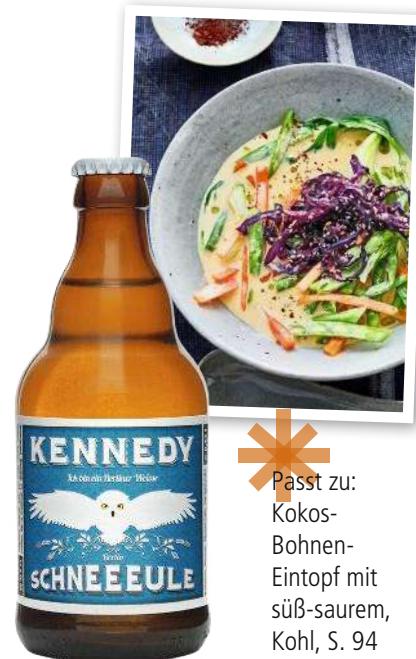
von Johannes empfohlen



Passt zu:
Eintopf von
scharfem
Weißkohl mit
Apfelmus,
S. 14



Passt zu:
Quinoa-
Jalapeño-
Eintopf mit
cheesy
Nachos, S. 76



Passt zu:
Kokos-
Bohnen-
Eintopf mit
süß-saurem,
Kohl, S. 94

Thirsty Lady, Heidenpeters, 3,99 Euro für 0,33 l

Klingt nach Partybier, ist es aber nicht zwangsläufig. Ein Blond Ale lebt von Hopfen, aber nicht von Bitterkeit – man könnte es auch (böse) ein „light IPA“ nennen. Aber nein! Unterm Strich zeichnet sich dieses Blond Ale aus Berlin-Kreuzberg durch seine Süffig-, Malzig- und Fruchtigkeit aus. Haben Sie keine Angst, es in ein Weinglas zu schenken. So hebt sich die Frucht noch etwas mehr hervor. www.craftbeer-shop.com

Heisse Ernte No2, Hopfengut No20, 11,50 Euro für 0,75 l

Der „Grand Cru“ unter den Bieren. Der Name Hopfengut gibt schon vorab zu verstehen, um was es sich hier handelt: Ein Bauernhof-Bier, mit dem selbst angebauten Hopfen. Tettnang am Bodensee ist neben der Hallertau in Bayern das Epizentrum der Hopfenproduktion. Die Ernte No2 ist ein malziges und – durch den verwendeten frischen grünen Hopfen – im Abgang ein angenehm bitteres Bier. Am Gaumen selbst ist es wahnsinnig dicht, leicht alkoholisch, was dem ganzen Trinkvergnügen aber keinen Abbruch tut. shop.hopfengut.de

Kennedy „Ich bin ein Berliner Weisse“, Schneeeule Brauerei, 3,99 Euro für 0,33 l

Hier haben wir etwas, was wir nicht gewohnt sind, aber eigentlich gewohnt sein sollten: Den Bierstil, der Hauptstadt, der sich außerhalb Europas größter Beliebtheit erfreut. Es kommt zusammen, was zusammen kommen muss: die laktische, joghurtähnliche Säure der Weisse mit fruchtigem Hopfenaroma. Hier vermisst niemand den „Schuss“, sondern erfreut sich an der Frische. www.beyondbeer.de



Leuchtend

Schaffen Sie in
Ihrem Zuhause
Akzente in
strahlendem
Gelb – wir
haben ein
paar Ideen

INSPIRATIONEN

Die Farben des Jahres 2021 „Illuminating“ und „Ultimate Gray“ bringen Hoffnung, Lebensfreude und Gelassenheit zum Ausdruck: Der warme und fröhliche Gelbton erinnert an sonnige Tage, während das neutrale Grau ein Gefühl von Beständigkeit gibt. Freuen Sie sich auf hübsche Deko und Küchenhelfer in den neuen Trendfarben



Modern

„W&S Chubby“-Vase aus Porzellan in pastelligem Gelb (H 19,5 cm, um 60 Euro, von HAY)

Stilvoll

Deko-Vase „Julia“ aus Terrakotta für Trockenblumen (Ø 15 x H 21 cm, um 28 Euro, von Bloomingville über www.westwingnow.de)



Kombiniert

Grau und Gelb lassen sich ebenso mit weiteren Farben stylen. Besonders schön: Rosa- und Rottöne

FARBEN FÜR MEHR ZUVERSICHT

Töpfe, Schalen & Co. sorgen in trendigem Gelb und edlem Grau für eine positive Stimmung – so wird Ihr Zuhause zu einer gemütlichen Wohlfühlloase



Klassisch

Gusseiserne „Cocotte“ in der Farbe „Weißer Trüffel“ (27 cm, um 240 Euro, von Staub über www.zwilling.com)

Praktisch

Geschirrtuch „Rigmor“ in Grau (70 x 50 cm, um 8,50 Euro, von Greengate über www.geliebtes-zuhause.de)



Retro

Topf „Uma“ aus Aluminiumguss in Gelb mit Bakelitgriffen sowie Antihaftbeschichtung (Ø 20 cm, um 48 Euro, von www.ikohs.com)



Bequem

Kissenbezug „Cur“
aus Baumwolle
(50 x 50 cm,
um 35 Euro,
von House
Doctor
über [www.
pinkmilk.de](http://www.pinkmilk.de))

Twisted

Die gedrehten Kerzen in den Farben Greige,
Zitrus und Pfirsich sind trendige Hingucker
(H 19 cm, 6-tlg. Set um 20 Euro, von HAY)



Elegant

„Hammershøi“-
Kerzenhalter
aus Keramik
(H 17 cm,
um 27 Euro,
von Kähler
über [www.
nordicnest.de](http://www.nordicnest.de))



Handbemalt

Fair und umweltfreundlich in Portugal produziert:
„Copa Alto“-Espresso-Becher in zartem Gelb
(Ø 5 x H cm, um 12 Euro, von Motel a Mio)



„Farben sind das
Lächeln der Natur“

William Holman Hunt,
britischer Maler



Stylish

Brotkorb aus
Metall und
Baumwolle
(Ø 25,5 x H
8 cm, um 40
Euro, von Zone
Denmark über
www.pinkmilk.de)

Zeitlos

Geschirrset „Orlaith“ aus Steingut
in hellem Grau (12-tlg. Set um
79 Euro, von www.made.com)



Nützlich

Schöpföffel
aus Emaille in
Pastellgelb
(Ø 7 cm,
um 17 Euro,
von Riess)



Verspielt

Saucenschälchen „Sesimbra“
aus Steingut in Gelb (11 cm,
um 14 Euro, von Motel a Mio)

FÜR JEDEN ANLASS!

Einfach perfekt fürs Büro, das Homeoffice oder die Freizeit: fair produzierte Hosen in den unterschiedlichsten Stilen



Bequem
Ausgestellte Strickhose „Apaani“
in Aubergine aus Bio-Baumwolle
(um 100 Euro, von Armedangels)



VEGANE GESICHTSMASKEN

UNSERE LIEBLINGE

Reinigend, erfrischend & Co. – diese Beauty-Produkte helfen jeweils auf ihre ganz eigene Weise

Reinigend

Mit der Reinigungs- maske mit Heilerde lösen sich Mitesser, Rötungen verblassen und die Haut beruhigt sich (90 g um 25 Euro, von Dr. Hauschka)



Erfrischend

Frischt müde Haut mit vielen Vitaminen und Antioxidantien auf: „Jet Lag Mask“ (64 g um 50 Euro, von Summer Fridays über www.sephora.de)



Exfolierend

Die AHA/BHA-Maske „T.L.C. Sukari Babyfacial“ unterstützt die natürliche Hauterneuerung (50 ml um 79 Euro, von Drunk Elephant über www.douglas.de)



Pflegend

Die „Watermelon Sleeping Glow Mask“ versorgt Ihre Haut über Nacht mit viel Feuchtigkeit (80 ml um 45 Euro, von Glow Recipe über www.douglas.de)

A

Apfel-Birnen-Kompott, warmes, mit Labneh-Eis	127
Apfel-Kirsch-Bagels	36
Asia-Borschtsch mit Tofu	102

B

Blaubeer-Spirulina-Smoothie.....	35
Blumenkohl-Bohnen-Eintopf mit Topinambur und Ajvar	44
Blumenkohl-Mandel-„Rührei“ mit grünem Salat	33
Blumenkohl-Miso-Suppe mit Reisnudeln und Tofu	97
Blumenkohl-Möhren-Eintopf mit Kokosmilch	22
Bohneneintopf.....	117
Bohneneintopf, cremiger, mit Möhren-Frühlingsrollen.....	101
Buchweizen-Hanf-Porridge mit Blaubeeren	31
Bulgur-Tomaten-Eintopf mit Datteln.....	56

C

Chili-Bohnen-Eintopf mit Champignons	27
Chili sin Carne	64
Chili-Süßkartoffel-Eintopf mit schwarzen Bohnen und Cheddar-Klößchen.....	86
Crumble, schneller	63

D / E

Dinkelbrötchen.....	116
Eintopf von scharfem Weißkohl mit Kartoffeln und Apfelmus.....	14

F / G

Fenchel-Brokkoli-Eintopf mit Gelbe-Linsen-Dal.....	110
Fenchel-Curry	115
Fenchel-Reis-Topf mit Tofu und Paprika-Gremolata.....	21
Gemüsesuppe, grüne, mit Kirchererbsen und Quinoa.....	58
Grießpudding mit Trauben-Kompott und Pekannuss-Karamell.....	120
Gulasch, veganes	29

K

Kartoffel-Eintopf mit Auberginen und Zitronenjoghurt	51
Kichererbsen-Gemüse-Eintopf mit indischem Puri	109
Kichererbsen-Orecchiette mit Miso-Pesto....	72
Kokos-Bohnen-Eintopf mit süß-saurem Sesamkohl	94
Kokos-Scones mit Chia-Marmelade.....	34

L / M / N

Linsen-Kürbis-Curry	69
Mais-Bohnen-Eintopf auf Erdnussreis	84
Maniok-Grünkohl-Eintopf mit schwarzen Bohnen und Soft Tacos	80
Maniok-Kochbananen-Eintopf mit Mais und Paprika-Salsa	79
Nudeln mit Kürbissaucen.....	65

P / Q / R

Pfannenbrot, schnelles.....	68
Titelrezept Quinoa-Jalapeño-Eintopf, cremiger, mit cheesy Nachos.....	76
Quitten-Gelee mit Vanillequark und Mandel-Crumble-Crunch	123
Reis-Berberitzen-Eintopf mit gerösteten Tomaten und Hummus	55
Rote-Linsen-Eintopf mit Sesambrot	48
Rüben-Sellerie-Eintopf, bunter, mit mariniertem Rettich und Apfelmus	90

S

Sauerkraut-Sellerie-Eintopf mit Raclette-Crostini.....	26
Schwarzer-Reis-Kartoffel-Eintopf mit Chipotle-Öl	83
Schwarzwurzel-Bohnen-Eintopf mit geröstetem Brot und Tomatenpesto	18
Sesam-Brownie.....	73
Spinat-Eintopf, cremiger, mit Sauerteig-Feta-Knödeln	52
Spinat-Paner-Kokos-Curry mit Rote-Bete-Jam	106
Spitzkohl-Eintopf mit Pak Choi und Homemade Nudeln.....	98
Spitzkohl-Shakshuka mit veganem „Ei“	40
Steckrüben-Eintopf mit Kohlrabi-Pesto	25
Steckrübe-Petersilienwurzel-Eintopf mit Bergkäse-Kartoffelpüree	17
Süßkartoffel-Chili mit schwarzen Bohnen.....	67
Süßkartoffel-Linsen-Eintopf mit marinierten Gurken	43

T

Taro-Brokkoli-Eintopf mit Röstzwiebeln und Wäbärcreme	92
Thymian-Grießklößchen-Suppe mit Erbsen	71

V / W / Z

Vanille-Brotauflauf mit Honigäpfeln	124
Weißkohl-Kichererbsen-Topf mit Safran und Zitronen-Couscous	47
Ziegenkäse-Honig-Tarte	128

Titelmotiv: Stockfood Studios/Janne Peters



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.), Anschrift

seine Verlag

Stellvertretende Chefredakteurin: Sonja Vignold

Art-Direktorin: Katharina Schindler-Schweide

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,

Neele Kehler, Catherine Faas, Carmen Mailbeck (Volontärin); Elisabeth Urban, Katrin Grieser (Praktikantinnen)

Bildredaktion: Mandy Giese

Mitarbeiter dieser Ausgabe: Johannes Schellhorn,

Bärbel Voigtländer, Christine Mayr, Brigitte Sporrer,

Stefanie Nickel, Mareike Hasenbeck

Fotografie: Janne Peters

Rezepte/Foodstyling: Adam Koor

Styling: Miriam Geyer

Qualitäts sicherung: Stefanie Nickel (fr.)

Repro: Frank Falk; Pixel4Media,

Burda Magazin Holding GmbH

Leserservice: 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 84 34 34

Verantwortlich für den Anzeigenteil: AdTech Factory

GmbH & Co.KG, Alexander Hugel, Hauptstraße 127,

77652 Offenburg, Es gilt die aktuelle Preisliste,

siehe bcr.burda.de

Vertriebsleiter: Ralf Gretenkord

Meine Familie und ich Verlag GmbH, Offenburg.

Telefon +49 (0) 7 81 84 22 65

Druck: Quad/Graphics Europe Sp. z o.o.,

Ul. Putuska 120, 07-200 Wyszków, Polen

Verkaufspreis: 4,95 € inkl. MwSt.

Einzelheftbestellung: Pressevertrieb Nord KG

E-Mail: einzelheftbestellung@pvn.de

Internet: www.burda-foodshop.de

Abonnenten-Service: MFI Meine Familie & ich Verlag

GmbH, Postfach 290, 77649 Offenburg,

Telefon +49 (0) 7 81 63 96 536 (Anruf zum Ortstarif),

E-Mail: slowlyveggie@burdamedia.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)

Veröffentlichung gem. § 8 Abs. 3 Bayerisches Pressegesetz:

Verlag: MFI MEINE FAMILIE UND ICH Verlag GmbH.

Alleinige Gesellschafterin: BurdaVerlag GmbH. Deren

alleinige Gesellschafterin: Burda Gesellschaft mit be-

schränkt Haftung. Deren alleinige Gesellschafterin:

Hubert Burda Media Holding GmbH, Burda, Verle-

ger, Offenburg, und die Hubert Burda Media Holding

Geschäftsführung SE.

Datenschutzanfrage: Tel. +49 (0) 7 81 6 39 61 00,

Fax +49 (0) 7 81 6 39 61 01,

E-Mail: slowlyveggie@datenschutzanfrage.de

veggie! darf nur mit Genehmigung des Verlags in Lese-

zirkeln 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 Ver-

vielfältigung, auch auszugsweise, von in *veggie!* erschei-

nen Artikeln und Abbildungen ist untersagt. Die Redak-

tion übernimmt keine Verantwortung für die

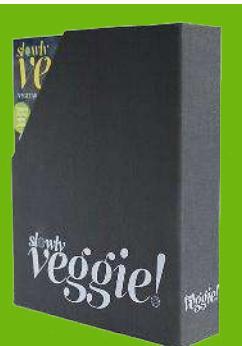
weitergeleiteten Texte und Fotos. Mit dem Wort ANZEIGE

gekennzeichnete Seiten sind vom Werbetreibenden ge-

staltet 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>





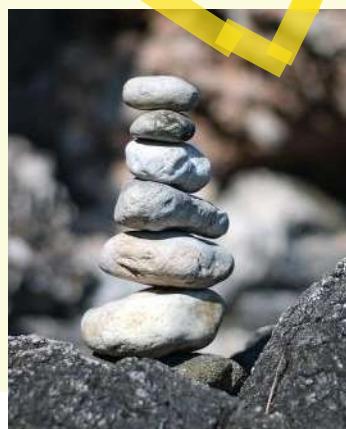
#KLEINESGLÜCK

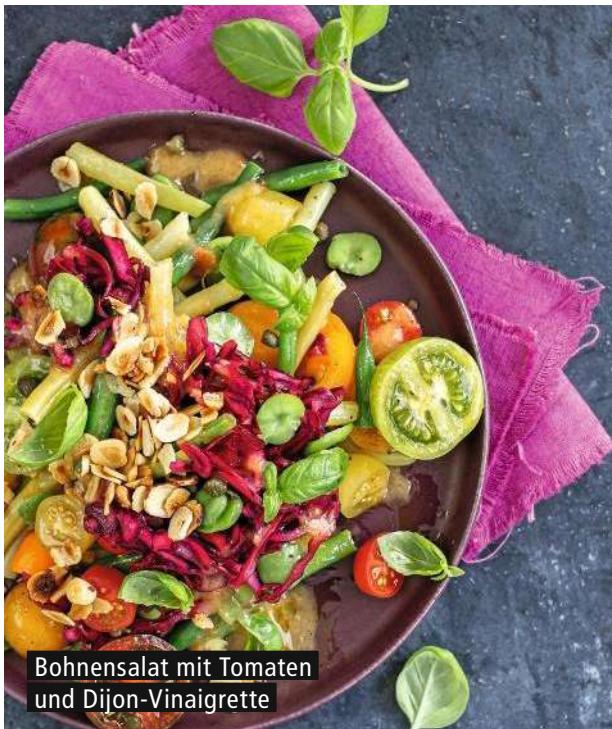
In Stressphasen ist es manchmal eine Herausforderung, die Gedanken zur Ruhe zu bringen. Elli weiß, wie man durch richtiges Konzentrieren auch abschalten kann

Zugegeben: Mein Kopf gleicht manchmal einem Bienenstock. Es herrscht ein emsiges Kommen und Gehen der Gedanken. Die Aufgaben eins bis acht sollen noch erledigt, Termine A bis F vorbereitet, wahrgenommen und nachbereitet werden, den Geburtstag von Freundin XY will ich auf gar keinen Fall vergessen. Und dann gibt es diese Momente, da ist Ruhe im Kopf. Ich stehe in der Küche, knete mit den Händen Teig, fühle, ob er mehr Feuchtigkeit oder doch noch Mehl braucht. Ich knei auf der Yogamatte, schicke meine Gedanken zu genau dem Muskel, den ich gerade dehne, achte auf meine Atmung und außerdem darauf, nicht doch das Gleichgewicht zu verlieren und plötzlich umzufallen. Beim Laufen im Wald beschäftigt sich mein Kopf damit, abwechselnd Steinen, Stöcken und Schlaglöchern auszuweichen und auf nassen Untergrund nicht auszurutschen. In der Psychologie beschreibt der Begriff „Flow“ einen Zustand, bei dem Menschen in einer Tätigkeit voll aufgehen und die Welt abseits davon komplett ausblenden können. Der Schwierigkeitsgrad der Handlung liegt dabei genau zwischen Unter- und Überforderung. Eine Aufgabe nimmt uns also vollkommen in Anspruch, wenn sie zwar durchaus hohe Konzentration erfordert, aber dann gut schaffbar ist. Bei mir sind das oft Dinge, die mit Körpereinsatz oder haptischem Erleben verbunden sind – Kochen, Backen, Sport. Filigranes Arbeiten oder gezielte Kraftausübung. Und wenn ich danach wieder geerdet mit lieben Menschen gutes Essen genieße, frage ich auch die gerne mal: „Und wie bekommt ihr den Kopf frei?“

TOP 5 Glücks-To-dos

1. Persönlichen Flow-Zugang finden.
2. Zeit nehmen zum Abschalten.
3. Auch bei schlechtem Wetter in die Natur.
4. Entscheidungen? Aufs Bauchgefühl hören!
5. Gutes Essen genießen.

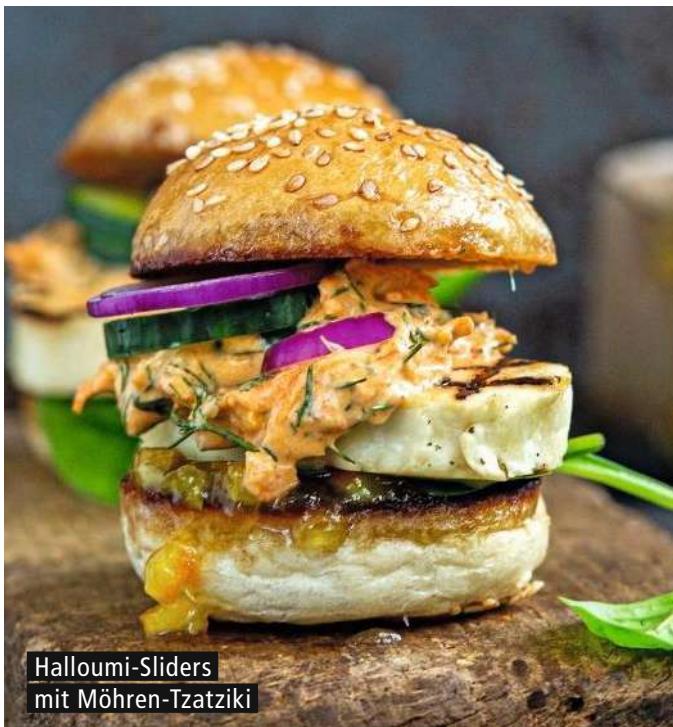




Bohnensalat mit Tomaten und Dijon-Vinaigrette



„Buffalo Tofu“-Sommerrollen mit Ranch-Dip



Halloumi-Sliders mit Möhren-Tzatziki



Auberginen-Kumpir mit Tomaten-Oliven-Salsa

WIR FREUEN UNS AUF . . .

... den Sommer, gute Laune und ein entspanntes BBQ! Ob smokey Maiskolben, cremige Cashew-Käse-Taschen oder selbst gemachte Seitan-Vürste: Mit diesen Ideen heben wir das vegetarische und vegane Grillvergnügen auf das nächste Level.

AB 5. MAI 2021 AN DEN KASSEN IHRES SUPERMARKTES

PUKKA

Lass die Sonne mit
zitroniger Frische aufgehen



Pukka Feel Fresh Bio-Kräutertee, eine wahre Komposition mit
sonnengeküsstem Zitronen, Süßfenchelsamen und Zitronengras
für deinen frischen Start in den Tag.

Entdecke mehr auf pukkaherbs.de

f @pukkaherbs.dach

#spüredeinenatur #ErlebePukka

