

# vegetarisch *fit*

LECKER \* LEICHT \* FRISCH



Süße und herzhafte  
Rezepte für Weihnachten

Toskanische Bauernsuppe, S. 32

66 Jahre vegetarisch!

Zu Besuch in Hannovers  
Kultrestaurant

## Suppenkönig

Purer Genuss mit  
jedem Löffel!

## Glutenfrei

Köstliche Rezepte  
ohne Gluten

## Plätzchen

Kreativ backen  
für das Fest

# HERZHAFTER GENUSS!

Ehrlich, lecker und schnell gemacht!

Schweiz 7,50 SFr • Österreich 4,90 €  
Belgien 5,60 € • Luxemburg 5,60 €  
Italien 5,60 € • Spanien 5,60 €







KENNENLERNEN: ökologisch / divers / solidarisch

*Damit Ihr Traum von Liebe und Gemeinschaft wahr wird!*

## Wer wir sind:

Gleichklang ist eine alternative Kennenlern-Plattform für weltoffene, tolerante, naturnahe, umweltbewegte, vegetarische, vegane und progressive Menschen.

## Fairness:

Gleichklang ist komplett werbefrei. Wir finanzieren uns über einen fairen Mitgliederbeitrag von 98 € im Jahr. Der Ermäßigungstarif beträgt 73 €. Bei finanzieller Not gilt auf Antrag der Sozialtarif von 6 € im Jahr.

## Sechs in Eins:

Partnersuche, Freundschaftssuche, Reisepartnersuche, Natur-Aktivitäten jenseits der Konsumgesellschaft, Projekte & Gemeinschaften und Corona-Kontaktliste zur wechselseitigen Unterstützung in einer besonderen Zeit.

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



**Kommen Sie hinein in die Gleichklang-Community**  
und finden Sie hier Gemeinschaft, Liebe und Freundschaft!



# Liebe Leserinnen und liebe Leser,

und nun (für einen Moment) zum Wetter: Der Winter beginnt aus meteorologischer Sicht am 1. Dezember und endet am 28. Februar. Monate, die nicht zu warm und nicht zu kalt, also „normal“ waren, gab es bei uns schon eine Weile nicht mehr. Die vergangenen Winter in Deutschland waren durchschnittlich um 1,6 Grad zu warm. Das soll sich dieses Jahr nun – nach den Angaben verschiedener Experten – alles ändern: Laut Langzeitprognosen erwarten uns sehr kalte Wintermonate, angeblich sogar der kälteste Winter seit zehn Jahren. Auch die Chance auf weiße Weihnachten besteht durchaus.

Warten wir's ab! Wie kalt es auch am Ende wirklich werden sollte, mit den Rezepten in dieser Ausgabe sind Sie definitiv gut für Weihnachten und kalte Tage, die man lieber zu Hause verbringen möchte, gewappnet. Gerade jetzt im Winter setzen wir voll auf deftige und wärmende Rezepte, die uns die Kälte aus den Gliedern treibt. Denn bevor wir das kalte Wetter und kurze Tage auf unser Gemüt schlagen lassen, nehmen wir lieber köstliche Rezepte zur Hand, kommen beim Kochen so richtig in selig-winterliche Stimmung und genießen danach (allein oder gemeinsam mit Freunden oder

Verwandten) die gezauberten Gerichte. Unsere Titelgeschichte gibt allerlei Inspiration für wärmende Suppen. Sei es die geröstete Blumenkohl-Knoblauchsuppe, eine würzige Möhren-Ingwersuppe, die unser Immunsystem so richtig stärkt und gleichzeitig traumhaft schmeckt, die Weihnachtstomatensuppe oder auch eine Cremesuppe mit frittierten Selleriesticks – hier kann sich das Suppenherz freuen!

Richtig weihnachtlich wird es dann mit unseren Rezepten für vegetarischen Nussbraten, Schupfnudeln mit geröstetem Rosenkohl, unsere

Schwarzwurzel-Tarte und unseren Grünkohl-Kartoffelaufbau. Als Nachspeise warten süße Apfelmarmeladen. Und wer sich zwischen süß und herzhaft nicht so recht entscheiden mag, sollte es mal mit unseren Kartoffelklößen mit Ziegenkäsefüllung und Zwetschgensauce probieren: eine sinnliche Geschmacksexplosion, die auf jeden Fall auch Ihre Gäste beeindrucken wird!

Viel Spaß beim Lesen und Kochen!

**IHRE REDAKTION**



## Unser Liebling

Ein echter Seelen- und Körperwärmer sowie ein Gaumenverwöhler ist unser Eintopf mit Wintergemüse und Parmesan-Spinatklößen. Wer sich auf die Kochzeit von nur einer Stunde einlässt, erlebt hier eine (positiv gemeinte) deftige Überraschung, die das Herz jedes Liebhabers der Winterküche im Sturm erobern wird. Wir sind jedenfalls schwer von diesem Gericht beeindruckt und lieben es schon jetzt. Dieses und weitere Wintergerichte finden Sie ab Seite 8 im Heft.

”

Im Winter dreht sich  
die Welt nicht  
um die Sonne,  
sondern um einen Ofen.

“

Pavel Kosorin (\*1964), tschechischer Schriftsteller







44

**Auf nach Hannover!**  
Altehrwürdig und hochmodern – zu Besuch im „Hiller“



30

**Himmlischer Genuss**  
Mit diesen Rezepten die Feiertage genießen!

**Suppen & Co.**  
Alles für die kalte Jahreszeit



08

**genießen**

GEWINN-  
SPIEL

- 06 **News**  
Trends der Saison
- 08 **Winterrezepte**  
Köstlichkeiten gegen die Kälte
- 18 **Soulfood**  
Herzhaft genießen mit unseren Rezepten
- 24 **Rote Bete**  
Gerichte mit dem gesunden Gemüse
- 28 **Plätzchen**  
Süße Köstlichkeiten
- 30 **Weihnachten**  
Unsere Rezepte für genussvolle Festtage

- 36 **Thermomix**  
Die besten Thermomix-Rezepte zum leichten Nachkochen
- 48 **Alles vegan**  
In der Weihnachtsbäckerei! Extra große Vegan-Strecke

**Warenkunde**

- 22 **Pastinake**  
Wissenswertes über das Wurzelgemüse



28



18

**Soulfood**  
Gerichte zum Wohlfühlen



- 8
- 42
- 28
- 18

44

GEWINN-  
SPIEL AUF  
SEITE 21





FRISCH &  
LEICHT

## Rote Rübe

Gerichte für Herbst und Winter

## bewusst leben

### 42 Glutenfreier Genuss

Genießen geht auch glutenfrei

### 44 Veggie-Tradition

Zu Besuch im ältesten  
vegetarischen Restaurant  
in Deutschland



## standards

- 3 Editorial
- 64 Herstellerverzeichnis
- 64 Kleinanzeigen
- 65 News
- 66 Impressum
- 66 Vorschau

## rezeptverzeichnis

SEITE

### Kleine Gerichte, Salate & Suppen

- Blumenkohl-Knoblauch-Suppe 09
- Möhren-Ingwer-Suppe 09
- Minestrone 11
- Cremesuppe mit frittierten Selleriesticks 12
- Steinpilzsuppe 12
- Rote Bohnensuppe 13
- Topinambursuppe mit Safran u. Thymian 14
- Hummus-Bowl mit Steinpilzen & Crostini 14
- Spicy Miso-Kokos-Ramen 15
- Winter-Bowl mit Quinoa-Bratlingen 16
- Herzhafte Bouletten m. Kartoffel-Wedges 17
- Sahniger Steckrübeneintopf m. Kartoffeln 19
- Eintopf mit Wintergemüse 20
- Bunte Gemüse-Kartoffel-Suppe 26
- Bowl mit Kartoffeln, Roter Bete u. Gurke 26

### Hauptgerichte

- Röstgemüse-Quiche 10
- Gegrillte Sellerieknödel 19
- Vegetar. Maultaschen mit Spinatfüllung 20
- Quiche mit Rote Bete und Ziegenkäse 25
- Gebackene Rote Bete mit Ricotta u. Honig 25
- Grünkohl-Kartoffelaufguss m. Schafskäse 31
- Kartoffelklöße mit Ziegenkäse 31
- Toskanische Bauernsuppe „Ribollita“ 32
- Nussbraten 33
- Schupfnudeln m. geröstetem Rosenkohl 33
- Schwarzwurzel-Tarte 34
- Festliche Rosmarin-Rouladen 35
- Gefüllte Kartoffelrolle 37
- Cannelloni in Orangen-Sahne-Sauce 38
- Hüttenkäse-Braten 39
- Risotto-Pasteten 40
- Kürbislasagne 42
- Zwiebelquiche 43
- Focaccia 43

UNSER  
TITELGERICHT

### Getränke & Süßes

- Dattel-Pistazien-Powerhäppchen 29
- Walnussblumen mit Marzipan 29
- Apfel-Zimt-Schnecken 32
- Feine Vanillekipferl 48
- Vegane Nougattaler 49
- Black-Forest-Torte 50
- Mozartwürfel 51
- Kokosmakronen 52
- Orangen-Lebkuchen-Sterne 53
- Anis-Haselnuss-Cantuccini 54
- Samtweiche Schoko-Cookies 54
- Apfelkuchen 56
- Schokoladentrüffel in Gewürzstaub 57
- Cremige Lemon-Pie 58
- Cronuts 60
- Mini-Banoffee-Baiser 61
- Weihnachtsbaumstamm 62
- Nutella Weihnachtsbaum 63

22



Alle veganen Rezepte (●) sind im Heft  
mit diesem Symbol gekennzeichnet



## Endlich paniert mal was

Endori erweitert sein Sortiment an vielfältigen, proteinreichen veggie Fleischalternativen auf Erbsenbasis. Die mit einer leckeren Cornflakes-Panade veredelten „veggie schnitzel“ begeistern nicht nur durch köstlichen Geschmack, sondern auch durch herrlich knusprigen Biss. Bei den „veggie nuggets“ überzeugt Endori mit einem pflanzlichen Fingerfood-Klassiker, bei dem nicht nur die Kleinen einen Nachschlag verlangen. Goldgelb gebraten oder frittiert, sind sie die perfekte Alternative für alle, die auf Fleisch, aber nicht auf Genuss verzichten wollen.

**Preis:** je 2,99 € (180 g)

**Info:** [www.endori.de](http://www.endori.de)



GEWINN-  
SPIEL



## Mit Mānuka durch die kalte Jahreszeit

Er kommt aus Neuseeland, und sein Geheimnis heißt MGO, Methylglyoxal.

Ab einer MGO-Qualität von 250 mg/kg wird Mānuka zu einem kraftvollen Superfood – Experten empfehlen einen Teelöffel täglich. Vegetarisch fit und Mānuka Health verlosen insgesamt drei Sets, jedes im Wert von 320 Euro.

Freuen Sie sich auf je 1 kg Mānuka Honig MGO 250+ und MGO 400+, je 1 x die Pflegeprodukte Blemish Spot Gel, Rescue Balm und Lip Balm. Plus Honiglöffel und Mānuka-Honig-Praxis-Ratgeber. So können Sie gewinnen:

Schicken Sie eine E-Mail mit dem Betreff „Gewinnen Mānuka“ an [gewinnen@ids-deutschland.de](mailto:gewinnen@ids-deutschland.de) und geben Sie bitte Ihren Namen und Ihre Anschrift an. Viel Glück!



## Deftige und saftige Alternative

Kaum zu glauben, dass diese Medaillons aus Weizeneiweiß bestehen!

Saftig im Biss und eine einzigartig fleischige Textur: Angebraten und zum Beispiel mit Soße serviert, schmecken sie einfach unglaublich „echt“ und sind daher nicht nur für Veggies eine deftige Fleischalternative.

**Preis:** UVP 3,79 € **Info:** [www.wheaty.de](http://www.wheaty.de)

## Superfrucht fürs Glas

In seinem neuesten Bio-Direktsaft-Angebot stellt Rabenhorst die Haskap-Beere, die für ihre wertvollen Inhaltsstoffe sowie einen natürlichen Gehalt des Spurenelements Mangan bekannt ist, in den Mittelpunkt. Geschmacklich überzeugt der neue Bio-Direktsaft, der zu 100 Prozent aus handgepflückten Haskap-Beeren gewonnen wird, durch seinen leckeren fruchtigen Geschmack. Wie alle Rabenhorst-Säfte wird auch die Haskap-Beere als purer Direktsaft aus der ersten Pressung der Frucht gewonnen und enthält ausschließlich die ursprünglichen fruchteigenen Bestandteile.



**Preis:** 11,99 € (330ml) **Info:** [www.rabenhorst.de](http://www.rabenhorst.de)

## Die ganz besondere Nuss

Nüsse sind gesund – das weiß jeder. Amerikanische Pistazien sind nicht nur besonders lecker, sie haben auch Eigenschaften, bei denen kaum eine andere Nuss mithalten kann. Das wird durch zahlreiche Studien immer deutlicher. Die neueste Erkenntnis: Pistazien liefern dem Körper laut einer Studie vollständiges Protein, das er perfekt in körpereigenes Protein umwandeln kann. Diese hochwertige Form von Eiweiß steckt in der Regel nur in Tierischem wie Fleisch und Fisch und ist in pflanzlichen Lebensmitteln nur sehr selten zu finden. Neben gesunden ungesättigten Fettsäuren stecken Pistazien voller Mikronährstoffe, wie Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien.

**Info:** [www.americanpistachios.de](http://www.americanpistachios.de)





## Für genussvolle Abende



Herzhafte, vegetarische Brotaufstriche stehen insbesondere auf dem Abendbrotstisch hoch im Kurs. Mit der Erweiterung des Sortiments um die Range „Saaten Zauber“ sowie der neuen „Linsen Liebe“-Sorte „Gelbe Linse Avocado“ wird die Auswahl an Tartex-Brot-aufstrichen jetzt noch größer. Die erste herzhaft-feine Sorte der neuen Range überzeugt auf den ersten Biss: „Kürbiskern gegrillte Paprika“. Mit der Sorte „Gelbe Linse Avocado“ bestätigt Tartex Expertise und Raffinesse bei der Kombination von Geschmackskomponenten.

**Preis:** 2,59 € (135 g)  
**Info:** [www.tartex.de](http://www.tartex.de)



## Weihnachtszeit ist Genießerzeit

Rechtzeitig zur Weihnachtszeit hat die Ölmühle Solling wieder ihre beliebten Geschenksets gepackt. Sie machen sich nicht nur bestens unter dem Weihnachtsbaum, sie sind auch ideal für alle, die gerne mehrere Öle probieren möchten. Mit dem Setkonfigurator auf der Internetseite lässt sich eine ganz individuelle Auswahl zusammenstellen. Dort stellen die Ölmüller aus dem Weserbergland übrigens auch ihre eigenen Rezeptideen zur Verfügung.

**Preis:** 16,95 € (3 x 100 ml)  
**Info:** [www.oelmuehle-solling.de](http://www.oelmuehle-solling.de)

## Knusperschnitzel-Genuss für Ernährungsbewusste

Eine Kombination aus erntefrischem Gemüse wie Möhren, Blumenkohl, Erbsen und Mais, mit Gewürzen und Meersalz verfeinert und mit einer goldgelben knusprigen Panade umhüllt und in wertvollem Rapsöl vitamin- und nährstoffschonend zubereitet. Die „Avita Gemüse-Schnitzel“ lassen sich schnell und unkompliziert im Backofen, in der Pfanne oder in der Heißluftfritteuse zubereiten. Ideal als köstlicher Bestandteil z.B. von Snackgerichten, mit Bagels kombiniert, als Salat-Topping oder als Menü-Beilage sind sie für Veganer, Vegetarier und Flexitarier ein vitaler Genuss.

**Preis:** 2,49 € (300 g) **Info:** [www.avita-veggie.de](http://www.avita-veggie.de)



### Gemüse-Schnitzel im Bagel

#### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 1 Packung Avita Gemüse-Schnitzel (300 g)
- 4 Stück Bagels
- 1 Stück Romana-Salatherz
- 2 Stück Tomaten
- 1 Stück Mini-Snackgurke
- 200 g Joghurt
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- Pfeffer und Salz nach Geschmack

- 1.** Die Avita Gemüse-Schnitzel nach Packungsanweisung zubereiten.
- 2.** Joghurt und Tomatenmark vermengen und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3.** Die Bagels aufschneiden und mit 1 Esslöffel der Sauce bestreichen. Den Rest in ein Töpfchen füllen.
- 4.** Tomaten und Gurke in Scheiben schneiden und zusammen mit dem Romana-Salat auf den Bagel-Unterseiten verteilen.
- 5.** Die Gemüse-Schnitzel darauf verteilen und anrichten.

REZEPT ZUM TESTEN:





genießen | suppen & wärmende gerichte

# Gegen den Winterblues!

Der Winter ist nass und kalt. Mit Suppen und anderen wärmenden Gerichten können Sie die Jahreszeit dennoch genießen. Wir zeigen Ihnen die besten Rezepte.

Geröstete Blumenkohl-Knoblauch-Suppe





# Geröstete Blumenkohl-Knoblauch-Suppe

**FÜR 4 PERSONEN**

## FÜR DIE SUPPE

- |                             |                                 |
|-----------------------------|---------------------------------|
| 1 Blumenkohl (ca. 1 kg)     | 1/2 TL Baharat (Gewürzmischung) |
| 1 EL Kokosöl                | 1 Knoblauchknolle               |
| 1 TL Meersalz               | 140 g Kichererbsen (Glas)       |
| 1 TL gemahlener Kreuzkümmel | 400 ml Gemüsebrühe              |

## ZUM GARNIEREN

- 40 g Mandelblättchen  
2 TL Kokosöl  
300 g Kichererbsen (Glas)  
4 EL Sojasauce  
2 Zweige Thymian



**1.** Den Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

**2.** Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen. Man benötigt etwa 650 g Röschen. Kokosöl, Meersalz, Kreuzkümmel und Baharat in einer großen Schüssel verrühren und die Blumenkohl-Röschen darin wenden, bis sie gleichmäßig mit der Gewürzmischung überzogen sind. Den Blumenkohl auf dem Backblech verteilen. Die Knoblauchknolle halbieren, die Hälften

jeweils in Alufolie wickeln und ebenfalls auf das Backblech legen. Blumenkohl und Knoblauch im Ofen etwa 25 Minuten garen.

**3.** In der Zwischenzeit für die Garnitur die Mandelblättchen in einer Pfanne unter Rühren kurz anrösten. Herausnehmen und beiseitestellen. Das Kokosöl in der Pfanne zerlassen und die Kichererbsen darin andünsten. Mit der Sojasauce ablöschen und unter Rühren reduzieren. Die Thymianblättchen von den Zweigen streifen.

**4.** Für die Suppe den Blumenkohl in einen Topf geben. Die Knoblauchzehen aus den halbierten Knollen herausdrücken und hinzugeben, die Kichererbsen hinzufügen und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Die Suppe köcheln lassen, bis die Kichererbsen gut durchgewärmt sind, dann mit dem Stabmixer pürieren.

**5.** Die Blumenkohl-Knoblauch-Suppe in tiefe Teller geben und mit den Kichererbsen, Mandelblättchen und Thymian garnieren.



# Möhren-Ingwer-Suppe

**FÜR 4 PERSONEN**

- 1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
1 TL Kokosöl  
Salz  
400 g Möhren  
40 g frischer Ingwer  
1/2 TL gemahlener Ceylon-Zimt

- 1/2 TL Cayennepfeffer  
1/2 TL Currypulver  
1 TL Kurkumapulver  
1/2 TL gelbe Currypaste  
1/2 TL schwarzer Pfeffer  
500 ml Gemüsebrühe  
400 ml Kokosmilch

- ZUM GARNIEREN**  
2 violette Möhren  
1/2 TL Kokosöl  
schwarzer Sesam  
Brunnenkresse

**1.** Die Schalotte schälen und fein würfeln. Den Knoblauch ebenfalls schälen und sehr fein hacken. Das Kokosöl in einem Topf erhitzen, die Schalotten- und Knoblauchwürfel mit 1 Prise Salz in den Topf geben und bei mittlerer Hitze anschwitzen.

**2.** Die Möhren waschen und in Scheiben schneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken. Beides in den Topf geben und einige Minuten bei schwacher Hitze andünsten. Dabei immer wieder umrühren. Ceylon-Zimt, Cayennepfeffer, Currypulver, Kurkuma, Currypaste und schwarzen Pfeffer dazugeben und kurz unter Rühren anrösten. Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch aufgießen. Einen

Deckel auflegen und die Suppe etwa 20 Minuten sanft köcheln lassen, bis die Möhren weich sind.

**3.** In der Zwischenzeit die violetten Möhren waschen und in dünne Scheiben schneiden. Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, die Möhren darin bei schwacher Hitze andünsten und mit 1 Prise Salz würzen.

**4.** Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren und mit etwas Salz abschmecken. Die Möhren-Ingwer-Suppe in tiefe Teller geben und mit den violetten Möhrenscheiben, etwas schwarzem Sesam und Brunnenkresse garnieren.







## Röstgemüse-Quiche

### FÜR 4 PERSONEN

#### FÜR DAS RÖSTGEMÜSE

130 g Rote Bete  
60 g Kürbis  
130 g Petersilienwurzel  
2 rote Zwiebeln  
3 Zweige Thymian  
2 EL Olivenöl  
Meersalz

#### FÜR DEN TEIG

220 g Dinkelmehl (Type 630)  
Salz  
½ TL gemahlener Kreuzkümmel  
65 ml Olivenöl  
40 g Walnusskerne  
4 EL Haferdrink



**1.** Den Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Für das Röstgemüse die Rote Bete schälen (Handschuhe anziehen), den Kürbis waschen und beides in dünne Scheiben schneiden. Die Petersilienwurzel waschen und längs in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und achteln. Den Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Das Gemüse mit dem Thymian, Olivenöl und ½ TL Salz mischen, auf dem Backblech verteilen und im Ofen (Mitte) 30 Minuten rösten.

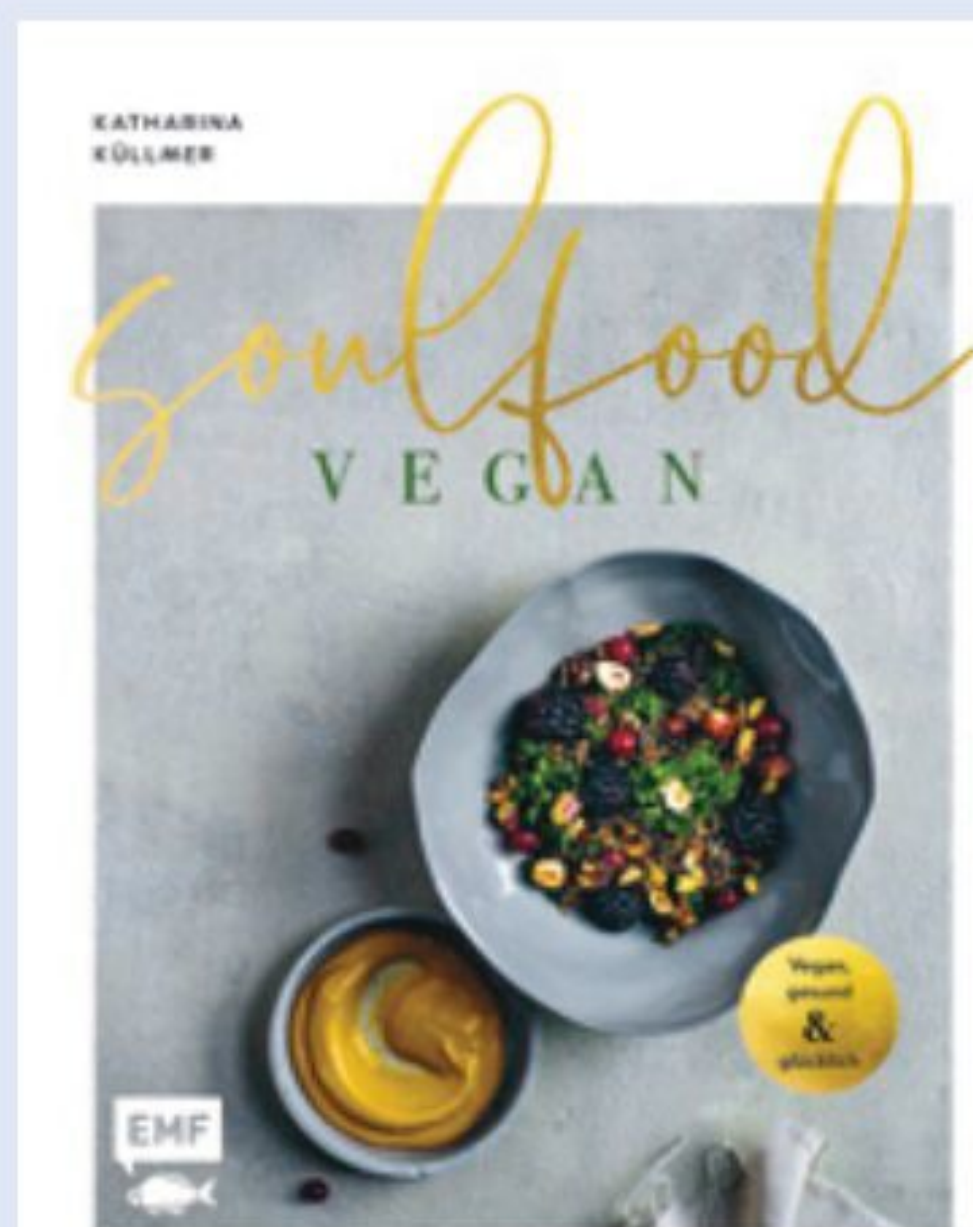
**2.** In der Zwischenzeit Dinkelmehl, ½ TL Salz, Kreuzkümmel und Olivenöl mit den Händen zu einem krümeligen Teig verarbeiten. Die Walnüsse in einem Mixer mittelfein zermahlen; es dürfen noch kleine Stückchen zu sehen sein. Die Walnüsse zum Teig geben und mit dem Haferdrink zu einem glatten Teig kneten. Die Tarteform mit Olivenöl einfetten und den Teig mit den Händen in die Form drücken. Hierfür immer kleine Teigstückchen in die Form geben und auf dem Boden und an den Rändern festdrücken. Der Teig sollte am Boden und an den Rändern etwa einen Zentimeter dick sein und sich gut verbunden haben. Man kann ihn aber auch vorsichtig ausrollen. Mit Backpapier belegen und Hülsenfrüchte draufgeben. Die Tarte zum Gemüse in den Ofen (unten) schieben und 10 Minuten blind backen.

**3.** Für die Füllung die Tofu-Creme vorbereiten. Dafür den Tofu mit Sojasauce, Miso-Paste, Haferdrink und Hefeflocken in einen Mixer geben und zu einer Creme mixen. Die Thymianzweige waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

**4.** Die vorgebackene Tarte mit der Hälfte der Tofu-Creme füllen. Die Hälfte des Röstgemüses darauf verteilen. Anschließend den Rest der Tofu-Creme darübergeben. Die Tarte mit dem restlichen Röstgemüse dekorieren und mit Thymian bestreuen. Im Ofen weitere 20 Minuten backen.

**5.** Man kann die Tarte auch wunderbar im Voraus zubereiten. Die Backzeit dann auf 15 Minuten reduzieren und die Tarte vollständig auskühlen lassen. Im Kühlschrank aufbewahren und vor dem Servieren im Ofen bei 180 °C 5–10 Minuten aufbacken.

**6.** Die Wildkräuter verlesen, waschen und trocken schleudern. Mit Olivenöl und 1 Prise Meersalz würzen und die Quiche darauf anrichten.



### SOULFOOD VEGAN

Veganes Soulfood der besonderen Art – 120 Rezepte für fantastisch-aromatische Wohlfühlgerichte.

EMF Verlag  
ISBN: 978-3-7459-0623-3  
36,00 Euro, 304 Seiten

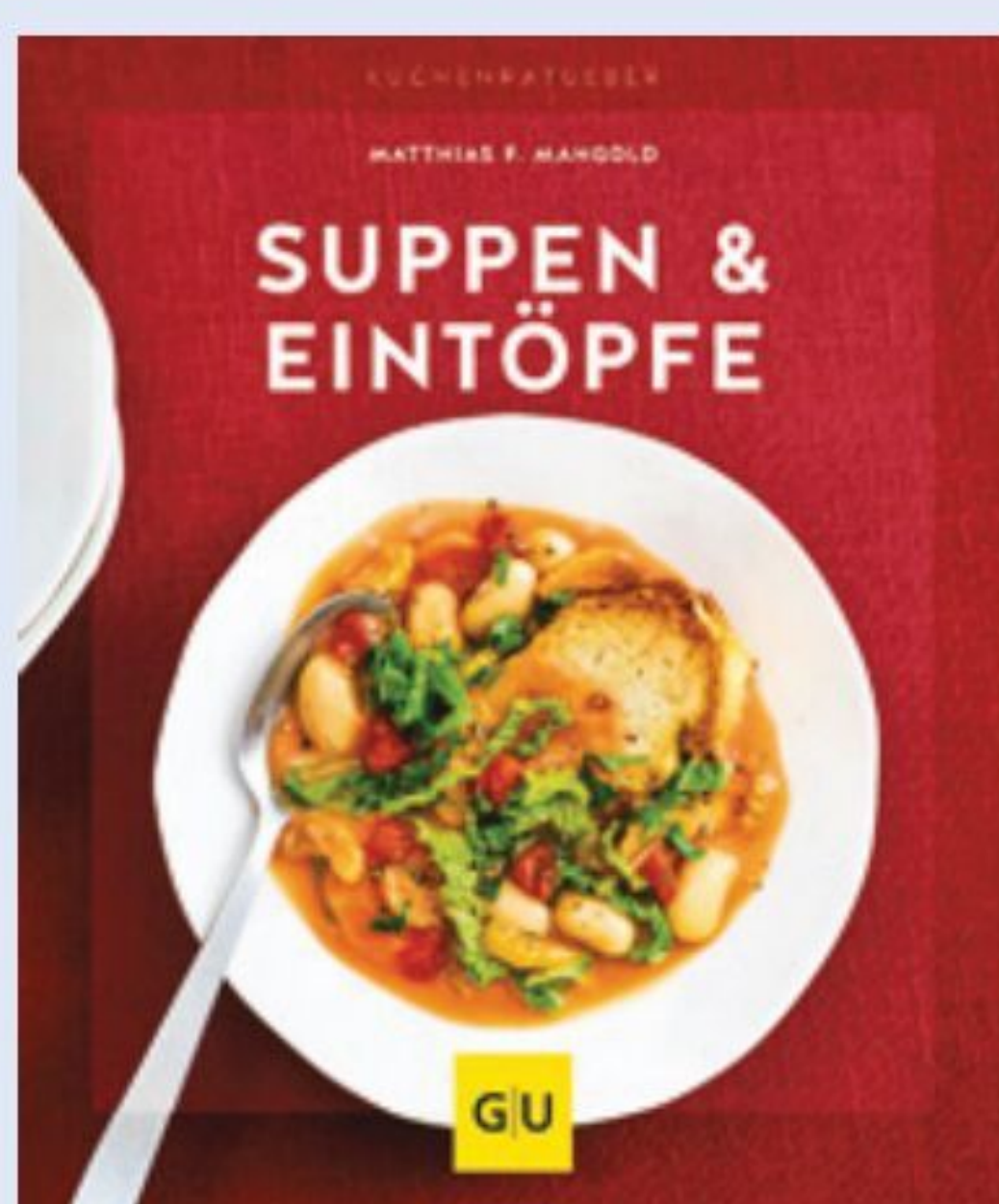




## Minestrone

### FÜR 4 PERSONEN

- 1 große Zwiebel
- 3 festkochende Kartoffeln
- 1 rote Paprika
- 200 g Sellerie
- 2 mittelgroße Möhren
- 1 Stange Lauch
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer
- 1,3 l Gemüsebrühe
- 2 Zweige Majoran (ersatzweise 1 TL getrockneter Majoran)



### SUPPEN UND EINTÖPFE

Die besten Eintopf-Klassiker und neue Suppen-Kreationen aus aller Welt.

GU Verlag  
ISBN: 978-3-8338-7076-7  
9,99 Euro, 64 Seiten

**1.** Die Zwiebel schälen und nicht zu fein würfeln. Die Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Paprika waschen, halbieren, Stielansatz, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Paprikahälften in Stücke schneiden. Den Sellerie schälen, in Scheiben schneiden und würfeln. Die Möhren putzen, unter kaltem Wasser abbürsten und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Den Lauch der Länge nach aufschneiden, waschen, putzen und in Ringe schneiden.

**2.** In einem Topf das Öl erhitzen. Darin die Zwiebel bei geringer Hitze in 3 Min. langsam andünsten. Das Tomatenmark hinzugeben und kurz rösten. Das vorbereitete Gemüse in den Topf geben und gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nach 2 Min. die Gemüsebrühe angießen und alles aufkochen. Dann die Temperatur reduzieren und die Suppe zugedeckt bei mittlerer Hitze für ca. 20 Min. leise ziehen lassen.

**3.** Majoran abrausen, trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen, fein schneiden. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Majoran unterrühren.



ANZEIGE



FIT MIT VEGAN- & ROHKOST

**Edler Genuss**  
zum Verschenken  
oder selber Naschen.

Keimling Naturkost steht seit 37 Jahren für natürliche, (roh)-vegane Bio-Lebensmittel ohne Zusätze und hochwertige Küchengeräte.

Keimling Naturkost GmbH, [www.keimling.de](http://www.keimling.de)  
Tel.: 04161 5116 0, E-Mail: [naturkost@keimling.de](mailto:naturkost@keimling.de)





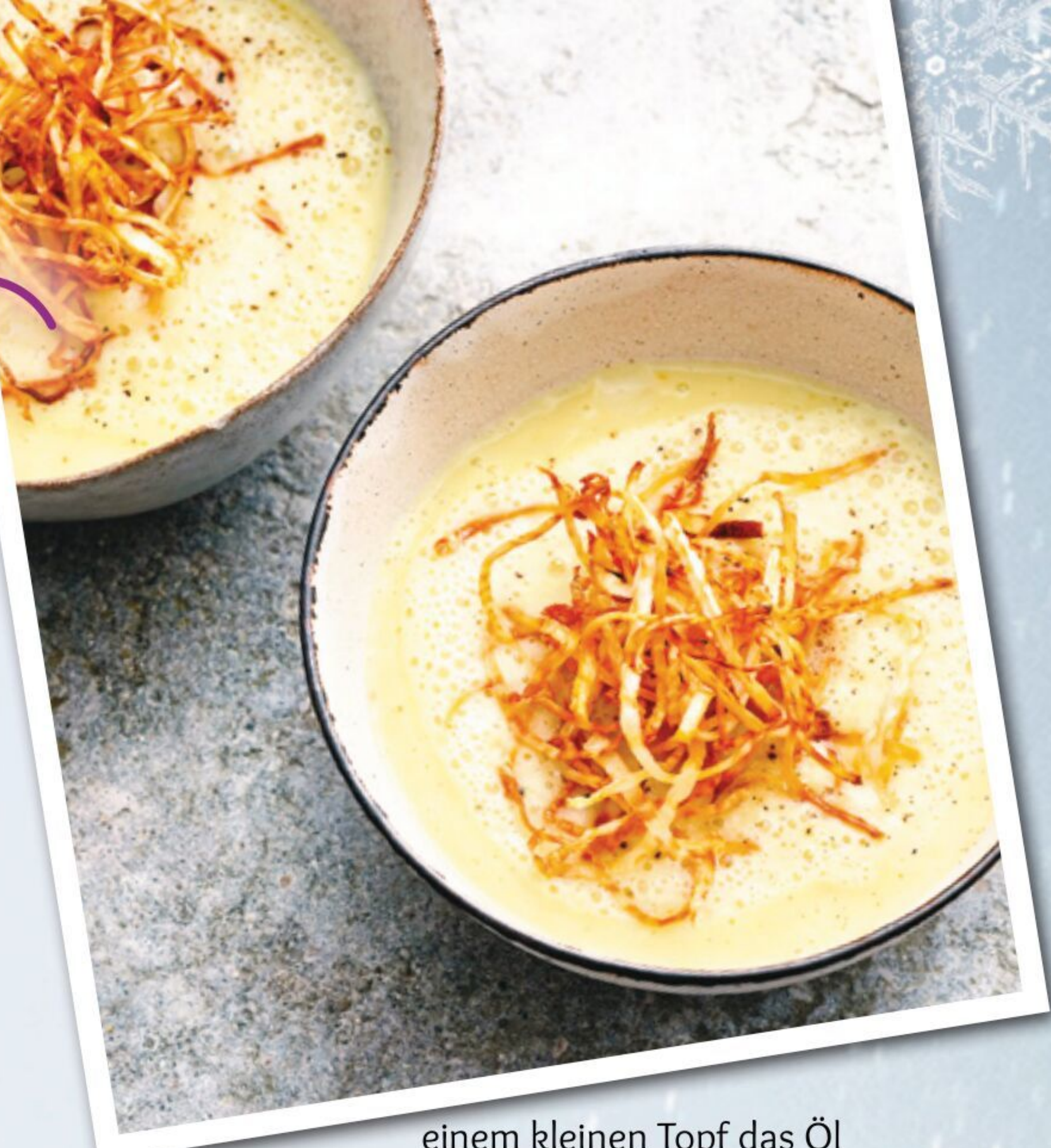
## FÜR 4 PERSONEN

- 1 kleiner Sellerie (ca. 600 g)
- 150 g Pastinaken
- 150 g Petersilienwurzeln
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Stängel Zitronengras
- 1 EL Butter
- 1 l heiße Gemüsebrühe
- 200 ml Sonnenblumenöl zum Frittieren
- 400 g Kokosmilch (ersatzweise 250 ml Milch)
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Essig



## Cremesuppe mit frittierten Selleriesticks

1. Sellerie, Pastinaken und Petersilienwurzeln schälen. Vom Sellerie ein Stück von ca. 100 g abschneiden und beiseitelegen. Den Rest zunächst in Scheiben, dann in Streifen und schließlich in kleine Würfel schneiden. Pastinaken und Petersilienwurzeln ebenfalls fein würfeln. Zwiebel schälen, würfeln. Vom Zitronengras die trockenen Anteile und den Strunkansatz entfernen. Den Stängel in Ringe schneiden und diese fein hacken.
2. In einem Topf die Butter zerlassen. Die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze in 3 Min. andünsten. Das übrige Gemüse dazugeben und kurz mit garen. Gemüsebrühe angießen und alles bei geschlossenem Deckel aufkochen. Dann die Hitze reduzieren und das Gemüse in ca. 20 Min. weich garen. Für die letzten 5 Min. das Zitronengras unterrühren.
3. Inzwischen das übrige Stück Sellerie in sehr dünne Scheiben und dann in feine Streifen schneiden. In



einem kleinen Topf das Öl sehr stark erhitzen. Selleriestreifen darin bei großer Hitze in etwa 5 Min. braun ausfrittieren. Mit einem Schaumlöffel aus dem Öl holen, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4. Am Ende der Garzeit die Kokosmilch oder Milch zur Suppe geben und diese mit einem Pürierstab cremig fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Die Cremesuppe auf 4 Teller verteilen und mit Selleriesticks garnieren.



## WOHLFÜHLSUPPEN FÜR JEDEN TAG

Ob wohltuend und mild, anregend und feurig scharf oder samtig und süß – dieses abwechslungsreiche Suppenkochbuch vereint die leckersten Suppen aus aller Welt.

DK Verlag  
ISBN: 978-3-8310-4291-3  
19,95 Euro, 352 Seiten



## Steinpilzsuppe



### Für 4 Personen

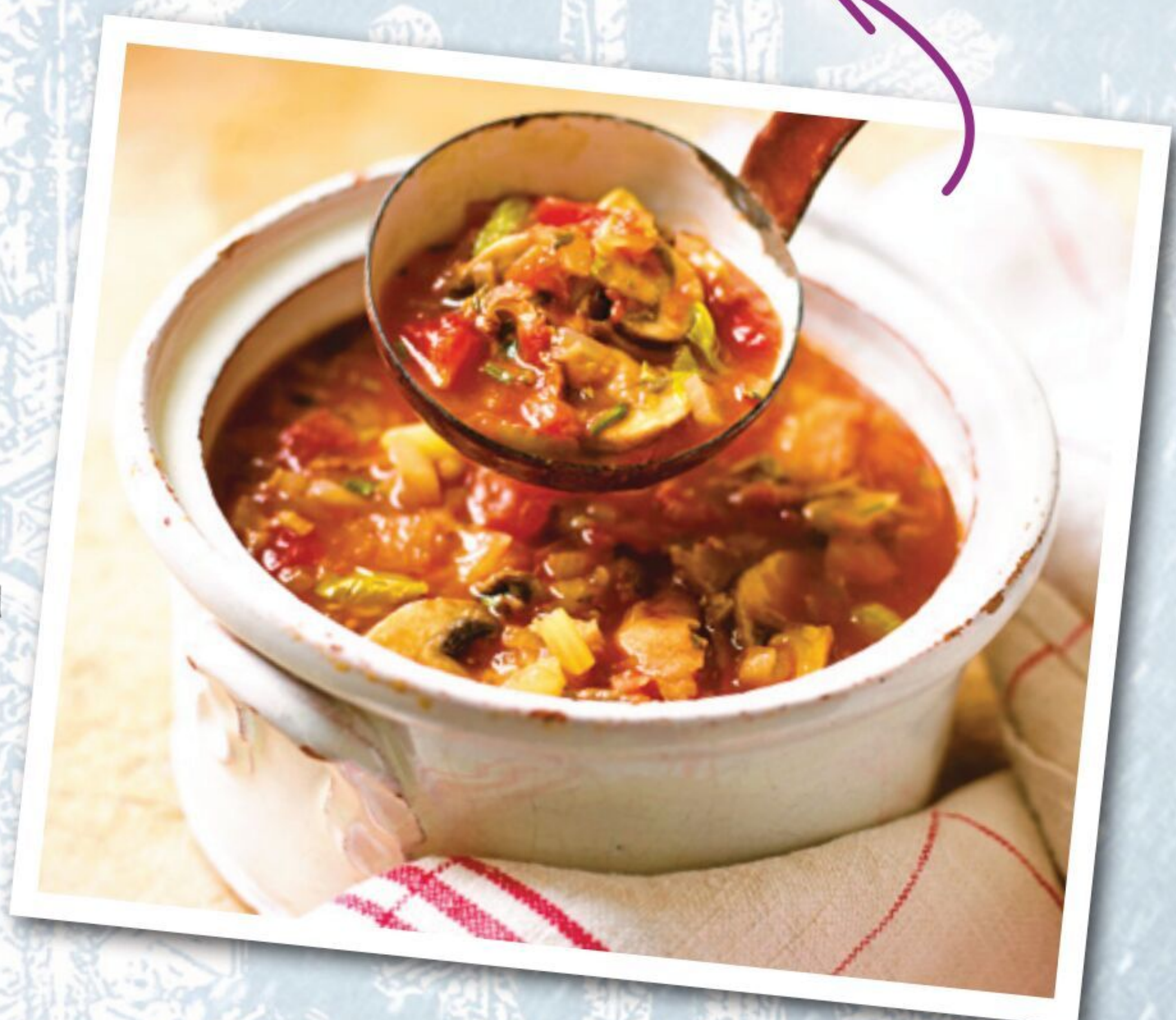
- 25 g getrocknete Steinpilze
- 3 EL Olivenöl, plus Olivenöl zum Beträufeln
- 2 Zwiebeln, fein gehackt
- 2 TL gehackte frische Rosmarinnadeln
- 1 TL frische Thymianblättchen

- 2 Knoblauchzehen, in Scheiben
- 125 g Maronenpilze oder braune Champignons, in Scheiben
- 2 Stangen Staudensellerie, fein gehackt
- 1 Dose Pizzatomaten (etwa 400 g)

- 750 ml Gemüsefond
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- ½ altbackenes Ciabatta- oder kleines Weißbrot, in Stücke gerissen

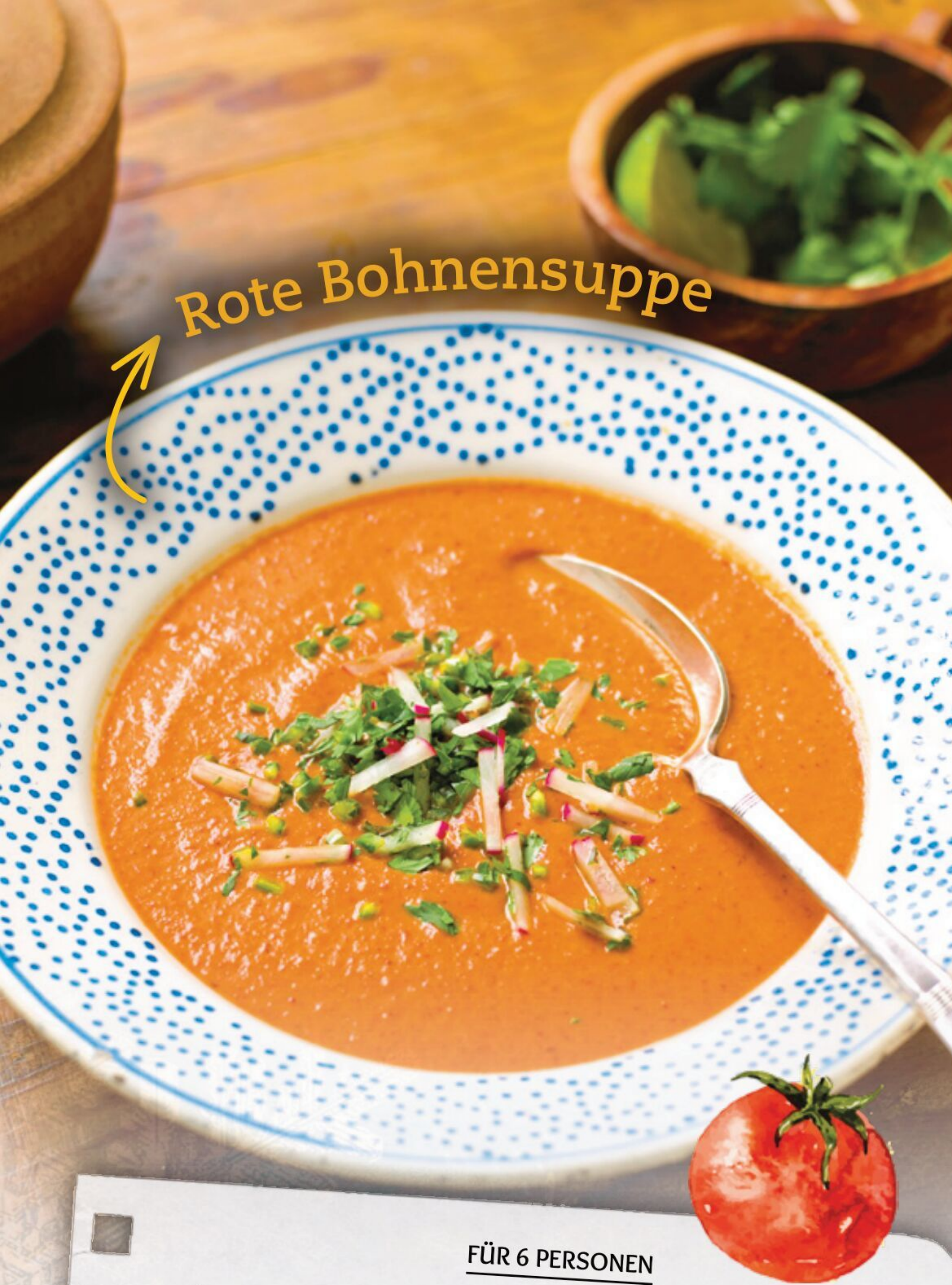
1. Die Steinpilze in eine hitzebeständige Schüssel geben, mit 300 ml kochendem Wasser überbrühen und 30 Minuten einweichen. Abgießen, das Einweichwasser dabei auffangen. Große Pilzstücke klein schneiden.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln darin abgedeckt 10 Minuten glasig schwitzen. Rosmarin, Thymian, Knoblauch, frische Pilze und Sellerie zugeben und anschwitzen, bis der Sellerie weich wird.
3. Tomaten, Steinpilze und den Gemüsefond zufügen. Das Einweichwasser durch ein mit Käseleinen ausgelegtes Sieb dazugießen. Alles zum Kochen bringen, dann die Hitze herunterschalten und die Suppe 45 Minuten köcheln lassen.
4. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Brotstücke in die Suppe geben, den Topf vom Herd

nehmen und die Suppe abgedeckt 10 Minuten ziehen lassen. Dann auf Schalen verteilen und mit etwas Olivenöl beträufelt servieren.





## Rote Bohnensuppe



### FÜR 6 PERSONEN

250 g getrocknete Kidneybohnen, über Nacht in kaltem Wasser eingeweicht  
2 rote Zwiebeln, gewürfelt  
1 Dose Pizzatomaten (400 g)  
1 EL Tomatenmark  
5 Knoblauchzehen, halbiert  
5 cm frischer Ingwer, grob gehackt  
3 große grüne Chilischoten  
Salz und frisch gemahlener

schwarzer Pfeffer  
150 g Kochsahne  
1 TL Limettensaft

### FÜR DIE GARNIERUNG

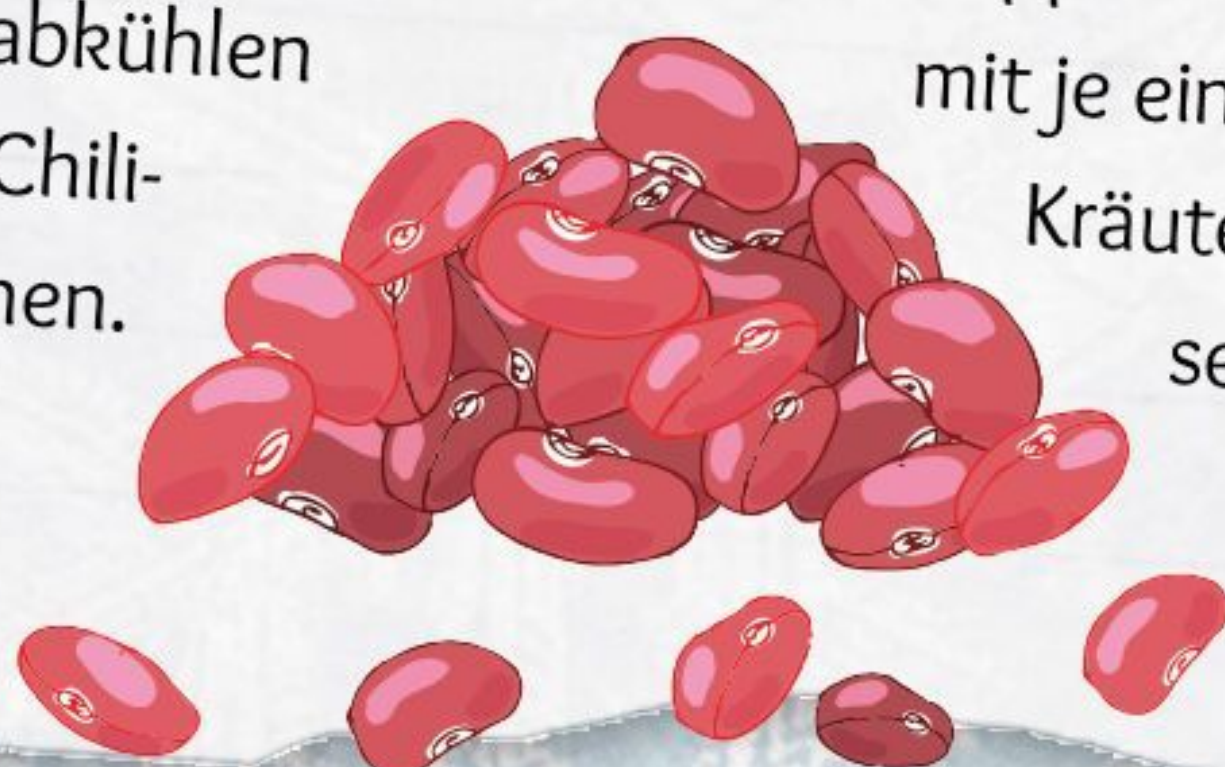
1 Eisapfenrettich, grob geraspelt, oder 4–6 Radieschen, in Stiften  
1 große grüne Chilischote, fein gehackt  
2 EL gehacktes Koriandergrün  
1 Spritzer Limettensaft

**1.** Die eingeweichten Bohnen abgießen, in einen sehr großen Topf mit schwerem Boden geben und 1,7 l frisches Wasser zugießen. Zwiebeln, Tomaten, Tomatenmark, Knoblauch, Ingwer und Chilis unterrühren.  
**2.** Alles abgedeckt etwa 3 Stunden köcheln lassen, bis die Bohnen beginnen zu zerfallen (bei Bedarf während der Garzeit Wasser nachgießen). Alternativ einen Schnellkochtopf verwenden – dann sind die Bohnen in etwa 30 Minuten weich.

**3.** Alles leicht abkühlen lassen und die Chilischoten entfernen.

Die Suppe im Mixer oder mit dem Pürierstab glattpürieren und anschließend durch ein Sieb streichen, um die Bohnenhäute zu entfernen. Die passierte Suppe mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sahne unterziehen, erhitzen und alles nach Geschmack mit Limettensaft abschmecken.

**4.** Für die Garnierung Rettich oder Radieschen, Chili, Koriander und Limettensaft mischen. Die Suppe auf Teller verteilen und mit je einem Häufchen Rettich-Kräuter-Mischung darauf servieren.



**Wheaty**  
THE VEGAN WAY

## VEGANE KLASSIKER ZUM FEST



leckere Rezepte:  
[wheaty.de/  
vegane-festtage](http://wheaty.de/vegane-festtage)



[wheaty.de](http://wheaty.de)





## Topinambursuppe mit Safran und Thymian



### FÜR 4–6 PERSONEN

2 EL Raps- oder Olivenöl, plus Öl  
zum Beträufeln  
2 mittelgroße Zwiebeln, gehackt  
3 Knoblauchzehen, gehackt  
350 g Topinambur,

**1.** Das Öl in einem großen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Zwiebeln darin 5–10 Minuten glasig schwitzen. Den Knoblauch zufügen und 30 Sekunden anbraten, bis er sein typisches Aroma verströmt. Topinambur, Karotten und etwas Salz untermischen und abgedeckt unter häufigem

gründlich abgebürstet und  
grob gehackt  
350 g Karotten, grob gehackt  
Salz  
1,2 l heißer Gemüfefond

Rühren 10–15 Minuten anschwitzen, bis das Gemüse weich wird.

**2.** Fond, Thymian und Safran zugeben. Fond zum Kochen bringen, dann die Hitze herunterschalten und alles 20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse sehr weich ist. Kurz abkühlen lassen, dann im Mixer oder mit dem Pürierstab

1 EL frische Thymianblättchen oder  
1½ TL getrockneter Thymian  
½ TL Safranfäden (etwa 30 Stück)  
Saft von ½ Zitrone  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

glattpürieren. Den Zitronensaft unterrühren und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. In vorgewärmten Schalen mit etwas zusätzlichem Olivenöl beträufelt servieren.



### FÜR 4 PERSONEN

#### FÜR DIE TOPPINGS

30 g getrocknete Steinpilze  
2 Knoblauchknollen  
4 EL Butter  
1 Ciabatta  
Salz  
2 TL grobes Ras el Hanout

#### FÜR DEN HUMMUS

530 g Kichererbsen (Glas)  
130 ml Olivenöl  
Saft von ½ Zitrone  
1 EL Tahin  
1 EL gemahlener Kreuzkümmel  
½ TL Cayennepfeffer  
½ TL gemahlener Zimt  
Salz

## Hummus-Bowl mit Steinpilzen & Crostini



**1.** Die Steinpilze nach Packungsangabe einweichen. Den Backofen auf 50 °C vorheizen.

**2.** Für den Hummus die Kichererbsen abspülen, abtropfen lassen und mit Olivenöl, Zitrone, Tahin, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer und Zimt in einen Standmixer geben. 1 ¼ TL Salz und 150 ml Wasser hinzugeben und mixen, bis ein samtig-weißer, fluffiger Hummus entsteht. Wenn nötig, etwas mehr Wasser hinzugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

**3.** Die Knoblauchknollen längs halbieren. Dabei 3 Zehen herausnehmen und in dünne Scheiben schneiden. Die Steinpilze abgießen und längs in Scheiben schneiden. Die Butter in der Pfanne erhitzen und die Knoblauchknollen mit der Schnittfläche nach unten in die Pfanne geben. Die Ciabatta in

Scheiben schneiden und zu den Knoblauchknollen geben, von beiden Seiten anrösten, dabei mit ½ TL Salz würzen. Kurz bevor die Ciabatta goldgelb ist, die Knoblauchscheibchen hinzufügen und kurz mit anrösten. Ciabatta und Knoblauch aus der Pfanne nehmen und im Ofen warmhalten. Die Steinpilze in der gleichen Pfanne von beiden Seiten goldgelb rösten. Mit ½ TL Salz und Ras el Hanout würzen.

**4.** Den Hummus auf vier Schalen verteilen. Mit Knoblauch-Crostini

und Steinpilzen toppen und servieren. Die Knoblauchknolle dazu servieren. Wer's knoblauchig mag, nimmt sich weitere Zehen heraus.







## Spicy Miso-Kokos-Ramen

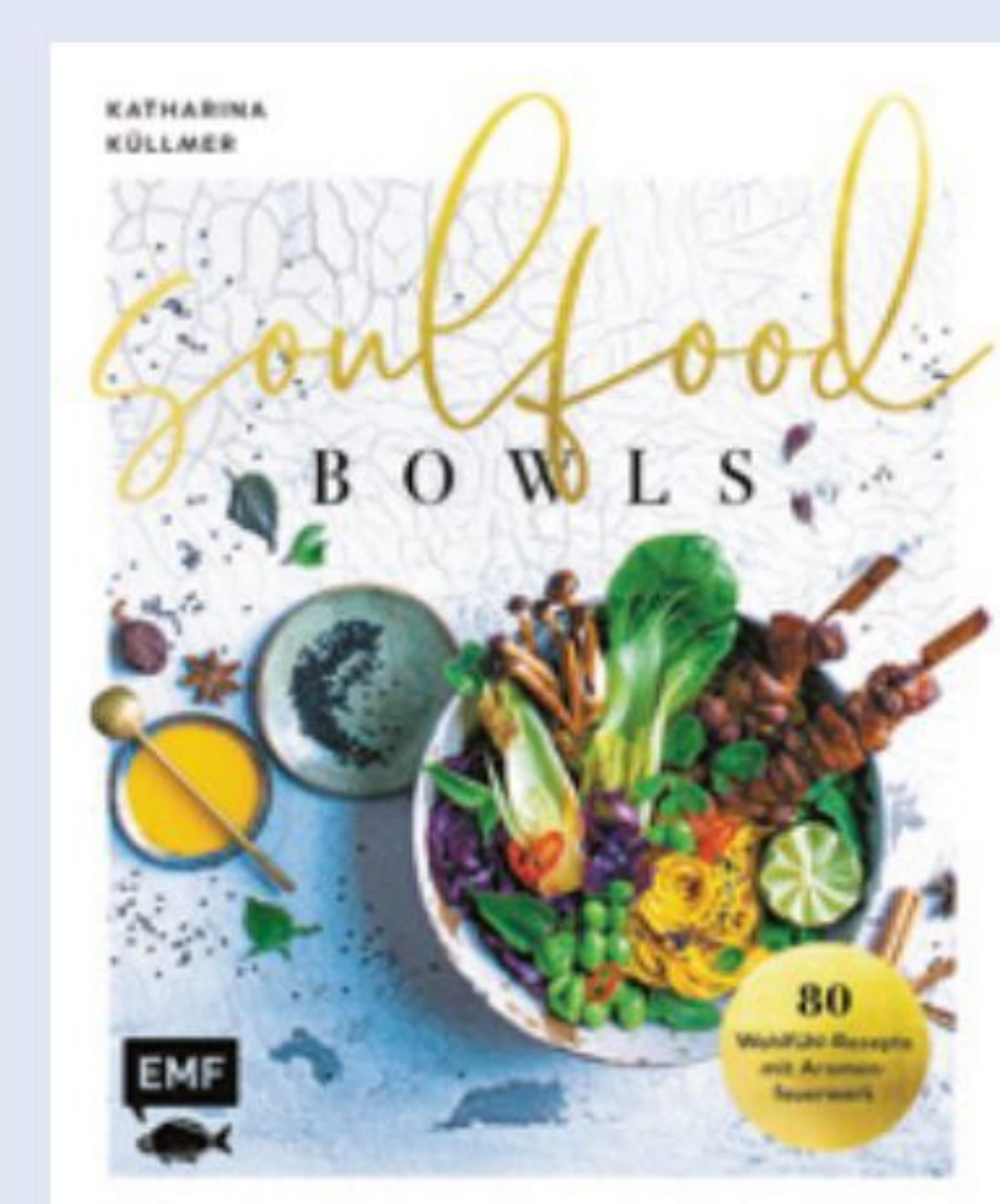
FÜR 4 PERSONEN

**FÜR DIE SUPPE**  
 2 TL Miso-Paste (strong Hatcho Miso)  
 2 TL helle Miso-Paste (Shiro Miso)  
 8 EL Premium Sojasauce  
 8 kleine getrocknete Chilischoten  
 4 gehäufte TL gelbe Currypaste  
 800 g Kokosmilch  
 600 ml Gemüsebrühe (aus dem Glas oder aus gekörnter Brühe)

2 Bund glatte Petersilie  
 400 g Tofu  
 2 EL Maisstärke  
 1 EL Kokosöl  
 2 EL Ketjap Manis (indonesische Sojasauce)  
 1 TL Pul Biber  
 450 g Mie-Nudeln

**FÜR DIE EINLAGEN**  
 4 Eier (Größe M)

**ZUM GARNIEREN**  
 1 rote Chilischote (nach Belieben)  
 2 EL schwarzer Sesam  
 4 EL lila Rettichkresse



### SOULFOOD BOWLS

In ihrem brandneuen Kochbuch stellt Katharina Küllmer 80 saisonale Bowl-Rezepte mit aromatischen Kräutern und Gewürzen vor.

EMF Verlag  
 ISBN: 978-3-7459-0039-2  
 30,00 Euro, 224 Seiten

**1.** Beide Miso-Pasten mit der Sojasauce glattrühren und in einen Topf geben. Leicht anrösten. Die Chilischoten im Mörser zerstoßen und mit der gelben Currypaste zu den Miso-Pasten geben. Mit Kokosmilch und Brühe ablöschen, aufkochen lassen, dann die Temperatur reduzieren und 15 Minuten sanft köcheln lassen.  
**2.** Währenddessen die Eier 6–7 Minuten wachweich kochen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken.

**3.** Den Tofu trocken tupfen, in Würfel von 2 x 2 cm Größe schneiden und mit der Maisstärke mischen. In einer Pfanne das Kokosöl erhitzen und die Würfel darin rundherum anbraten. Wenn sie goldgelb sind, mit Ketjap Manis ablöschen und mit Pul Biber würzen. Warmhalten. Währenddessen die Mie-Nudeln nach Packungsangabe garen.  
**4.** Wenn Chili verwendet werden soll, die Chili waschen, trocken tupfen und in feine Ringe

schneiden. Dabei eventuell die Kerne entfernen, wenn sie als störend empfunden werden.  
**5.** Die Spicy Miso-Kokos-Suppe auf vier Bowls verteilen. Mie-Nudeln, Tofuwürfel, die halbierten Eier und Petersilie hineingeben. Mit schwarzem Sesam, Rettichkresse und je nach gewünschter Schärfe mit Chili garnieren.



ADVERTORIAL

## Der Tee, der Gutes tut

Tee genießen und dabei Gutes tun: Mit der neuen Sonderedition „Women for Women“ von Meßmer verbindet sich leckerster Teegenuss mit dem Engagement für Frauen in Afrika. Ob Ingwer-Hibiskus, Süße Kräuter oder Minze-Vanille – die drei „Women for Women“-Teesorten bringen den Geschmack Afrikas in die Tasse. Dabei geht der Genuss der köstlichen Teekompositionen weit über den Tassenrand hinaus: Teetrinkende unterstützen mit jeder Tasse der neuen Sonderedition Frauen und ihre Familien in Afrika bei einer gesunden und ausgewogenen Ernährung mit dort verfügbaren Ressourcen. Das Gesundheits- und Ernährungsprojekt wird durch World Vision in Tansania umgesetzt und ist Teil eines breit angelegten Engagements des Kooperationspartners in Afrika. Weitere Informationen zum Projekt und der Sonderedition „Women for Women“ gibt es auf [www.messmer.de](http://www.messmer.de)







## Winter-Bowl mit Quinoa-Bratlingen

### FÜR 4 PERSONEN

#### FÜR DIE TAHIN-SAUCE

8 TL Tahin  
4 TL Honig  
16 Tropfen Tabasco  
4 TL Zitronensaft  
Salz

#### FÜR DIE QUINOA-BRATLINGE

200 g Quinoa  
6 große Wirsingblätter  
1 TL Kokosöl  
½ TL Curry  
Salz  
4 EL Cashewkerne  
200 g Feta  
4 EL Rosinen  
2 TL Madras-Currypulver  
1 TL Cayennepfeffer

2 Eier (Größe M)  
4 EL Semmelbrösel  
Sonnenblumenöl

#### FÜR DIE SÜSSKARTOFFELSTIFTE

700 g Süßkartoffel  
4 EL Olivenöl  
2 EL Honig  
6 Tropfen Tabasco (alternativ ½ TL  
Cayennepfeffer)  
1 TL Salz

#### FÜR DEN PINKEN REIS

320 g Rundkornreis  
600 ml Rote-Bete-Saft  
Salz  
1 Bio-Zitrone

**1.** Den Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen. Für die Tahin-Sauce Tahin, Honig, Tabasco und Zitronensaft mit 8 EL Wasser glattrühren und mit 2 TL Salz würzen.

**2.** Für die Quinoa-Bratlinge die Quinoa etwa 10 Minuten nach Packungsangabe garen, in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.

**3.** Die Wirsingblätter waschen und trocken tupfen. Die Blätter in Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Den Wirsing hineingeben, mit Curry und ½ TL Salz würzen, dann 4 EL Wasser hinzugeben und 4–5 Minuten braten, bis das Wasser verdunstet ist. Den Wirsing aus der Pfanne nehmen. Die Hälfte des Wirsings hacken und zur Quinoa geben. Den Rest beiseitestellen.

**4.** Die Cashewkerne grob hacken und zur Quinoa geben. Den Feta mit der Hand hineinbröseln. Rosinen, Currypulver, Cayennepfeffer und 2 TL Salz hinzufügen und alles gut vermischen. Die Eier unterheben und schließlich die Semmelbrösel unterrühren. Zunächst beiseitestellen, während die Süßkartoffelstifte vorbereitet werden.

**5.** Für die Süßkartoffelstifte die Süßkartoffeln schälen und in 1 cm breite Stifte schneiden. Olivenöl, Honig, Tabasco und 1 TL Salz verrühren und mit den Süßkartoffelstiften mischen. Die Süßkartoffeln auf das Backblech geben, gleichmäßig verteilen und im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten garen.

**6.** In der Zwischenzeit den Reis in dem Rote-Bete-Saft mit 1 TL Salz nach Packungsangabe garen. Die Zitrone in Scheiben schneiden.

**7.** Während der Reis kocht, aus der Quinoa-Masse flache Bratlinge mit ca. 5–8 cm Durchmesser formen. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Bratlinge darin portionsweise von beiden Seiten goldgelb braten. Gegen Ende den restlichen Wirsing hinzufügen, um ihn aufzuwärmen.

**8.** Den Reis in vier Bowls geben. Süßkartoffelstifte, Wirsing, Quinoa-Bratlinge und Zitronenscheiben darauf anrichten und alles mit der Tahin-Sauce beträufeln.





# Herzhafte Bouletten mit Kartoffel-Wedges

für 4 Portionen

500g endori veggie hack (roh) \*  
1/2 Zwiebel, weiß \* 1 Zehe Knoblauch \*  
1 Brötchen \* 200g Käse vegan, am  
Stück \* 600g Kartoffeln, Drillinge \*  
2 EL Olivenöl \* Salz \* Pfeffer \* Majoran \*  
Rosmarin \* Muskat

**1.** Für die Wedges die Kartoffeln gründlich waschen, in Spalten schneiden. Mit Salz, Pfeffer, Rosmarin und Olivenöl die Kartoffeln marinieren und im vorgeheizten Ofen bei ca. 180 °C für 40 bis 45 Minuten goldbraun backen.

**2.** In der Zwischenzeit die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein würfeln, andünsten. Zusammen mit dem veggie hack, dem eingeweichten Brötchen, Salz, Pfeffer, Muskat und Majoran abschmecken.

**3.** Die Masse in 8 Portionen und den Käse in 8 Stücke teilen. Mit dem Käse die veggie hack-Masse füllen und zu Bouletten formen. In etwas Öl für ca. 8 Minuten bei mittlerer Hitze vollständig durchbraten und mit den fertigen Wedges anrichten.

**Tipp:** Dazu passen fruchtige wie auch pikante Dips wie Mangochutney oder Pico de Gallo.

endori veggie hack ist ein  
leckerer und proteinreicher  
Allrounder für Bolognese, Frikadellen, Hackbraten usw. Einfach wie Hackfleisch würzen. Mit Champignonwürfeln, Rapsöl, Erbsen- und Weizenprotein.  
[www.endori.de](http://www.endori.de)





# Herzhaft lecker!

Kochen kann all unsere Sinne in Stimmung bringen. Unsere Rezepte lassen schon beim Zubereiten das Wasser im Mund zusammenlaufen – und schmecken einfach himmlisch!



# Gegrillte Sellerieknödel mit Rote-Bete-Salat

FÜR 20–22 STÜCK

400 g Knödelbrot  
2 Schalotten  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Pflanzenöl  
500 g Knollensellerie,  
geschält und gegart  
200 ml Milch  
2 Eier  
2 EL Käse, gerieben,

z. B. Bergkäse  
Salz  
Pfeffer, schwarz, aus der  
Mühle  
Muskat, gerieben  
2 EL Quark, Magerstufe  
Semmelbrösel, bei Bedarf

**Für den Salat**  
1 Orange  
2 Hand voll Friséesalat  
4 Radieschen, z. B.  
weiße Baby-Eiszapfen,  
oder andere Radieschen  
1 Zwiebel  
Salz  
3 Rote Bete, gegart

2 EL Ahornsirup  
2 EL Rote-Bete-Saft  
2 EL Apfelessig  
Pfeffer, schwarz, aus der  
Mühle  
4 EL Pflanzenöl

**Außerdem**  
Salz

Pfeffer, weiß, aus der Mühle  
2 EL Crème fraîche  
2 EL Mayonnaise  
1 TL Zitronensaft  
1 TL Petersilie, fein gehackt  
1 Handvoll Walnüsse,  
karamellisiert  
Petersilie, grob gehackt,  
zum Bestreuen

**1.** Das Knödelbrot in eine Schüssel geben. Schalotten und Knoblauch schälen und in 1 EL Öl hell anschwitzen. Den Sellerie grob würfeln und kurz mitgaren. Die Milch zugießen und erhitzen, alles im Mixer pürieren, dann die Eier und den Käse untermixen. Die Mischung kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, zum Knödelbrot geben und den Quark untermischen. Alles noch kurz ziehen lassen und zu einer formbaren Masse vermengen. Bei Bedarf noch etwas lauwarmer Milch oder Semmelbrösel einarbeiten. In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen.

**2.** Aus der Masse mit feuchten Händen Knödel formen, in das kochende Wasser geben und bei reduzierter Hitze in 10–15 Minuten garziehen lassen. Herausnehmen, abtropfen und abkühlen lassen.

**3.** In der Zwischenzeit für den Salat die Orange schälen und filetieren, dabei den austretenden Saft auffangen und die Häute gut ausdrücken. Den Friséesalat verlesen, putzen, waschen und trocken schleudern. Radieschen waschen, putzen und je nach Größe ganz lassen oder in Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren, in Streifen schneiden und in Salzwasser kurz blanchieren, abgießen und abtropfen lassen. Die Rote Bete in Spalten schneiden.

**4.** In einer Salatschüssel Orangensaft mit Ahornsirup, Rote-Bete-Saft, Essig, Salz, Pfeffer und Öl verquirlen und das Dressing abschmecken. Orangenfilets, Zwiebelstreifen, Radieschen und Rote Bete zugeben, alles gut vermengen und abschmecken. Eine Grillplatte erhitzen und leicht ölen. Die Knödel in Scheiben schneiden und portionsweise auf jeder Seite

ca. 2 Minuten grillen, bis sie gut gebräunt sind.

**5.** Den Joghurt mit Salz, Pfeffer, Crème fraîche, Mayonnaise, Zitronensaft und gehackter Petersilie glatt rühren und abschmecken. Die gegrillten Knödelscheiben auf Teller stapeln. Den Rote-Bete-Salat daneben anrichten und den Friséesalat dazwischenstecken. Knödelstapel mit Joghurt-Dip beträufeln und alles mit Petersilie und karamellisierten Walnüssen bestreut servieren.



## Sahniger Steckrübeneintopf mit Kartoffeln

FÜR 2 PORTIONEN

500 g Steckrüben  
500 g Kartoffeln, mehligkochend  
1 Stange Lauch  
2 EL Butter  
600 ml Gemüsebrühe

200 ml Sahne  
Salz  
Pfeffer, aus der Mühle  
Kümmelpulver  
1–2 TL Dijon-Senf  
Zitronensaft  
2 EL Gartenkresse

Die Steckrüben und Kartoffeln schälen, waschen und klein würfeln. Den Lauch waschen, putzen und in Ringe schneiden. Alles in einem heißen Topf in der Butter

kurz anschwitzen. Die Brühe und die Sahne angießen, die Steckrüben und die Kartoffeln zugeben, mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen und aufkochen lassen. Zugedeckt

etwa 25 Minuten leise garköcheln lassen. Mit Senf, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Kümmel abschmecken und mit Kresse bestreut servieren.





## Eintopf mit Wintergemüse und Parmesan-Spinatklößen

### FÜR 2 PORTIONEN

1 große Zwiebel  
3 Knoblauchzehen  
1 Stange Lauch, nur den hellen Teil  
1 Fenchelknolle  
400 g Kartoffeln, festkochend

450 g Kürbisfruchtfleisch, z.B. Hokkaidokürbis  
2 Pastinaken  
2 Stängel Salbei  
2 EL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer, aus der Mühle  
1 EL Paprikapulver, edelsüß

Chilipulver  
750 ml Gemüsebrühe  
400 g Tomaten, stückig, Dose

### FÜR DIE KLÖSSE

250 g Spinat, TK  
150 g Mehl  
50 g geriebener Parmesan

100 ml Milch  
2 Eier  
50 g flüssige Butter  
Salz  
Pfeffer, aus der Mühle  
geriebene Muskatnuss

**1.** Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Lauch und Fenchel waschen und putzen. Den Lauch in Ringe und den Fenchel in Würfel schneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen und wie das Kürbisfruchtfleisch ca. 2 cm groß würfeln. Die Pastinaken schälen und in Scheiben oder Stücke schneiden. Den Salbei waschen und trocken schütteln.

**2.** In einem großen Topf das Öl erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin hell anschwitzen. Den Lauch untermischen und alles mit Salz, Pfeffer, Paprika- und Chilipulver würzen. Die Kartoffeln, Pastinaken, den Fenchel und den Salbei zufügen, kurz mit angehen lassen und alles mit der Brühe

ablöschen. Die Tomaten unterrühren und das Gemüse ca. 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend den Kürbis untermischen und noch ca. 5 Minuten mitgaren. Die Salbeistängel wieder entfernen.

**3.** Für die Klöße den Spinat auftauen lassen. Das Mehl in eine Schüssel geben, den ausgedrückten Spinat, den Parmesan, die Milch, Eier, Butter, Salz, Pfeffer und Muskat zufügen und alles zu einem Teig verarbeiten. Bei Bedarf noch etwas Mehl oder Milch einarbeiten. Aus der Masse 10–12 Bällchen formen. Die Klöße zum Eintopf geben und darin in 15–20 Minuten garziehen lassen. Den Eintopf abschmecken und servieren.



## Vegetarische Maultaschen mit Spinatfüllung

### FÜR 2 PORTIONEN

#### Für den Teig

350 g Mehl  
3 Eier  
½ TL Salz  
1 Eiweiß

#### Für die Füllung

1 Schalotte  
2 Knoblauchzehen  
500 g Blattspinat  
1 EL Butter

Salz  
Pfeffer, aus der Mühle  
Muskatnuss, frisch gerieben

250 g Ricotta  
1 Ei  
100 g geriebener Parmesan  
½ Zitrone, Saft

#### Außerdem

2 Zwiebeln  
2 EL Butter  
2 EL Schnittlauch, in Röllchen

**1.** Das Mehl auf die Arbeitsfläche sieben und in die Mitte eine Mulde drücken. Die Eier und das Salz hineingeben und von der Mitte aus nach und nach mit dem Mehl einen elastischen Teig kneten. Bei Bedarf dabei ein wenig kaltes Wasser anfügen. In Frischhaltefolie gewickelt mindestens 30 Minuten ruhen lassen.

**2.** Für die Füllung die Schalotte und den Knoblauch abziehen und sehr fein würfeln. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schütteln. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, Schalotten- und Knoblauchwürfel andünsten. Den Spinat zugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und das Wasser weitestgehend verkochen lassen. Zur Seite ziehen, abkühlen lassen und in einer Schüssel mit Ricotta, Ei, Parmesan

und Zitronensaft gründlich vermischen.

**3.** Den Nudelteig mit Nudelholz rechteckig dünn ausrollen, die eine Hälfte mit Eiweiß bestreichen und im Abstand von ca. 5 cm je 1 EL der Füllung daraufsetzen. Die andere Teighälfte darüber schlagen und um die Füllung herum andrücken. Dann zu Rechtecken schneiden und in 5–7 Minuten in leicht siedendem Salzwasser garziehen lassen.

**4.** Die Zwiebeln abziehen, in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne in der Butter leicht bräunen lassen. Die Maultaschen aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und in der Pfanne mit den Zwiebeln schwenken. Auf Tellern anrichten, mit Schnittlauch garnieren und servieren.



# Jetzt **AN UNSEREM** **GEWINNSPIEL** teilnehmen UND TOLLE PREISE GEWINNEN



**WIR VERLOSEN 3 PAKETE IM WERT VON JE 100 €**

## BIO ALS MISSION

Biofruit ist bekannt für hochwertiges Bio-Obst und Bio-Gemüse, für Premium-Bio aus garantiert nachhaltigem Anbau unter höchsten ökologischen Standards. Nun erweitert Biofruit sein Produktportfolio und entwickelt sich so von einer reinen Handelsmarke im LEH zu einer modernen Consumer-Brand. Mit Bio-Olivenöl, Bio-Essigen und Bio-Balsamicos, Bio-Gewürzmischungen und sogar praktischen Küchenhelfern aus Olivenbaumholz und Bambus ziehen weitere Bioprodukte in deutsche Küchen ein und laden zum gesunden Genuss. Ständig kommen weitere Produkte hinzu. So sind verschiedene Geschenkboxen geplant, aber auch Smoothies und Shots.

Neben dem umfangreichen Frische-Sortiment wächst so ein umfassendes Trocken-Sortiment heran, für das die gleichen ökologischen Maßstäbe gelten wie für die Frischeprodukte – bio über die gesamte Wertschöpfungskette hinweg, vom Erzeuger bis ins Regal. Bio ist eine Mission, genauso wie werthaltige und nähr-

stoffreiche Ernährung. Dieser Mission folgt Biofruit mit Leidenschaft und innovativen Ideen. Biofruit-Produkte gibt es im hochwertigen Lebensmitteleinzelhandel und online unter [www.biofruit.de](http://www.biofruit.de).

## SO KÖNNEN SIE GEWINNEN

Gewinnen Sie drei Pakete im Wert von je 100 Euro. Senden Sie dafür bitte eine E-Mail mit dem Betreff „Gewinnen Biofruit“ an [gewinnen@ids-deutschland.de](mailto:gewinnen@ids-deutschland.de) und geben Sie bitte Ihren Namen und Ihre Anschrift an. Viel Glück!

**MEHR ERFAHREN  
UNTER: [WWW.BIOFRUIT.DE](http://WWW.BIOFRUIT.DE)**



BIOFRUITGMBH  
 BIOFRUIT\_GMBH





PASTINAKE

# DER LIEBLING DES MITTELALTERS

Als regionales und saisonales Wurzelgemüse war die Pastinake früher ein Grundnahrungsmittel in Europa. Nach langer Abstinenz befindet sich die Möhren-Verwandte auf dem Weg zurück in den Kochtopf.



REZEPT  
ZUM  
TESTEN


### *Sellerie-Pastinaken-Stampf mit brauner Butter*

#### FÜR 2 PERSONEN

250 g Knollensellerie  
250 g Pastinaken  
Salz  
ca. 100 ml fettarme Milch  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
frisch geriebene Muskatnuss  
20 g Butter

1. Den Knollensellerie und die Pastinaken schälen, waschen, in grobe Stücke schneiden und in wenig kochendem Salzwasser abgedeckt etwa 20 Minuten garen.
2. Die Milch in einem kleinen Topf erwärmen. Das Gemüse abgießen, die warme Milch dazugießen, mit einem Kartoffelstampfer nach Belieben grob oder feiner zerstampfen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
3. Die Butter in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Temperatur zerlassen und langsam erhitzen, bis sie goldbraun ist und ein nussiges Aroma hat. Nach Belieben die Butter durch ein mit Küchenpapier ausgelegtes Sieb gießen, um die kleinen braunen Molkepunkte herauszufiltern. Dann die braune Butter über den Sellerie-Pastinaken-Stampf träufeln und servieren.

**Zeit:** ca. 30 Minuten

**Pro Portion:** 177 kcal, 4,6 g E, 9,7 g F, 16,9 g KH

Fotos: Getty Images/ Mieke Dalle (1)/ EyeEm (1), Christian Verlag/ Ulrike Kirmse (2)

Zwei Tage nach dem „Tag der Karotte“ wurde ein anderes Wurzelgemüse gefeiert: Das „Fest der Pastinake“ war im am Ende des 18. Jahrhunderts eingeführten französischen Revolutionskalender fest verankert. Diese Ehre zeigt den Stellenwert, den die Pastinake einst hatte. So sei sie lange Zeit eines der meistverzehrteten Gemüse gewesen, schreibt die Autorin Evelyne Bloch-Dano in ihrem Buch „Die Sehnsucht im Herzen der Artischocke – Eine Gemüsekulturgeschichte“. Und der dehnbare Begriff einer „langen Zeit“ ist – auf die Pastinake bezogen – tatsächlich als ein sehr großer Zeitraum zu verstehen. Schließlich wurde die wilde Pastinake aus der großen Familie der Doldenblütler, zu der unter anderem Fenchel, Sellerie, Kümmel, Petersilie und eben auch die Karotte gehören, vermutlich bereits in der Steinzeit in Europa gesammelt. In römischer Zeit wurde das Gemüse schließlich auch kultiviert. Doch absolute Hochsaison hatte die weiße Knolle im Mittelalter: Sie galt damals nicht nur als Standardmahl, sondern verdiente sich auch den Namen „Pestnacke“ als mutmaßliches Heilmittel gegen die Pest.

Zudem sei die Pastinake vor dem Kürbis das traditionelle Halloween-Gemüse gewesen, berichtet Bloch-Dano, sowohl als Lampion als auch als Essenszutat. Bis hinein ins 19. Jahrhundert seien die Pastinake und die Möhre ein gar unzertrennliches Paar gewesen. Doch irgendwann hätten sich ihre Wege getrennt, und die Möhre habe in Eintopf und Co. die Oberhand gewonnen. Denn ein weiterer Konkurrent um den Platz in Kochtöpfen und auf Speisetellern wurde die Kartoffel. Diese gewann ebenfalls haushoch und verdrängte die Pastinake. Schließlich galt die auch „Hammel-möhre“ genannte Pastinake nur noch als Bauernnahrung und Viehfutter.

#### REGIONAL UND WINTERLICH

Dadurch, dass saisonales und regionales Kochen wieder im Trend ist, wird die Pastinake langsam wiederentdeckt.

Schließlich ist das Gemüse mit dem süßlich-nussigen Aroma vielfältig einsetzbar: in Suppen und Eintöpfen, als Gratin und Püree, im Salat, zu Nudeln, als Einlage im Risotto oder im Babybrei.

François Pasteau setzt als Chef des Pariser Restaurants „L'Epi Dupin“ vor allem auf nachhaltige und lokale Produkte. Daher findet sich auch die Pastinake in seinen Menüs – unter anderem püriert als süße Creme in einem Dessert. Saison hat die frostunempfindliche Pastinake, die es gerne kühl und schattig hat, im Herbst und Winter. Je grüner das Grün der Knolle ist, desto frischer ist das Gemüse; je kleiner das Exemplar, desto feiner ist es. Und wem gerade weniger nach Speisen ist, der kann auf Pastinakenbasis auch Wein oder Bier herstellen.

**Kerstin Börß**



Wurzelgemüse wie die Pastinake ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Ein weiteres Plus dieses speziellen Gemüses ist die Tatsache, dass neben der Knolle auch die Blätter, Blüten und Samen essbar sind.



#### SPORTERNÄHRUNG FÜR JEDEN TAG – DEIN WEG ZUR TOPFORM

Isabell Heßmann, Ulrike Kirmse  
Christian Verlag GmbH,  
240 Seiten, ca. 100 Abbildungen,  
Format 22,2 x 26,5 cm, 29,99 Euro,  
ISBN-13: 978-3-95961-152-7



genießen | rote bete

# Rote Rübe!



Die Rote Bete gehört im Herbst und Winter zum absoluten Trend: Ein Muss für alle Gemüse-Fans. Wir zeigen Ihnen die besten Rezepte mit dem gesunden Gemüse.





# Quiche mit Rote Bete und Ziegenkäse

FÜR 8 STÜCK

## Für den Teig

250 g Vollkornmehl  
100 g Butter oder Margarine  
Salz  
1 EL getrockneter Rosmarin

## Für die Füllung

400 g Rote Bete (vakuumiert)  
2 rote Zwiebeln

1 Bio-Zitrone  
Salz  
Pfeffer  
4 Eier (Größe M)  
200 g Sahne  
200 g Ziegenkäse (Rolle)  
1 EL Sesam  
2 Zweige Rosmarin  
1 EL Honig



## KOCH'S EINFACH VEGETARISCH

Studentenküche auf Veggie.  
Das MUST-HAVE für jeden mit  
ausgeprägtem Gemüsehunger.

EMF Verlag  
ISBN: 978-3-7459-0251-8  
20,00 Euro, 176 Seiten

**1.** Den Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Alle Zutaten für den Teig mit 150 ml Wasser vermengen und zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig ausrollen, in eine Springform geben und etwas andrücken, sodass der Rand schön stehen bleibt. Die Form in den Kühlschrank stellen und mit der Füllung weitermachen.

**2.** Die Rote Bete in Spalten schneiden und in eine Schüssel geben. Die Zwiebeln schälen, ebenfalls in Spalten schneiden und diese zerteilen, sodass die einzelnen Schichten der Zwiebel auseinandergehen. Die Zitrone heiß abwaschen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Die Zwiebel zur Roten Bete geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, den Abrieb und Saft der Zitrone dazugeben und alles gut vermengen. In einer separaten Schüssel nun die Eier aufschlagen, dabei ein Eigelb beiseite stellen. Die Eier mit der Sahne vermengen und ebenfalls etwas salzen.

**3.** Die Form nun aus den Kühlschrank nehmen und die Rote Bete darin verteilen. Mit der Sahne-Ei-Mischung übergießen. Den Ziegenkäse in Scheiben schneiden und darauf verteilen. Wenn noch etwas Rand hochsteht, diesen einfach etwas einrollen. Das Eigelb mit 1 EL Wasser vermengen und den Rand damit bepinseln. Den eingestrichenen Rand nun mit Sesam bestreuen und die Quiche für 40–45 Minuten auf unterster Schiene backen.

**4.** Wenn die Quiche schön goldbraun ist, aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Die Quiche schmeckt lauwarm am besten. Zum Servieren nun die Rosmarinnadeln auf der Quiche verteilen und den Honig auf den Ziegenkäse träufeln.



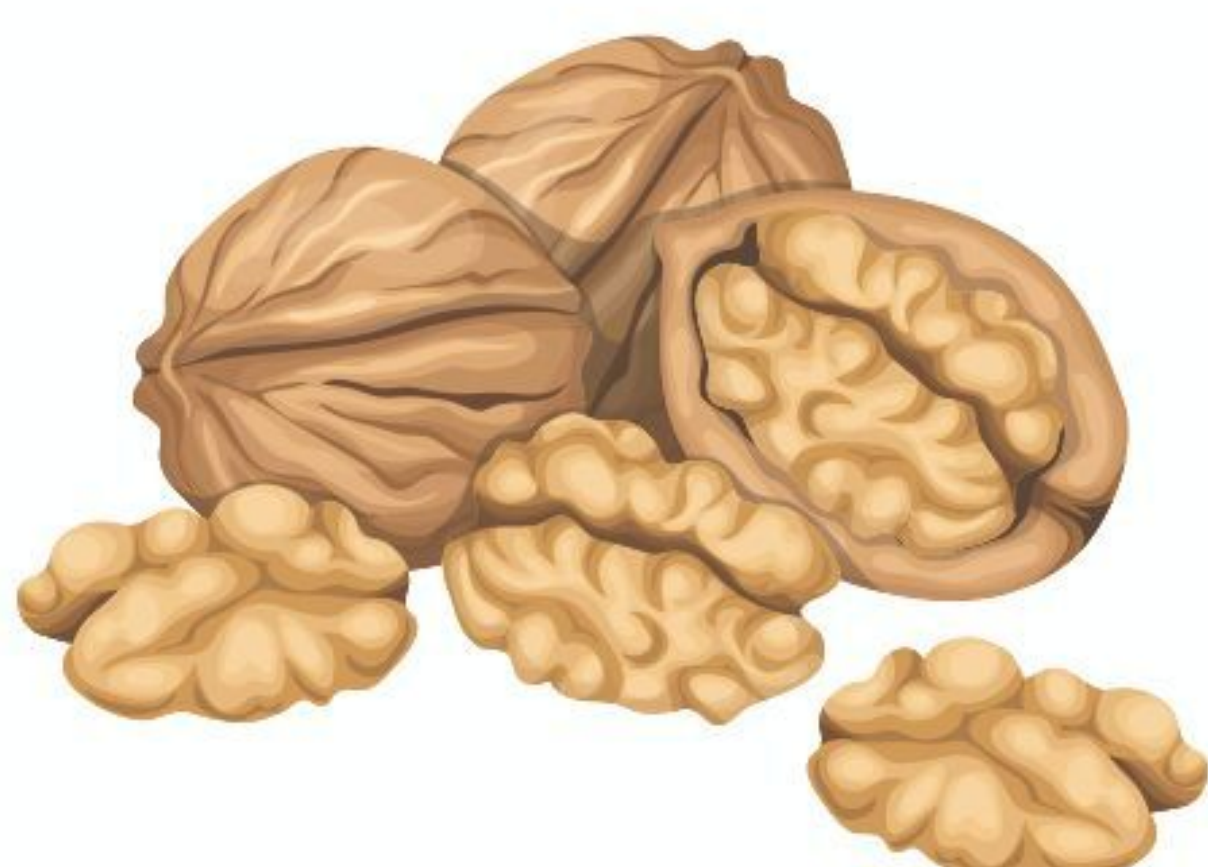
FÜR 4 PERSONEN

4 Rote Beten  
5 EL Olivenöl  
grobes Meersalz, Pfeffer  
100 g Walnusskerne  
400 g Ricotta  
Salz  
4 EL Honig  
4–6 Zweige Thymian

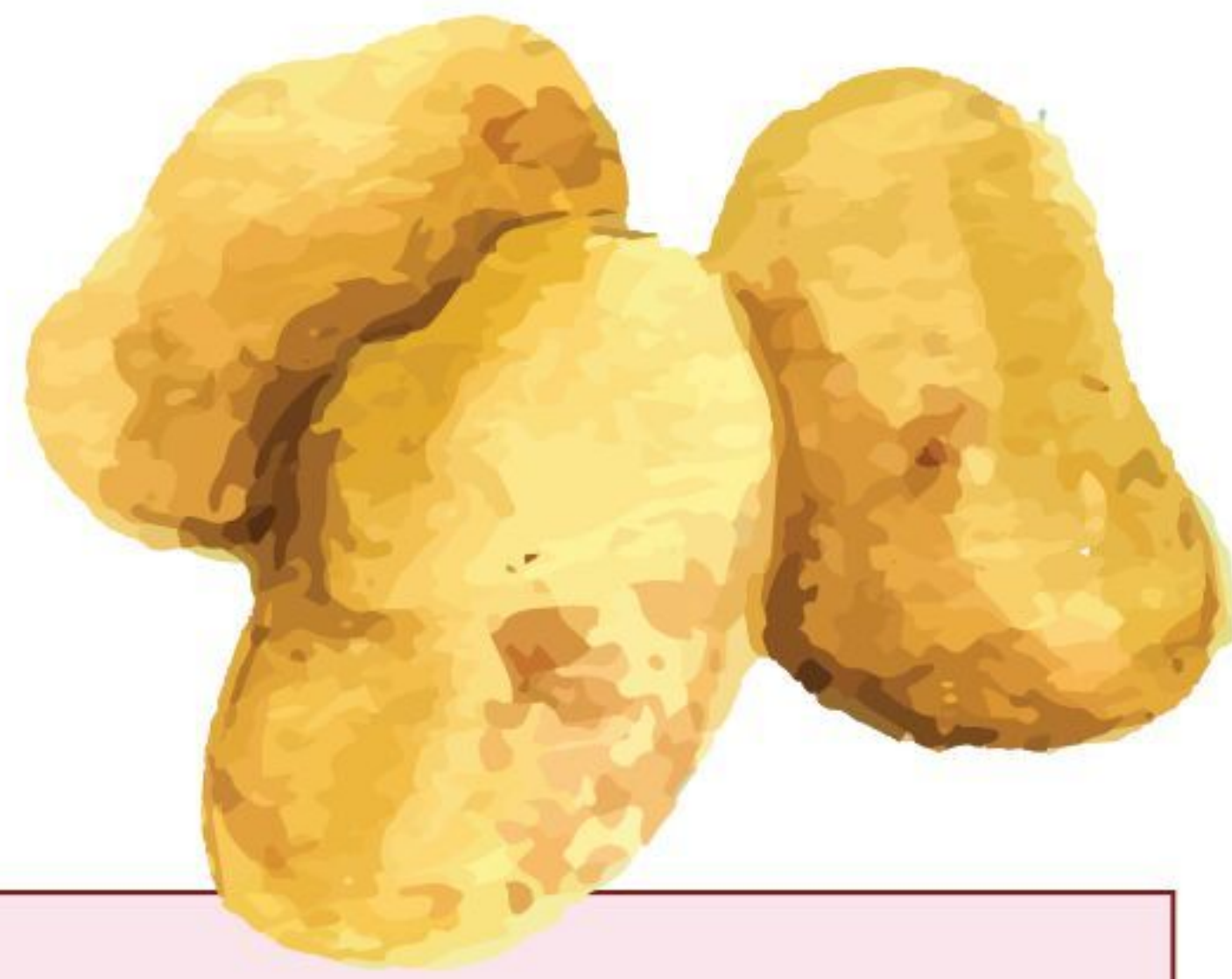
# Gebackene Rote Bete mit Ricotta und Honig

**1.** Den Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Beten schälen und in Spalten schneiden. Die Spalten mit dem Öl benetzen, mit Salz und Pfeffer bestreuen und für ca. 45 Minuten im Ofen garen. Die Walnüsse grob hacken und für die letzten 10 Minuten Garzeit in einer kleiner Form mit in den Ofen stellen.

**2.** Die Ricotta mit etwas Salz glattrühren und ringförmig auf einem Teller verteilen. Am besten einen Klecks in die Mitte geben und diesen dann mit einem Löffel rundum verteilen. Die gebackene Rote Bete in die Mitte des Ricotta-Rings geben. Mit Honig beträufeln und mit Thymian und den Walnüssen verzieren.







# Bunte Gemüse-Kartoffel-Suppe



## KARTOFFELKÜCHE

Ob Stampf, Bratkartoffeln, Auflauf, Klöße oder Reibekuchen – in über 70 leckeren Kartoffelgerichten von deftig bis süß zeigt sich die ganze Vielfalt der Kartoffel.

DK Verlag  
ISBN: 978-3-8310-4274-6  
22,00 Euro, 192 Seiten

### FÜR 4 PERSONEN

#### Für die Suppe

500 g vorwiegend festkochende Kartoffeln  
2 Karotten  
2 Petersilienwurzeln  
2 Rote Beten  
2 Knoblauchzehen  
1 Lauchstange  
Olivenöl zum Braten

Salz, Zucker

1 TL Ras el-Hanout (marokkanische Gewürzmischung)  
1 Msp. Harissa  
Saft von 1/2 Zitrone  
500 ml Gemüsefond (aus dem Glas)  
500 ml Rote-Bete-Saft  
100 g Belugalinsen  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

#### Für die Pumpernickellecken

1 Bund glatte Petersilie  
1 Bund Gartenkräuter nach Wahl  
150 g Frischkäse  
5 Scheiben Pumpernickel (oder Roggenvollkornbrot)

1. Kartoffeln, Karotten, Petersilienwurzeln und Rote Beten schälen und würfeln. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden.
2. Etwas Öl in einem großen Topf erhitzen und die geschnittenen Zutaten darin unter gelegentlichem Rühren anbraten. Mit Salz, Zucker, Ras el-Hanout, Harissa und Zitronensaft würzen, Fond und Rote-Bete-Saft angießen. Die Linsen dazugeben, die Suppe aufkochen und 35 Minuten köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Petersilie und Gartenkräuter waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Hälfte der Gartenkräuter unter den Frischkäse rühren und die Pumpernickelscheiben damit bestreichen. Das Brot stapeln und in Ecken oder Würfel schneiden.
4. Die Suppe anrichten, mit den restlichen Kräutern bestreuen und mit den Pumpernickellecken servieren.

## Bowl mit Kartoffeln, Roter Bete und zweierlei Gurke



### FÜR 4 PERSONEN

#### Für die Bowl

800 g kleine festkochende Kartoffeln  
Salz  
1 Salatgurke  
4 gegarte Rote Beten (vakuumverpackt)

1 kleines Glas Essiggurken (etwa 190 g Abtropfgewicht)  
1 Schalotte  
2 Frühlingszwiebeln  
3 EL Haselnuskerne

#### Für die Vinaigrette

1 Schalotte  
2 EL heller Balsamicoessig  
1 EL Dijonsenf  
3 EL Olivenöl  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer

1. Die Kartoffeln waschen und in leicht gesalzenem Wasser in 15–20 Minuten weich kochen. In der Zwischenzeit für die Vinaigrette die Schalotte abziehen, fein würfeln und mit Essig, Senf und Öl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Die Kartoffeln abgießen, noch warm pellen, vierteln, sofort in eine Schüssel geben und mit der Vinaigrette marinieren. Die Salatgurke waschen. Gurke und Rote

Beten etwas feiner würfeln als die Kartoffelviertel. Die Essiggurken fein würfeln. Die Schalotte abziehen, die Frühlingszwiebeln waschen und beides in Ringe schneiden. Die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten und hacken.

3. Die marinierten Kartoffeln in vier Bowls anrichten, die zerkleinerten Zutaten dekorativ darauf oder daneben verteilen, mit den Haselnussstücken bestreuen und servieren.







The **POWER** of  
**PISTACHIOS**

# GAME CHANGER: PISTAZIEN SIND VOLLSTÄNDIGE PROTEINE

© 2021 American Pistachio Growers

Geröstete Pistazien aus amerikanischem Anbau sind eine Proteinquelle, die alle neun essentiellen Aminosäuren in angemessenen Mengen für Personen ab fünf Jahren enthält, wie der PDCAAS (Protein Digestibility Corrected Amino Acid Score) zeigt, und sind daher *vollständige* Proteine für diese Altersgruppe.  
[AmericanPistachios.de/complete](http://AmericanPistachios.de/complete)



AMERICAN QUALITY  
**PISTACHIOS**  
*California Grown*  
[AmericanPistachios.de](http://AmericanPistachios.de)



# Süsse Versuchung



Walnussblumen mit Marzipan



Die süßeste Zeit des Jahres steht bevor: Plätzchen und Nachspeisen, so weit das Auge reicht. Wir haben zwei ganz besondere süße Köstlichkeiten für Sie zusammengestellt.



### WEIHNACHTSBÄCKEREI VEGAN

Ohne tierische Produkte, aber mit viel Liebe: die besten veganen Backrezepte für das schönste Fest des Jahres.

GU Verlag  
ISBN: 978-3-8338-8013-1  
11,99 Euro, 64 Seiten



## Dattel-Pistazien-Powerhäppchen

FÜR CA. 16 STÜCK

60 g amerikanische Pistazien, ohne Schale  
25 g Haferflocken, Zartblatt  
200 g Datteln, entsteint  
100 g dunkle Schokolade (70 % Kakao)

50 g Pistazien in einen Blitzhacker geben und fein zermahlen. Haferflocken und Datteln hinzufügen und erneut mixen, bis die Datteln zerkleinert sind und alles gut vermengt ist. Aus der Masse 16 Kugeln formen, auf einen Teller legen und im Tiefkühlfach 10 Minuten ruhen lassen. In dieser Zeit die Schokolade in Stücke brechen und im Wasserbad schmelzen. Die übrigen Pistazien fein hacken. Die Kugeln einzeln in die Schokolade tauchen, mit Pistazien bestreuen und im Kühlschrank 30 Minuten ruhen lassen. Wer die Schokolade richtig kalt und knackig mag, legt die Kugeln erneut 10–15 Minuten ins Tiefkühlfach.



## Walnussblumen mit Marzipan



FÜR CA. 40 STÜCK

### FÜR DEN TEIG

100 g kalte vegane Pflanzenmargarine  
60 g Walnuskerne  
160 g Mehl  
50 g Puderzucker  
1 TL Apfelmark (Glas)

### FÜR FÜLLUNG UND DEKO

200 g Marzipanrohmasse  
160 g Himbeerkonfitüre (oder andere rote Konfitüre)  
60 g vegane Zartbitter-Schokolade (85 % Kakaogehalt)  
40 Walnusshälften

### AUSSERDEM

Mehl zum Arbeiten, Ausstecher (Blume, 4 cm Ø)

- 1. TEIG:** Margarine 1 cm groß würfeln, Walnüsse fein mahlen. Walnüsse, Mehl, Puderzucker, Apfelmark und Margarine-würfel in eine Rührschüssel geben und mit den Knethaken des Handrührgeräts rasch zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zu einer dicken Platte formen, in eine verschließbare Box legen oder in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Min. kühlen.
- 2.** Den Backofen auf 180° vorheizen, zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Den Teig halbieren und jede Portion auf der gut bemehlten Arbeitsfläche ca. 3 mm dick ausrollen. Mit dem Ausstecher ca. 80 Kekse ausstechen und auf die Bleche legen. Die Kekse nacheinander im Ofen (Mitte) je 8–9 Min. backen, dabei jedoch nicht dunkel werden lassen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.
- 3. FÜLLUNG:** Das Marzipan zwischen zwei Bögen Backpapier sehr dünn ausrollen und mit dem Ausstecher 40 Blumen ausstechen. Die Hälfte der Kekse auf der Unterseite mit Konfitüre bestreichen und je 1 Marzipanblume darauflegen. Dann die übrigen Kekse auf der Unterseite mit Konfitüre bestreichen und auf das Marzipan setzen. Ca. 30 Min. trocknen lassen.
- 4. DEKO:** Die Schokolade hacken und in einer Schüssel über dem heißen Wasserbad schmelzen. Die Oberseite der Kekse mit Schokolade bestreichen, je 1 Walnusshälfte daraufsetzen und mindestens 3 Std. trocknen lassen. Zum Aufbewahren in eine Blechdose schichten und kühl lagern.

1 Std. Zubereitung • 30 Min. Kühlen • 18 Min. Backen • 3 Std. 30 Min. Trocknen • Pro Stück ca. 100 kcal, 2 g EW, 6 g F, 9 g KH



genießen | weihnachten

# Köstliche FEST

Weihnachten steht vor der Tür, und was gibt es Schöneres, als Gäste mit kreativen und köstlichen Gerichten zu überraschen? Wir haben eine süß-herzhafte Mischung für Sie zusammengestellt, die verzaubert!



# Deftiger **GRÜNKOHL-** **Kartoffelauflauf** mit Schafskäse

FÜR 4 PERSONEN

800 g Drillinge-Kartoffeln	200 g Sahne
600 g Grünkohl	Salz
1 Zwiebel	Pfeffer
1 Knoblauchzehe	frisch geriebene Muskatnuss
30 ml geschmacksneutrales Öl (z.B. Sonnenblumenöl)	200 g Schafskäse

1. Die Drillinge ggf. waschen, in kaltem Wasser aufsetzen und 15 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit den Grünkohl gründlich waschen, etwas trocken schleudern und klein schneiden. Dabei die dicken Strünke entfernen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Kartoffeln abgießen und etwas abkühlen lassen. Den Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch hinzufügen. Jetzt den Grünkohl dazugeben und anbraten, bis er etwas zusammengefallen ist. Die Kartoffeln nun halbieren und ebenfalls in die Pfanne geben. Mit der Sahne aufgießen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
2. Nun den Pfanneninhalt in eine Auflaufform geben, den Schafskäse darüberbröseln und den Auflauf für ca. 20 Minuten in den Ofen schieben.



# **Kartoffelklöße** mit **ZIEGENKÄSE**-Füllung und Zwetschgensauce

FÜR 4 PERSONEN

## **Für die Knödel:**

1 kg mehlig kochende Kartoffeln  
250 g Mehl  
100 g Panko Paniermehl  
1 Ei (Größe M)

Salz  
geriebene Muskatnuss

## **Für die Füllung:**

200 g Ziegen-Camembert  
200 g Paniermehl

## **Für die Sauce:**

500 g Zwetschgen  
30 g Butter  
3 EL Zucker  
3 EL Aceto balsamico  
50 ml Rotwein

2 Zweige Thymian  
Salz  
Pfeffer

1. Die Kartoffeln schälen und in kaltem, gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. In der Zwischenzeit die Sauce zubereiten. Dafür die Zwetschgen halbieren, den Kern entfernen und die Hälften noch einmal halbieren. Eine Pfanne aufstellen und die Butter darin schmelzen. Die Zwetschgen in die Pfanne geben und etwas anschwitzen.
2. Mit dem Zucker bestreuen und die Zwetschgen etwas karamellisieren. Mit Essig und Rotwein ablöschen. Den Thymian sowie Salz und Pfeffer zur Sauce geben und diese auf kleinster Stufe leicht köcheln lassen. Gelegentlich umrühren und ggf. noch etwas Wasser hinzufügen, falls sie zu noch zu dickflüssig ist. Die fertig gegarten Kartoffeln abgießen und mithilfe eines Kartoffelstampfers oder einer

- Presse zerdrücken und etwas abkühlen lassen. Einen großen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen.
3. Den Kartoffelstampf mit dem Mehl, dem Panko, dem Ei und 1 Prise Muskat zu einem Teig verkneten. Für die Füllung den Ziegenkäse in Würfel schneiden. Eine Handvoll Teig nehmen, einen Würfel Ziegenkäse hineindrücken und die Knödel formen, sodass der Käse in der Mitte ist. Wenn der Teig vollständig zu Knödeln verarbeitet ist, die fertigen Knödel in das siedende Wasser geben. Diese müssen nun 10–15 Minuten im Wasser garen. Anschließend die Knödel in Paniermehl wenden und zusammen mit der Zwetschgensauce servieren.



## Apfel-Zimt-Schnecken

**FÜR 15–18 STÜCK**

### Für den Teig:

50 g Butter  
500 ml Milch  
1 Ei (Größe M)  
½ TL gemahlener Kardamom  
½ Würfel frische Hefe  
(ca. 21 g, oder 1 Tüte  
Trockenhefe)  
1 kg Mehl, plus etwas mehr  
für die Arbeitsfläche  
120 g Zucker

### Für die Füllung:

2 Äpfel  
150 g weiche Butter  
2 TL gemahlener Zimt  
150 g Zucker  
1 Ei (Größe M)  
Für den Zuckerguss:  
200 g Puderzucker  
4–5 EL Wasser

**1.** Die Butter in einem Topf zum Schmelzen bringen. Mit der Milch aufgießen und den Topf vom Herd nehmen. Das Ei und den Kardamom hinzufügen. Alles gut miteinander verrühren. Nun die Hefe darin auflösen.

**2.** Mehl und Zucker miteinander vermengen und die Flüssigkeit dazugeben. Alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Das dauert etwa 5 Minuten und geht am besten mit einer Küchenmaschine oder einem Handmixer. Den Teig an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen.

**3.** Für die Füllung die Äpfel waschen und grob reiben, sodass nur das Kerngehäuse übrig bleibt. Die Butter mit Zimt und Zucker verrühren. Der Teig sollte inzwischen schön aufgegangen sein. Hälfte des Teiges auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem 0,5 cm dicken Rechteck ausrollen. Hälfte der Butter-Zimt-Masse gleichmäßig darauf verteilen. Die Hälfte der Apfelraspel darüberstreuen, den Teig der Länge nach aufrollen

und in 8–9 gleich große Scheiben schneiden.

Diese nun auf mit Backpapier belegtes Backblech legen. Das Ei verquirlen und die Schnecken damit bestreichen. Den Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Schnecken so lange gehen lassen, bis der Ofen heiß ist. So werden sie schön fluffig. Ist der Ofen heiß, für ca. 15 Minuten goldbraun backen.

**4.** In der Zwischenzeit den restlichen Teig zu Schnecken verarbeiten und diese so lange gehen lassen, bis das erste Blech fertig ist. Zum Schluss den Puderzucker mit Wasser glattrühren und den Zuckerguss auf den Schnecken verteilen.



## Toskanische Bauernsupp „Ribollita“

UNSER  
TITEL-  
GERICHT

**FÜR 3–4 PERSONEN**

### BOHNEN

300 g weiße Bohnen  
(getrocknet; alternativ  
1 Dose weiße Bohnen,  
500 g Abtropfgewicht)

etwas Olivenöl  
1 Knoblauchzehe  
1 Lorbeerblatt

### SUPPE

½ Spitzkohl

8 Stängel Schwarzkohl  
1 Bund Mangold  
2 große Kartoffeln  
1 große Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Karotte

2 Stangen Sellerie  
5 EL Olivenöl  
1 l Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer  
1 Bund Petersilie  
2 TL getrockneter Thymian

### GARNITUR

4 Scheiben Ciabatta  
(vom Vortag)  
Olivenöl  
1 Zweig frischer Thymian  
Parmesanspäne

### Am Vortag (ggf.):

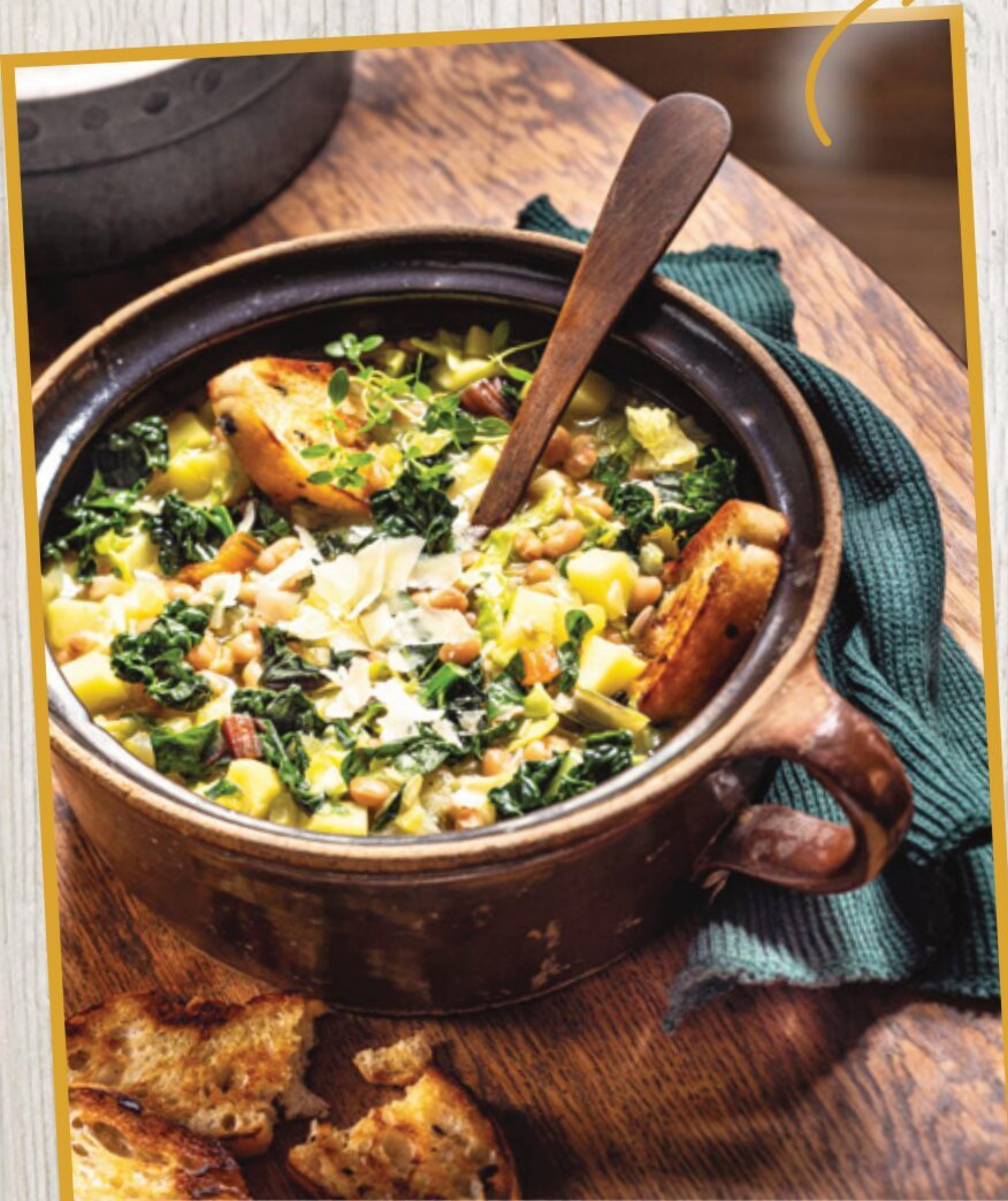
Falls getrocknete Bohnen verwendet werden, diese für 12–24 Stunden in kaltem Wasser einweichen.

**1.** Am nächsten Tag die Bohnen gründlich abspülen und mit 2 Liter frischem Wasser, Olivenöl, Knoblauchzehe und dem Lorbeerblatt in einem hohen Topf zum Kochen bringen. 45 Minuten bei niedriger Hitze abgedeckt köcheln lassen.

**2.** In der Zwischenzeit Spitzkohl, Schwarzkohl und den Mangold waschen, dicke Blattadern entfernen und alles in mundgerechte Stücke schneiden. Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel, Knoblauchzehe, Karotte und Sellerie in kleine Würfel schneiden und in einem großen Topf mit dem Olivenöl andünsten. Die Kartoffelstücke in den Topf geben und 5 Minuten dünsten, dann den Spitzkohl, den Mangold und den Schwarzkohl ebenfalls dazugeben und weitere 5 Minuten dünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und 10 Minuten ohne Deckel köcheln lassen.

**3.** Unterdessen die Petersilie zupfen und die Blätter hacken. Sobald die Bohnen weich sind, diese abseihen, Lorbeerblatt entfernen und das Kochwasser auffangen (auch bei den Dosenbohnen den Sud auffangen). Ein Viertel der Bohnen mit dem Bohnenwasser fein pürieren. Die pürierten Bohnen sowie die restlichen Bohnen, den getrockneten Thymian und die gehackte Petersilie zum gedünsteten Gemüse geben. Die Suppe nun noch einige Minuten köcheln lassen.

**4.** Brot in einer Pfanne mit Olivenöl rösten. Kurz auskühlen lassen, in grobe Stücke reißen und in die Suppenteller geben. Vom Thymian die Blätter abzupfen. Die Ribollita über das Brot in die Teller gießen und mit etwas Olivenöl, frischem Thymian sowie den Parmesanspänen servieren.





# SCHUPFNUDELN mit geröstetem Rosenkohl

## FÜR 4 PERSONEN

300 g Rosenkohl  
geschmacksneutrales Öl  
Salz  
1 Zwiebel  
200 g Soja-Granulat  
Pfeffer  
½ TL gemahlener Kümmel  
500 g Schupfnudeln  
Butter

**1.** Den Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze)

vorheizen. Den Rosenkohl von den äußeren Blättern befreien und anschließend halbieren. Die Rosenkohlhälften mit etwas Öl und Salz vermengen und für 10–15 Minuten im Ofen rösten.

**2.** Die Zwiebel schälen und

in feine Würfel schneiden. Etwas

Öl in einer großen Pfanne erhitzen und

das Soja-Granulat scharf darin anbraten. Die Zwiebeln

dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Die

Schupfnudeln in einer separaten Pfanne in etwas Butter

goldbraun anbraten.

**3.** Anschließend den Rosenkohl mit den Schupfnudeln und dem Soja-Granulat vermengen. Fertig!



## NUSSBRATEN

### 4 PORTIONEN

1 kleiner Hokkaido-Kürbis  
2 Möhren  
1 rote Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 Stange Lauch  
Olivenöl

je einige Zweige Rosmarin  
und Thymian

200 g gemischte Nüsse  
(z. B. Walnuskerne,  
Haselnuskerne, Cashews)

je 1 Handvoll getrocknete  
Aprikosen und Rosinen

5 getrocknete Tomaten  
geräuchertes Paprikapulver

Salz

Pfeffer

150 g Panko

3 Eier (Größe M)

½ TL Paprikapulver

**1.** Kürbis halbieren, die Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden. Die Möhren, die Zwiebel und den Knoblauch schälen und ebenfalls

würfeln. Den Lauch würfeln, waschen und abtropfen lassen. Etwas Öl in

einem Topf erhitzen und das Gemüse darin anschwitzen. In der Zwischen-

zeit die Kräuter waschen und hacken. Die Nüsse ebenfalls hacken. Das

geht auch gut in einer Küchenmaschine. Die getrockneten Aprikosen und

Tomaten fein hacken und mit den Rosinen vermengen. Wenn das Gemüse

schön angeschwitzt ist, das geräucherte Paprikapulver sowie Salz und

Pfeffer hinzufügen und alles in eine große Schüssel umfüllen. Den Ofen

auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

**2.** Gemüse mit restlichen Zutaten

vermengen. Brotbackform

mit Backpapier aus-

legen. Die Masse in die

Form geben und

immer wieder

festdrücken.

Nun den Braten

für ca. 45 Min

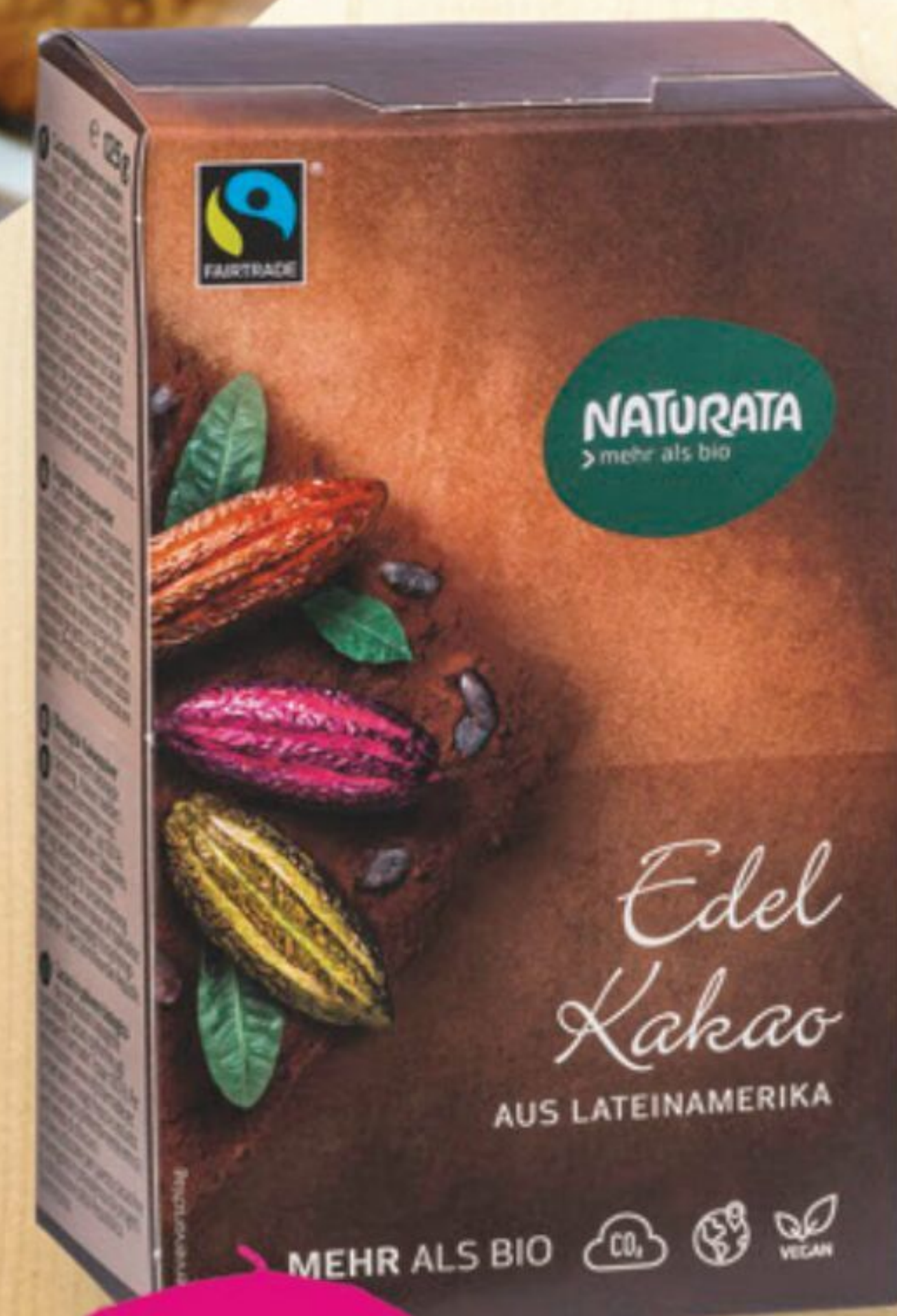
backen, bis

er goldbraun

geworden ist.



**NATURATA**  
> mehr als bio

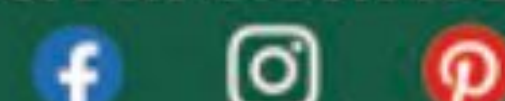


100%  
**FAIRTRADE**

**MEHR ALS KAKAO**

Die Bohnen für unseren Edelkakao stammen von Fairtrade-Projekten aus Lateinamerika. Gemeinsam mit myclimate werden die CO<sub>2</sub>-Emissionen kompensiert, die bei Herstellung und Transport entstehen.

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





## Schwarzwurzel-Tarte mit GORGONZOLA und WALNÜSSEN



### FÜR 8 STÜCK

1 Zitrone  
750 g Schwarzwurzeln  
2 Birnen (Conference oder

Williams)  
2 EL Butter  
1 EL Puderzucker  
1 Blätterteig (aus dem  
Kühlregal)

getrocknete Hülsenfrüchte  
zum Blindbacken  
1 kleiner Zweig Rosmarin  
2 Eigelb (Größe M)  
75 g Schmand

125 g Gorgonzola  
50 g Sahne  
1 TL Salz, Pfeffer  
80 g Walnusskerne

1. Den Ofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Zitrone auspressen und den Saft in einer Schüssel mit 1,5 Liter kaltem Wasser vermischen. Schwarzwurzeln gründlich abscrubben, dann schälen, unter fließendem Wasser abspülen. Die Schwarzwurzeln quer halbieren (die Größe der Tarteform beachten) und die dickeren Wurzeln eventuell noch mal längs halbieren. Die Birnen vierteln und das Kerngehäuse entfernen, in lange, 2 cm breite Streifen schneiden.

2. Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und die Schwarzwurzelstücke darin 5–7 Minuten bissfest garen, dann abgießen. In einer großen Pfanne die Butter schmelzen. Die Schwarzwurzeln und die Birnenstücke in die Pfanne geben und anbraten. Puderzucker darübersieben und die Wurzeln und Birnen karamellisieren.

3. Die Tarteform mit dem Blätterteig auf dem Backpapier auslegen, überstehenden Blätterteig abschneiden und anderweitig verwenden. Eine Lage Backpapier auf den Teig legen und mit Hülsenfrüchten zum Blindbacken beschweren.

4. Den Boden für 10 Minuten im heißen Ofen vorbacken, danach aus dem Ofen nehmen, die Hülsenfrüchte und das Backpapier entfernen. Die Rosmarinnadeln abzupfen und fein hacken. Eigelbe, Schmand, Gorgonzola, Sahne, Salz, Pfeffer und Rosmarin miteinander verrühren. Die Mischung auf dem Tarteboden verstreichen. Die Schwarzwurzeln und Birnenstücke darauf verteilen. Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Aus der Pfanne nehmen, grob hacken und über die Tarte streuen. Die Tarte für 20–25 Minuten in den Ofen geben und backen, bis der Teig goldbraun und knusprig ist. Die fertige Tarte auf einem Kuchengitter lauwarm auskühlen lassen. Die Tarte in Stücke schneiden und mit einem grünen Salat servieren.



Titelfotos: EMF/ Brigitte und Dirk Tacke, FOODATACKE



### ECHT VEGETARISCH – DAS STANDARDWERK

DAS Standardwerk für vegetarische Ernährung. Mit 150 Rezepten, zahlreichen Tipps und Infos rund ums Thema. Von Brigitte Tacke und Dirk Tacke. 368 Seiten, 48,00 €, ISBN: 978-3-96093-685-5



# FESTLICHE ROSMARIN- ROULADEN

MIT SCHWARZEM REIS, KÜRBISPÜREE, HASELNUSS-  
ROSMARIN-CRUMBLE UND BALSAMICO-KARAMEL



## FÜR 4 PERSONEN

### **Reis:**

250 g schwarzer Reis

### **Kürbispüree:**

700 g Kürbis

2 EL pflanzliche Sahne

1 EL Orangensaft

1 EL Orangenschale

1 Prise gemahlene Muskatnuss

Salz, Pfeffer

### **Crumble:**

50 g Mehl

20 g Paniermehl

20 g geröstete Haselnüsse

1 TL Rosmarin

½ EL Fenchelsamen

¼ TL Salz

40 g Margarine

### **Balsamico-Karamell:**

100 ml Balsamico-Essig

100 g Puderzucker

1 TL gemahlener Zimt

¼ TL gemahlene Nelken

### **Außerdem:**

4 Packungen „Wheaty Vegane

Rosmarin-Roulade“

frische Petersilie

**1.** Den schwarzen Reis gründlich unter kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen. In einen Kochtopf geben, mit der doppelten Menge an Wasser auffüllen, salzen. Zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren, zugedeckt 20 bis 25 Minuten kochen lassen, bis das Wasser vollständig absorbiert und der Reis weich ist. Den Herd ausschalten und den Topf mit dem Reis 10 Minuten lang mit geschlossenem Deckel stehen lassen.

**2.** Für das Kürbispüree den Kürbis schälen und in große Würfel schneiden. In einem Kochtopf eine ausreichende Menge Salzwasser zum Kochen bringen und die Kürbiswürfel 20 bis 25 Minuten kochen, bis sie weich sind. Die gekochten Kürbiswürfel abtropfen lassen und zusammen mit den restlichen Zutaten in einen Mixer geben. Zu einem glatten und cremigen Püree verarbeiten. Wenn kein Mixer vorhanden ist, können die Kürbiswürfel auch mit den Händen oder mit einer Gabel zerdrückt werden. In einer Schüssel an einen kühlen Ort stellen, damit das Püree fest werden kann.

**3.** Den Ofen auf 180 °C vorheizen, ein Backblech mit Backpapier auslegen. Mehl, Semmelbrösel, zerkleinerte geröstete Haselnüsse, Rosmarin, Fenchelsamen, Salz und

Pfeffer in einer Schüssel mischen. Die Margarine hinzufügen und von Hand kneten, bis ein krümeliger Teig erreicht ist. Den Streuselteig auf dem Backblech in einer gleichmäßigen Schicht anordnen, ohne ihn zu stark zusammenzudrücken. 20 Minuten backen, bis die Streusel goldgelb und knusprig sind. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

**4.** Zucker, Balsamico-Essig und Gewürze in einem Kochtopf mischen. Zum Kochen bringen, dann die Hitze verringern und die Mischung 15 Minuten lang reduzieren lassen, bis eine dicke, karamellartige Konsistenz erreicht ist. Vom Feuer nehmen und vollständig abkühlen lassen.

**5.** Die Rosmarin-Rouladen in einer großen Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten. Warmhalten.

**6.** Zum Servieren einen Löffel Balsamico-Karamell auf einen Teller geben und mit einem Pinsel mit einer schnellen Bewegung verteilen. Einen Servierring in die Mitte des Tellers legen. Etwas schwarzen Reis hineingeben und mit einem Löffel nach unten drücken, um eine gleichmäßige Schicht zu erhalten. Dann eine Schicht Kürbispüree und zum Schluss die Streusel daraufgeben. Auf die Streusel etwas frisch gezupfte Petersilie legen. Den Servierring vorsichtig entfernen. Mit den Rosmarin-Rouladen servieren.



kreativ & fix mit meinem  
**Thermomix®**  
**Rezepte mit Herz**



**Rezepte mit Herz**

ist das unabhängige  
Food-Magazin mit  
kreativen, einfachen  
und gelingsicheren  
Rezepten rund um  
den Thermomix®!

Eine super  
Alternative  
zu klassischen  
Knödeln!





# Stress? Nö! Wir machen

# Buffet

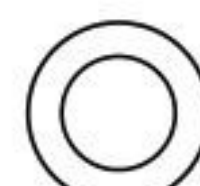
Wenn sich zu Weihnachten oder Silvester die große Runde trifft, lautet das Zauberwort für unkomplizierten Genuss: Buffet. Hier unsere fixen und raffinierten Vorschläge plus clevere Mitbring-Tipps für alle, die als Gäste etwas zum Buffet beitragen wollen



1 Std.  
30 Min.



mittel



12  
Scheiben

## Zutaten Teig:

750 g Klopsteig aus dem  
Kühlregal, 1 Eigelb,  
50 g Speisestärke

## Zutaten Füllung:

1 Knoblauchzehe  
100 g getrocknete Tomaten in Öl  
150 g Champignons  
30 g Öl von den Tomaten  
½ TL Thymian  
½ TL Salz  
Pfeffer  
100 g Doppelrahm-Frischkäse  
40 g gemahlene Mandeln

## GEFÜLLTE KARTOFFELROLLE

1. Alle Zutaten für den Teig in den Mixtopf geben und **1 Min./Teigstufe** verkneten, danach noch mal **1 Min./Stufe 6** mithilfe des Spatels vermischen. Die klebrige Kartoffelmasse auf ein Backpapier geben. Ein weiteres Backpapier drüber legen und die Masse zu einem Quadrat (ca. 30 x 30 cm) ausrollen. Das obere Backpapier abziehen.

2. Für die Füllung die abgezogene Knoblauchzehe in den Mixtopf geben und **7 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Tomaten zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Champignons ohne Stiele zugeben, **6 Sek./Stufe 3,5** zerkleinern. Öl zugeben und **3 Min./120 °C (TM 31®: Varoma)/Stufe 1** andünsten. Gewürze, Frischkäse und Mandeln zugeben und **25 Sek./Linkslauf/Stufe 2** vermischen. Füllung mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf die Kartoffelmasse geben und gleichmäßig verteilen.

3. Mithilfe des Backpapiers nun alles zu einer Rolle aufrollen, dabei das Backpapier anheben, eventuell die Kante mit dem Spatel vom Papier lösen und die Schwerkraft zum Aufrollen nutzen. Die Rolle auf ein weiteres Backpapier geben, darin einwickeln und anschließend nochmal mit Klarsichtfolie einwickeln, damit die Füllung beim Dämpfen nicht heraustritt.

4. 1000 g Wasser in den Mixtopf füllen. Die eingewickelte Rolle auf den Einlegeboden des Varomas geben, einen Tortenring drum herumstellen, Deckel daraufsetzen. Den Mixtopf verschließen, den Varoma aufsetzen und **60 Min./Varoma/Stufe 1** dämpfen. Fertige Rolle auswickeln und in Scheiben schneiden.



Pro Scheibe:  
ca. 180 kcal – 5 g E – 9 g F – 22 g KH

### MITBRING-TIPP

Ihr wollt die Kartoffelrolle zu einem Buffet mitbringen? Dann am besten den TM® mitnehmen und die vorbereitete Rolle erst vor Ort im Varoma dämpfen.





60  
Min.



leicht



12  
kleine  
Portionen

#### Zutaten:

150 g Emmentaler, 750 g Ricotta,  
2 Eier, 100 g gehackte Mandeln,  
Saft und Schale von 2 Bio-Orangen,  
1 TL Salz, Pfeffer, 250 g Cannelloni,  
400 g Sahne, 100 g Milch  
1 EL Speisestärke

## CANNELLONI IN ORANGEN-SAHNE-SAUCE

1. Backofen auf **200 °C (180 °C Umluft)** vorheizen. Eine eckige Auflaufform (ca. 32 x 24 cm) einfetten.

2. Emmentaler in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 6** zerkleinern, dann umfüllen.

3. Ricotta, Eier, **75 g** Mandeln, abgeriebene Orangenschale, Salz, Pfeffer und **75 g** Emmentaler in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 3** vermischen. Mischung in einen Gefrierbeutel füllen, die Ecke abschneiden. Die Cannelloni unten zuhalten und die Masse in die Nudeln spritzen, bis diese

komplett gefüllt sind. In die Auflaufform legen.

4. Sahne, Milch, Speisestärke und ggf. Rest der Füllmasse in den Mixtopf geben. Ausgepressten Orangensaft (ca. 150 g) zugießen. **5 Sek./Stufe 5** vermischen, danach **7 Min./90 °C/Stufe 1** erhitzen.

5. Sauce über die Cannelloni geben, mit Käse und den restlichen Mandeln bestreuen.

**30 Min.** backen, ggf. zum Schluss mit Alufolie abdecken.



#### Pro Portion:

ca. 397 kcal – 18 g E – 27 g F – 19 g KH

#### MITBRING-TIPP:

Vorbereiten bis Punkt 4:  
**5 Sek./Stufe 5.** Sauce vor  
Ort im Topf unter Rühren  
kurz aufkochen, dann über  
die Cannelloni gießen,  
anschließend im Backofen  
der Gastgeber backen





## Rezepte mit Herz

ist das unabhängige Food-Magazin mit kreativen, einfachen und gelingsicheren Rezepten rund um den Thermomix®!

kreativ & fix mit meinem  
**Thermomix®**  
Rezepte mit Herz

**Softiger  
Fleischersatz  
für Vegetarier!**



**60**  
Min.



leicht



**12**  
Scheiben

### Zutaten:

300 g Hüttenkäse, 2 Eier, 1 Zwiebel,  
250 g Haferflocken, 15 g Sojasauce,  
↓ 1 TL Gemüsebrühpaste oder -pulver,  
1 Packung italienische Kräuter, TK (iglo),  
1-2 TL Zuckeroleur (für die Farbe, wird  
sonst hellbraun), 25 g Öl, Salz, Pfeffer

## HÜTTENKÄSE-BRATEN

**1.** Backofen auf **200 °C (180 °C Umluft)** vorheizen. Eine Kastenform (25 cm Länge) mit Backpapier auslegen.

**2.** Alle Zutaten in den Mixtopf geben und **25 Sek./Stufe 4** vermischen. Ggf. mit Salz und

Pfeffer nochmal abschmecken. In die Form geben, glatt streichen und im heißen Ofen **ca. 45 Min.** backen. Mithilfe des Backpapiers aus der Form heben und servieren.



**Pro Scheibe:**

ca. 140 kcal – 7 g E – 6 g F – 15 g KH

### MITBRING-TIPP:

Lässt sich prima einen Tag vorher daheim vorbereiten. Kastenform dann in den Kühlschrank geben und erst am Festtag im Backofen der Gastgeber backen





50  
Min.



leicht



12  
Stück

#### Zutaten:

200 g ungesalzene  
Macadamia-Nüsse  
150 g Parmesan  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
40 g Öl  
250 g Risottoreis  
700 g Wasser  
👇 1 TL Gemüsebrühpaste  
oder -pulver  
150 g Champignons  
100 g Frischkäse  
12 TL Pesto (grün oder rot)

#### MITRBING-TIPP:

Risotto-Masse in geeignetem Behälter mitnehmen. Muffin-Form, Backpapierkreise etc. nicht vergessen. Dann in der Küche der Gastgeber fertigstellen und backen.

## RISOTTO-PASTETEN

**1.** 100 g Nüsse in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern, dann umfüllen. Parmesan in Stücken in den Mixtopf geben und **6 Sek./Stufe 10** zerkleinern, dann umfüllen. Mixtopf spülen.

**2.** Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen, im Mixtopf **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Öl zugeben und **2,5 Min./120 °C (TM 31®: Varoma)/Stufe 1** andünsten. Reis zugeben und ebenfalls **2 Min./120 °C (TM 31®: Varoma)/Stufe 1** andünsten. Wasser und Gemüsebrühe zugeben, **10 Min./100 °C/🔄 Linkslauf/Stufe 1** kochen. Champignons in kleine Würfel schneiden, zugeben und weitere **10 Min./100 °C/🔄 Linkslauf/Stufe 1** kochen. **75 g**

gehackte Nüsse, **75 g** zerkleinerten Parmesan und Frischkäse zugeben, mit dem Spatel umrühren, bis der Frischkäse geschmolzen ist.

**3.** Backofen auf **200 °C (180 °C Umluft)** vorheizen. Böden der 12 Mulden eines Muffin-Backblechs mit Backpapierkreisen auslegen. Die ganzen Nüsse darin verteilen sowie den restlichen Parmesan. Risotto in die Mulden verteilen und locker mit einem Bogen Backpapier abdecken. Im Ofen **ca. 20 Min.** backen. Danach etwas abkühlen lassen, den Rand mit einem Messer lösen, Pasteten stürzen. Auf jede Pastete 1 TL Pesto geben und mit den restlichen Nüssen bestreut servieren.



Pro Stück:

ca. 312 kcal – 9 g E – 23 g F – 18 g KH



#### Rezepte mit Herz

ist das unabhängige Food-Magazin mit kreativen, einfachen und gelingsicheren Rezepten rund um den Thermomix®!



# ♥ ♥ Noch mehr leckere Thermomix®-Rezepte!

**Wie bei MÜTTERN**  
LECKER AUS TRADITION  
Kulinarische Familienschatze  
EINE GROSSE PORTION LIEBE  
87 Thermomix-Rezepte – einfach & köstlich  
ALL IN ONE Seelenwärmer zum Löffeln  
MARKTKÜCHE Kürbis, Sellerie & mehr Saisonstars  
SÜSSES GLÜCK Für Kaffeekränzchen, Advent & Weihnachten

**Ein HERBST voller GENUSS**  
ALLE GUTE AUS DEM MIXTOPF  
Köstliche Kombis, die den Magen wärmen  
HEISSE WARE  
Kross gebacken und mit Streuseln getoppt – von süß bis herzhaft  
69 umwerfende Thermomix®-Rezepte, die uns und unsere Lieben jubeln lassen

**Genialer Winter-Mix**  
103 neue Rezepte  
Seelenwärmer: Herzhafte Suppen, Aufläufe & mehr • Winter-Brunch: Extra leckere Ideen, die bei Gästen für Entzücken sorgen • Winter-Brunch: Extra Liebesapfel bis zur Weihnachtskonfektüre • Adventsäckchen: Extra Naschereien für die ganze Familie • Festtagstafel

**VEGGIE 2021**  
GENUSS-HITS  
Pizza, Pasta, Pie mit extra Power  
BLITZKÜCHE  
Veggie-Liebe in 30 Minuten  
ALL IN ONE  
Currys und mehr clever gemixt  
WOHLFÜHLKÜCHE MIT VIEL GEMÜSE  
91 geniale Rezepte, die jeden begeistern

**Jetzt am Kiosk oder einfach bestellen!**

**Jahres-Abo KLASSIK**  
6 Ausgaben  
5+ 1 GRATIS  
ZUM PREIS VON NUR 24,50€!

**Jahres-Abo PLUS**  
6 Ausgaben + 2 Spezial  
JETZT -19%  
ZUM PREIS VON NUR 39,90€!

Alle unsere Angebote findet Ihr am Kiosk oder in unserem Shop unter [rezeptemitherz-mag.de](http://rezeptemitherz-mag.de)





# Glutenfreier Genuss

Glutenfrei kochen und essen bedeutet nicht, dass es sich nicht richtig herzhaft schlemmen lässt. Wir haben köstliche Rezepte dafür!

## Kürbislasagne mit in Butter gebratenem Salbei

FÜR 6–8 PERSONEN

500 g Butternut-Kürbis  
200 ml Milch, Saft von ½ Zitrone  
300 ml Sahne  
1 ½ TL Salz,  
schwarzer Pfeffer  
1 Prise Muskatnuss  
60 g Mandeln

30 g Butter  
2–3 Zweige frischer Salbei  
1 Dose Canellibohnen à 400 g  
1 Portion Maispastateig (Rezept unten),  
zu Lasagneplatten ausgerollt  
200 g frischer Spinat  
150 g Feta

1. Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Den Kürbis schälen und auf der Mandoline oder mit einem Kartoffelschäler/Käse-hobel hauchdünn hobeln.
2. Milch, Zitronensaft, Sahne, Salz, schwarzen Pfeffer und ein wenig geriebene Muskatnuss verrühren, abschmecken. Die Mandeln in einer trockenen Pfanne rösten und grob hacken. In der Butter die Salbeiblätter kurz braten. Die Bohnen mit

reichlich kaltem Wasser abspülen.

3. Nudelplatten, Kürbis, Bohnen, Spinat, Salbei, Sahnemischung, Mandeln und zerbröselten Feta in eine feuerfeste Form schichten. 45 Minuten backen. Die Lasagne vor dem Servieren 20 Minuten ruhen lassen. Am besten mit ein paar Salzlocken servieren, die einen Kontrast zum süßen Kürbis bilden.

## Maispastateig

FÜR 6 PERSONEN

150 g Maismehl	in Drogeriemärkten/Reformhäusern
150 g Maisstärke	1 EL Olivenöl
1 Prise Salz	1 EL Wasser
1 TL Xanthangummi (erhältlich z. B.	4 Eier

Alle trockenen Zutaten vermengen. Olivenöl, Wasser und Eier hinzufügen und zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig ein paar Minuten lang durchkneten, bis er sich geschmeidig anfühlt. Dann in Klarsichtfolie eingewickelt 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Von Hand oder mit der Nudelmaschine ausrollen. Wenn Sie den Pastateig von Hand auf der Arbeitsfläche ausrollen, achten Sie darauf, dass er schön dünn wird.

## Rustikaler Quicheteig

FÜR 6–8 PERSONEN

90 g Teffmehl	1 TL Xanthangummi (erhältlich z. B.
90 g Buchweizenmehl	in Drogeriemärkten/Reformhäusern)
½ TL Salz	1 TL Fiber Husk (Flohsamenschalen,
100 g zimmerwarme Butter	erhältlich z. B. in Drogeriemärkten/
2 EL kaltes Wasser	Reformhäusern)

Teffmehl, Buchweizenmehl, Xanthangummi, Fiber Husk und Salz vermengen. Die Butter in kleinen Stücken in der Mehlmischung verteilen. Das Wasser hinzufügen und das Ganze zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig 15 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Anschließend ein wenig ausrollen. In eine Quicheform (20–24 cm Durchmesser) legen und noch etwas flacher drücken, bis der Boden bedeckt ist und der Teig an den Rändern hochkommt.



## Zwiebelquiche

FÜR 6–8 PERSONEN

1 Portion Rustikaler Quicheteig  
(Rezept S. 42)  
400 g gelbe Zwiebeln, ca. 4 St.  
50 g Butter  
1 TL Salz  
1 Prise Muskatnuss

1 Prise schwarzer Pfeffer  
1 Prise weißer Pfeffer  
100 g Milch  
100 g Crème fraîche  
3 Eier  
50 g geriebener würziger Käse



### Dijondressing

1 EL Essig  
1 EL Dijonsenf  
3 EL Olivenöl  
Salz und Pfeffer

1. Bereiten Sie den Quicheteig nach dem Rezept „Rustikaler Quicheteig“ zu und backen Sie ihn vor (5–10 Minuten bei 200 °C). Zwiebeln schälen, in mittelgroße Stücke hacken (von Hand oder in einer Küchenmaschine).
2. In einer Pfanne die Butter schmelzen und die Zwiebeln mit den Gewürzen bei mittlerer Hitze 5–10 Minuten braten, bis sie weich und glasig sind. Milch und Crème fraîche hinzufügen und ca. 5 Minuten kochen lassen, bis eine cremige Sauce entsteht.

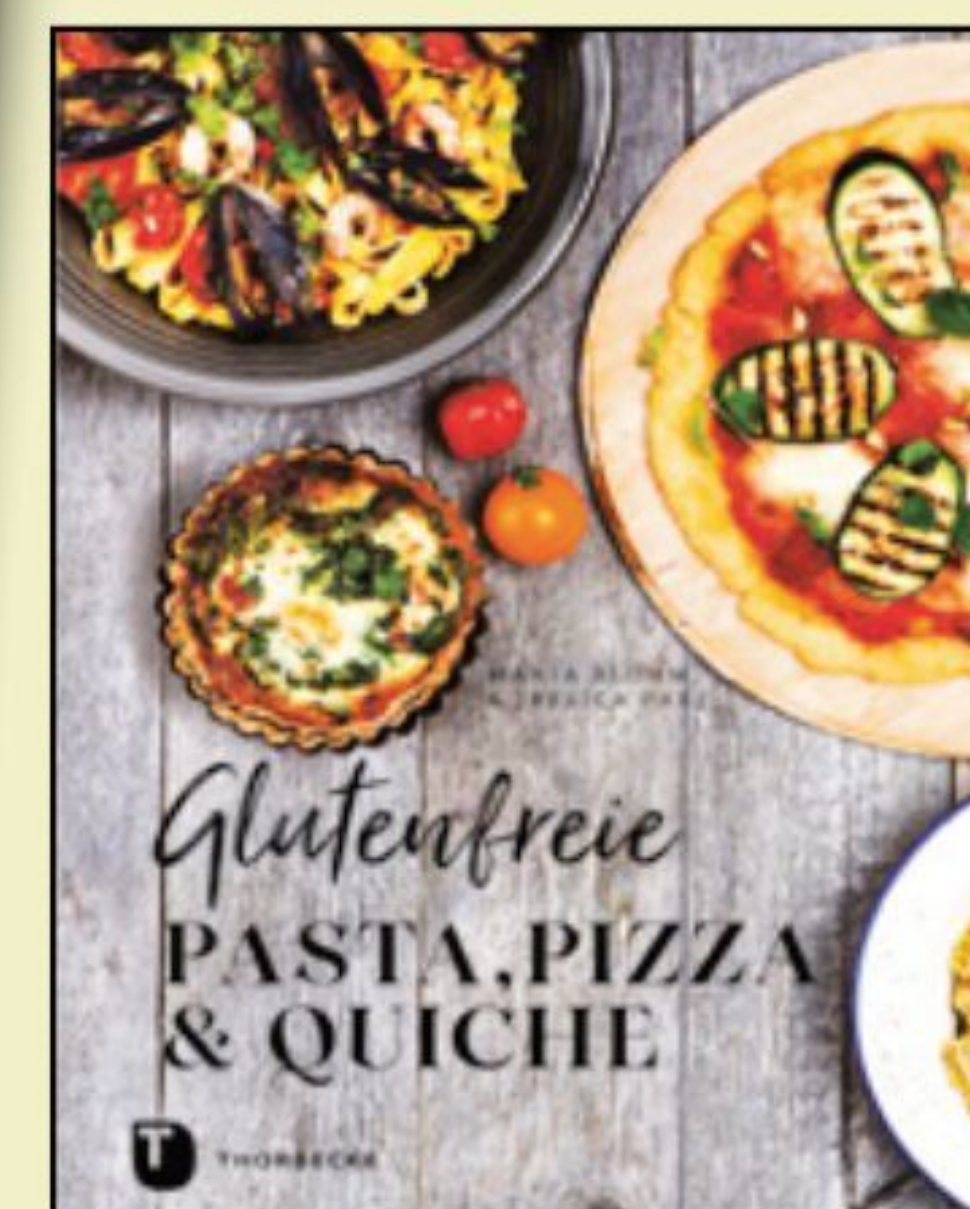
3. Die Zwiebelmischung in einer Schüssel ca. 10 Minuten abkühlen lassen. Eier und geriebenen Käse unterrühren. Den Quicheboden mit der Masse füllen und das Ganze bei 175 °C 35–40 Minuten backen. Vor dem Schneiden die Quiche 20 Minuten stehen lassen.
4. Mit einem grünen Salat (z. B. mit Dijondressing) servieren.  
Dijondressing: Die Zutaten in der Salatschüssel verrühren. Kurz vor dem Servieren den Salat unterheben.

## Focaccia

250 g kaltes Wasser  
10 g frische Hefe  
1 Ei  
40 g Olivenöl  
1 EL Zucker  
80 g Reismehl

45 g Milomehl  
45 g Maisstärke  
20 g Kartoffelmehl  
2 TL Xanthan  
1 TL Salz

1. Wasser, Hefe, Ei und Olivenöl verrühren. Die trockenen Zutaten vermengen und dann die nassen hinzufügen. Mit einem Handrührgerät oder einer Küchenmaschine, alternativ von Hand, zu einem glatten Teig mischen.
2. Den Teig in eine geölte Form (20 × 30 cm) füllen. Wenn der Teig 30 Minuten gegangen ist, Ihre Lieblingszutaten in den Teig drücken und ihn mit Klarsichtfolie bedeckt eine weitere Stunde gehen lassen.
3. Das Brot mit Olivenöl bepinseln und vor dem Backen mit Salzflöcken bestreuen. Bei 200 °C ca. 25 Minuten backen. Vor dem Servieren abkühlen lassen.



**GLUTENFREIE PASTA, PIZZA & QUICHE**  
Endlich glutenfrei schlemmen. Zahlreiche Rezepte!

Von Jessica Frey und Maria Blohm, Schwabenverlag,  
20,00 €, 128 Seiten,  
ISBN: 978-3-7995-1221-3





# Altehrwürdig und hochmodern Veggie seit 66 Jahren

Das „Hiller“ in Hannover ist das älteste vegetarische Restaurant in Deutschland. Seit 1955 wird hier fleischlos gekocht, seit 2012 sogar nur noch vegan. Ein Ortsbesuch.

**H**ungrige Menschen sollten vielleicht besser nicht weiterlesen oder erst eine Kleinigkeit zu sich nehmen. Denn es ist zugegeben ein bisschen gemein, das Buffet im Hiller zu beschreiben. Allein über neun warme Komponenten darf sich der geneigte Veganer hermachen, zum Beispiel Kichererbsen-Curry, Seitan-Gulasch oder Auberginen-Ragout. Immer dabei: Bratkartoffeln und Gemüse-Variationen. Dazu Salate. Und Nachtisch, gleich drei Sorten. Doch dazu später mehr.

#### PIONIER DES VEGETARISMUS

Das Restaurant in der Blumenstraße, nur rund zehn Fußminuten vom Hauptbahnhof entfernt, ist von außen eher unspektakulär. Der aufsteigende Schriftzug „Hiller“ an der Fassade erinnert an Georg Hiller, den Namensgeber. Vegetarier werden ist „so einfach“, das kann man „völlig geräuschlos“, war der Unternehmer aus Bad Rehburg überzeugt, „man lässt einfach das Fleisch weg“. Die Beschäftigung mit Ernährungsfragen lag bei ihm quasi in der Familie, sein

Vater hatte nach einer Tuberkulose-Erkrankung die „Rehburger Diät- und Teefabrik“ gegründet und war ein früher Verfechter ballaststoffreicher Kost. Hiller junior baute ab Mitte der 1950er Jahre ein „Haus der Gesundheit“ in der Blumenstraße auf. Unter einem Dach: die „vegetarische Gaststätte“, die am 13. Dezember 1955 ihre Türen öffnete, eine Yoga-Schule und die Geschäftsstelle des Vegetarier-Bundes Deutschland, dessen Vorsitzender er war. 1960 organisierte Hiller in Hannover und Ham-





Das Schild draußen wirkt etwas antikiert, die Speisen drinnen sind hochmodern und vor allem lecker: eine Seitan-Roulade mit Kartoffelnocken und eine Vorspeisenplatte für zwei Personen.



burg den Weltkongress der Vegetarier, auch verantwortete er redaktionell die Zeitschrift „Der Vegetarier“. Kurzum: Georg Hiller war ein Pionier des Vegetarismus in Deutschland.

#### WAERLAND-PLATTE IN WOLLSOCKEN

In der Küche wirbelt Robert Beck, der heutige Besitzer. Das vergangene Jahr war „mental anstrengend“, sagt der 51-Jährige. In der Corona-Zeit hat seine Facebook-Seite „geglüht“, das schon. Auch war die „Döner-Tasche mit Soja-Schnitzeln to go“ ein echter Renner. Trotzdem: „Ich war so froh, als ich hier wieder die ersten Teller angerichtet habe“. Fast könnte man sagen: Beck lebt im Hiller. Wenn er

nicht gerade eine Runde mit dem Hund dreht, dann ist er in seinem Restaurant. „Ich bin gelernter Koch und weiß, was es heißt, zehn Stunden zu ackern.“

Es ist 17 Uhr, Zeit fürs Buffet. Ali, ein Mitarbeiter, trägt noch auf, die ersten Gäste haben bereits einen Teller in der Hand. Kaum jemand nimmt Notiz vom heiligen Franziskus – der Schutzpatron der Tiere frönt ein Nischendasein gleich neben der Eingangstür. Das Interieur ist schlicht. Im Hintergrund dezente Klaviermusik, auf der Fensterbank ein lächelnder Buddha. An der Wand alte Fotos, damals an den Töpfen: ein ehemaliger Pächter und seine Frau. „Musik gab es noch nicht, es

war eine ruhige, fast bedächtige Atmosphäre“, erzählt Beck. Der Klassiker in den 1970er und 1980er Jahren war die „Waerland-Platte“, sieben Sorten Rohkost, geraspelt, mit Pellkartoffeln und Leinsamenöl. Die Platte war benannt nach Are Waerland, einem populären Arzt aus Schweden. „Bei ihm durfte auch nie ein Löffel Quark fehlen.“

Und die Gäste? „Das war die Naturkost-Szene, Leute mit Wollsocken, die ihr Essen gut kauten“, sagt Beck. An weißen Tischdecken tafelten sie gemeinsam mit Yogis und Anthroposophen, vereint im Wunsch nach „gesunder Lebensführung“. Auch Promis wurden gesehen, Bandmitglieder von Depeche Mode zum Beispiel oder von den Scorpions, aber die sind in Hannover ja auch zu Hause.

#### VOM GOURMET-TEMPEL ZUR VEGGIE-INSTITUTION

Die Anfänge des Hauses kennt Beck nur vom Hörensagen. Nach seiner Ausbildung war er zunächst „Jungkoch“ bei Rainer Feuchter, einer schillernden Figur in Hannovers Gastro-Szene. Feuchter betrieb das „Lila Kranz“, ein Gourmet-Restaurant. Bei Gastspielen von Roger Moore, Joe Cocker oder Thomas →

Nur drei der insgesamt neun warmen Komponenten beim Buffet. Rechts davon und nicht im Bild: die Salate. Ebenfalls nicht im Bild: drei Sorten Nachtisch.

#### TOP-TIP

Wir waren vor Ort!





Gottschalk trug Beck zusammen mit Feuchter auf. 1999 wurde die Leitung im Hiller frei, das zu dieser Zeit ebenfalls von Feuchter betrieben wurde. Beck sagt zu, „vielleicht auch ein bisschen Bestimmung“, denn er litt an einer Fischallergie. Der Vegetarismus war längst „gesellschaftsfähig“, der BSE-Skandal noch nicht vergessen. Als Neu-Vegetarier ist Beck anfangs noch „zwei oder drei Mal rückfällig

Platz für Nachtisch ist immer: der vorletzte der sechs Gänge des „Hiller-Spezial-Menüs“.

geworden“, zur Grillsaison oder zu Weihnachten, „die gute Gans“ bei Muttern. Seit rund zehn Jahren lebt und kocht er konsequent vegan. Und unterstützt Gruppen und Organisationen, die sich für Tierrechte und die „vegane Idee“ einsetzen. Wichtig ist ihm auch der ökologische Aspekt: Dass ein Großteil der Soja-Ernte in die Tiermast geht und der Urwald abgeholzt wird, will

ihm einfach nicht in den Kopf. Außerdem fühlt er sich persönlich „vitaler und leistungsfähiger“.

### REGIONAL, SAISONAL, FRISCH

„Wir haben jedes Gemüse geraspelt, gestampft und zum Bratling geformt“, sagt Beck. Seine Produkte bezieht er aus der Region. Manchmal geht er über die Märkte und schaut, ob die Bauern aus der Wedemark oder Wennigsen vielleicht gerade Mairübchen im Angebot haben. „Wir kochen relativ bodenständig, klassische Gerichte nach Saison, aber immer frisch und selbstgemacht. Auch den Rotkohl legen wir noch selbst ein, das wird immer seltener, gute

Häuser machen das.“ Den aktuellen Burger- und Bowl-Hype wird das Haus überleben, da ist sich Beck sicher. „Wir haben einen Status. Wer uns sucht, der wird uns finden.“

Und so sind auch an einem ganz gewöhnlichen Donnerstag fast alle Tische besetzt. An einer Tafel stehen die Tellergerichte, „Avocado-Tomatensalat im Buchweizenpfannkuchen mit Bratkartoffeln“ zum Beispiel. Einige der Gäste nähern sich der veganen Küche mit einem Sechsgänge-Menü, sehr viele aber auch über das Buffet, das täglich angeboten wird. Und bei dem man zwischen drei Sorten Nachtisch wählen kann, an diesem Tag Kokosnuss-Gries-Pudding, Beerenkompott und ein Mangomus, so sahnig-lecker, dass man sich fragt, wie in aller Welt Beck das hingekriegt hat.

Text: **Wolfgang Stelljes**



Macht aus jedem Gemüse einen Bratling: Robert Beck, Koch und Besitzer des „Hiller“.



Punkt 17 Uhr: Noch sind alle Plätze frei. Noch. Der erste Gast steht bereits am Buffett ...



NUR IN DER APOTHEKE

Aus  
wertvollem  
**ALGENÖL**

# Das gute Omega-3-Gefühl für Herz und Gehirn

Doppelherz system

## OMEGA-3 VEGAN LIQUID

- 655 mg EPA/1.310 mg DHA<sup>1</sup>
- Zusätzlich: 1.000 I. E. Vitamin D<sup>1</sup>
- Flüssig, mit frischem Zitronengeschmack

PZN: 16849714

Doppelherz system

## OMEGA-3 PFLANZLICH KAPSELN

- 200 mg EPA/400 mg DHA<sup>2</sup>
- Zusätzlich: 400 I. E. Vitamin D<sup>2</sup>
- Kleine, leicht zu schluckende Kapseln

PZN: 13335788



Die Omega-3-Fettsäuren EPA/DHA tragen zur normalen Herzfunktion bei. DHA leistet einen Beitrag zum Erhalt der normalen Gehirnfunktion.<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Tagesdosis: 7,5 ml    <sup>2</sup>Tagesdosis: 2 Kapseln

<sup>3</sup>Die positive Wirkung stellt sich bei einer Tagesaufnahme von 250 mg ein.

**doppelherz.de**





# FESTLICH BACKEN ... und vegan genießen

## Feine Vanillekipferl

Zubereitungszeit: 70 Minuten

**Zutaten (ca. 40 Stück):**

- 150g Dinkelmehl • ½ EL Speisestärke
- 75g gemahlene Mandeln • 50g Puderzucker • 1 Prise Salz • 110g Margarine (vegan) • 1 Vanilleschote • 25g Zucker
- 2 EL Vanillezucker

**1.** Mehl, Speisestärke, die gemahlten Mandeln, das Salz sowie 35 g des Puderzuckers in eine Rührschüssel füllen und die Zutaten mit einem Löffel vermengen. Anschließend die Vanilleschote längs einschneiden und mit einem Messer das Mark entnehmen. Das Vanillemark zu den anderen Zutaten geben.

**2.** Nach und nach die Margarine zugeben und die Zutaten zu einem Teig kneten. Den Teig in Frischhaltefolie einwickeln und zum Ruhen eine halbe Stunde in den Kühlschrank legen. Für die spätere Zuckerkruste den restlichen Puderzucker, Zucker und Vanillezucker in einer kleinen Schüssel gut mischen.

**3.** Den Backofen auf 170 Grad vorheizen. Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu etwa 2 cm dicken Rollen ausrollen. Dann häppchenweise etwa 1,5 Zentimeter dicke Scheiben herunterschneiden und aus diesen die Kipferl mit den Händen rollen und formen. Die Hände dazu gut bemehlen, damit die Kipferl nicht brechen.

**4.** Die Kipferl auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und ca. 12 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Sobald sich die Kipferlenden leicht bräunlich verfärben, die Plätzchen aus dem Ofen nehmen. Die Vanillekipferl sofort nach dem Backen – noch heiß – in der Zuckermischung wälzen, damit diese gut haften bleibt. Anschließend in ein Sieb oder auf einen Rost setzen und gut auskühlen lassen.

### Mehr!

Weitere Rezepte von unserer Mitarbeiterin Vanessa Schäfer gibt's hier: [www.schuerzen-traegerin.de](http://www.schuerzen-traegerin.de)



## Mehr!

Weitere Rezepte von  
unserer Mitarbeiterin  
Vanessa Schäfer gibt's  
hier: [www.schuerzen-  
traegerin.de](http://www.schuerzen-traegerin.de)



## Vegane Nougattaler

Zubereitungszeit: 90 Minuten

**Zutaten (ca. 50 Stück):**

- 500g Dinkelmehl • 300g gemahlene Nüsse (z. B. Haselnüsse, Mandeln)
- ½ Päckchen Backpulver • 125g Zucker
- 2 Päckchen Vanillezucker • 1 EL Soja-mehl (angerührt in 2 EL Wasser) • 300g Nougat • 350g Zartbitter-Kuvertüre
- optional: etwas Krokant

**1.** Mehl, Backpulver, Sojamehl, Zucker, Vanillezucker und Nüsse in eine große Rührschüssel geben und gut miteinander vermengen. Dann die Margarine in kleinen Stücken dazugeben und alle Zutaten zu einem Teig kneten.

**2.** Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche gleichmäßig ausrollen. Je dünner, desto besser. Mit einem runden Ausstecher Taler aus dem Teig stechen und diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Taler bei 180 Grad Ober- und Unterhitze für ca. 7 Min. backen.

**3.** Die Plätzchen auf einem Rost auskühlen lassen. In der Mikrowelle den Nougat kurz erhitzen, bis er etwas geschmeidiger wird. Auf die Hälfte der Taler mit einem Teelöffel kleine Nougathäufchen setzen und sie jeweils mit einem anderen Taler zusammenkleben. Den Nougat gut auskühlen und fest werden lassen.

**4.** Die Kuvertüre im Wasserbad erhitzen. Die Taler zur Hälfte hineintunken und sie zum Abtropfen auf einen Rost legen. Optional die Schokoladenseite der Taler noch mit etwas Krokant bestreuen.





**SÜSSE WELT! VEGAN**  
Estella Schweizer,  
Greenpeace Media,  
35 Euro

## Black-Forest-Torte

Für eine Springform (26–28 cm Ø)

Zubereitung: 2 Stunden

Backzeit: 40–45 Minuten

Kühlzeit: 2 Stunden und über Nacht

**BISKUITTEIG:** • 400g Dinkelmehl (Type 630)

- 180g kristalliner Rohr- oder Rübenzucker
- 1 Pck. Weinsteinbackpulver • 1 TL Natron
- 1 Prise Salz • 100g neutrales Pflanzenöl
- 400g kohlenstoffhaltiges Mineralwasser
- 20g frisch gepresster Zitronensaft • etwas Rum/Rumaroma (optional)

**KIRSCHFÜLLUNG:** • 350g Sauerkirschen (Glas)

- 200g Kinderpunsch/ Kirschsaff • 40g Maisstärke • 1 TL abger. Schale von 1 Bio-Orange

**SCHOKOLADENCREME:** • 300g Zartbitterschokolade (mind. 70 % Kakaogehalt) • 400g Seidentofu • 200g aufschlagbare Soja-Cuisine

- 50g kristalliner Rohr- oder Rübenzucker
- 1 Prise Salz • 1 Msp. gemahlener Kardamom und/oder gemahlene Bourbon-Vanille

**AUSSERDEM:** • 50g Schokoladensplitter für die Deko

**1.** Den Backofen auf 170 °C Umluft (Ober-/Unterhitze **nicht** geeignet) vorheizen. Für den Teig Mehl mit Zucker, Backpulver, Natron und Salz in einer Schüssel vermengen. Öl, Mineralwasser, Zitronensaft und optional den Rum nach Wunsch dazugeben und alles zügig zu einem Teig verarbeiten. Alle Zutaten sollen sich gut verbinden – aber nicht zu lange rühren, da sonst die Triebkraft des Mineralwassers verlorengeht!

**2.** In eine mit Backpapier ausgelegte Springform füllen, glattstreichen und im vorgeheizten Backofen 40–45 Min. backen. Die Stäbchenprobe machen. Wenn kein Teig mehr hängen bleibt, den Ofen ausschalten und den Biskuit im leicht geöffneten Ofen 30 Min. auskühlen lassen. Dann herausnehmen, weitere 2 Stunden abkühlen lassen.

**3.** In der Zwischenzeit für die Kirschfüllung den Kinderpunsch oder Kirschsaff in einem Topf zum Kochen bringen. Die Sauerkirschen abgießen, den Saft dabei auffangen. Maisstärke und abgeriebene Orangenschale mit dem aufgefangenen Saft glatt rühren. Sobald der Punsch oder Kirschsaff siedet, die aufgelöste Stärke dazugeben, unter Rühren aufkochen und so lange köcheln lassen, bis die Stärke andickt. Zuletzt die Sauerkirschen dazugeben, noch einmal aufkochen und dann von der Platte nehmen. Unter gelegentlichem Rühren 30 Min. auskühlen lassen.

**4.** In der Zwischenzeit die Schokoladencreme zubereiten. Dafür die Schokolade über einem Wasserbad schmelzen. Seidentofu, Soja-Cuisine und Zucker im Mixer 1 Min. schaumig mixen.

**5.** Die flüssige Schokolade bei laufendem Mixer in die Creme einarbeiten. Sobald sich alles homogen u. luftig verbunden hat, Salz, Kardamom und/oder Vanille dazugeben, unterrühren, abschmecken.

**6.** Den abgekühlten Biskuitboden mit einem langen Brotmesser durchschneiden und vorsichtig auseinandernehmen. Den unteren Boden auf eine große Tortenplatte legen. Einen Tortenring oder einen Springformrand um den Boden legen und den ausgekühlten Kirschpudding auf dem Biskuit verteilen. Mit einem Drittel der Schokoladencreme bestreichen. Den zweiten Boden darauflegen, vorsichtig andrücken und mit dem zweiten Drittel der Schokoladencreme bestreichen.

**7.** Das letzte Drittel der Creme in eine Schüssel füllen und zum Verziern der Torte kaltstellen. Die Torte ebenfalls, am besten über Nacht, kaltstellen, damit sie gut durchziehen kann.

**8.** Tortenring vorsichtig lösen und den Tortenrand mit einem Messer rundherum glattstreichen – mit diesem „Naked style“ entsteht der pfiffige Schliff. Die restliche Schokocreme in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen, kleine Rosetten auf die Torte spritzen. Mit Schokoladensplittern bestreuen.



# Mozartwürfel

Für 20–25 Stück / 1 rechteckige  
Kastenform oder kleine Backform  
(ca. 20 x 20 cm)

Zubereitung: 40 Minuten

Kühlzeit: 8–10 Stunden

**ZUTATEN:** • 400 g Marzipanrohmasse • etwas Puderzucker zum Ausrollen • 100 g geschälte, ungesalzene Pistazien • 200 g vegane Nuss-Nougat-Creme (geht auch selbst gemacht, siehe TIPP unten!) • 250 g Zartbitterschokolade (mind. 70 % Kakaoanteil) • 50 g Kakaobutter • 1 Prise Salz

**1.** 200 g der Marzipanrohmasse auf etwas Puderzucker zu einem Viereck in der Größe der Form ausrollen (je nach Größe der Form wird das Rechteck 5–8 mm dick). Die Pistazien hacken und mit dem restlichen Marzipan verkneten. Ebenfalls zu einem Viereck in entsprechender Größe ausrollen.

**2.** Die Form mit Backpapier auslegen und die Marzipanplatte ohne Pistazien hineinlegen. Unebenheiten beseitigen und überstehende Ränder abschneiden. Den Boden mit der Nuss-Nougat-Creme bestreichen und mit der Pistazien-Marzipanplatte bedecken. 2 Std. kühl stellen.

**3.** 180 g der Schokolade mit der Kakaobutter über einem Wasserbad erwärmen. Die restliche Schokolade grob hacken. Wenn die Schokolade flüssig ist und sich gut mit der Kakaobutter verbunden hat, die Schüssel aus dem Wasserbad heben und die restliche Schokolade dazugeben. So lange rühren, bis alle Schokolade geschmolzen ist. Mit Salz abrunden. Dieser Arbeitsschritt bewirkt, dass die Schokolade in der gewünschten Form kristallisiert und später beim Auskühlen einen schönen Knack und Glanz entwickelt.

**4.** Die Form aus dem Kühlschrank nehmen, die Marzipanmasse mithilfe des Backpapiers herausheben und mit einem großen, scharfen Messer in 2 cm große Würfel schneiden. Je einen Würfel auf eine Gabel legen und in die flüssige Schokolade tauchen, abtropfen lassen und auf Pergamentpapier setzen. Erneut im Kühlschrank fest werden lassen.

**TIPP: Selbst gemachte Nuss-Nougat-Creme**  
80 g Datteln 4–8 Stunden einweichen, abgießen, etwas Einweichwasser zurückbehalten und die Datteln pürieren. 20 g Kakaobutter schmelzen und mit 80 g Haselnussmus in die Datteln pürieren. Wenn die Creme zu fest ist, etwas von dem zurückbehaltenen Einweichwasser dazugeben. Zuletzt 20 g Kakaopulver einarbeiten.

**Kürbiskern-Variante:** Statt Pistazien funktionieren auch Kürbiskerne: Die zweite Hälfte der Marzipanmasse einfach mit 2–3 EL Kürbiskernöl schön grün färben und zum Binden 100 g gemahlene Kürbiskerne unterkneten.

## Recyclingtipp:

Noch Schokoladenguss übrig? Lassen Sie ihn fest werden und verarbeiten Sie ihn beim nächsten Backen oder – mein besonderer Tipp – gießen Sie ihn in eine mit Backpapier ausgelegte rechteckige Form und bestreuen Sie ihn mit gehackten Nüssen und Trockenfrüchten. Das ergibt eine leckere, selbstgemachte Nussschokolade zum Naschen und Verschenken.



**SÜSSE WELT! VEGAN**  
Estella Schweizer,  
Greenpeace Media,  
35 Euro



## Kokosmakronen

Für ca. 45 Stück

**ZUTATEN:** • 100g Aquafaba (Kichererbsen-Kochwasser, Glas) • ½ TL Weinstein-Backpulver • 1 TL Johannisbrotkernmehl • 2 TL Zitronensaft • 80g Rohrohrzucker • 200g Kokosraspel

**1.** Aquafaba und Backpulver in die Schüssel der Küchenmaschine geben und in ca. 5 Min. schaumig aufschlagen. (Alternativ in einer Rührschüssel mit dem Rührbesen des Handrührgeräts aufschlagen).

**2.** Johannisbrotkernmehl und Zitronensaft zur Schaummasse geben und ca. 2 Min. weiterschlagen. Dann den Zucker in ca. 3 Min. sehr langsam einrieseln lassen und dabei auf höchster Stufe weiterschlagen. Zuletzt die Kokosraspel vorsichtig unter die Schneemasse heben.

**3.** Den Backofen auf 120 °C (Umluft) vorheizen, zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Die Makronenmasse mit zwei Teelöffeln in walnussgroßen Häufchen auf die Backbleche setzen. Im Ofen (oben und unten) 25–30 Min. backen, dabei die Backbleche nicht tauschen.

**4.** Die Makronen aus dem Ofen nehmen und auf dem Blech ca. 30 Min. abkühlen lassen. Danach auf ein Kuchengitter setzen und in ca. 2 Std. vollständig auskühlen lassen. In eine Blechdose schichten und kühl aufbewahren.



WEIHNACHTSBÄCKEREI  
VEGAN

Lena Merz, GU Verlag,  
11,99 Euro



# Orangen-Lebkuchen-Sterne

Für ca. 35 Stück

**ZUTATEN:** • 1 Bio-Orange • 100g vegane Pflanzenmargarine • 80g Rohrohrzucker • 75g Zuckerrübensirup (z. B. Grafschafter Goldsirup) • 340g Dinkelmehl (Type 1050) • 3 TL Lebkuchengewürz • ½ TL Weinstein-Backpulver • 150g Orangenmarmelade • 60g Puderzucker  
**AUSSERDEM:** Mehl zum Arbeiten • Ausstecher (Sterne, 4 und 2 cm) • Spritztüte (aus Papier)

**1.** Orange heiß abwaschen und abtrocknen. Die Schale abreiben und 60 ml Saft auspressen. Margarine, Zucker, Sirup und 50 ml Orangensaft in einem Topf erhitzen, bis sich alles vollständig verbunden hat. Die Masse vom Herd nehmen und ca. 30 Min. abkühlen lassen, dabei gelegentlich umrühren.

**2.** Mehl, Lebkuchengewürz, Backpulver und Orangenschale in einer Schüssel mischen. Die Zuckermasse zugeben und mit den Rührbesen des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verrühren.

**3.** Den Backofen auf 180 °C vorheizen, zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 3 mm dick ausrollen. Mit dem großen Ausstecher ca. 70 Sterne ausstechen. Bei der Hälfte davon mittig einen kleinen Stern ausstechen. Die Sterne auf die Bleche legen und nacheinander im Ofen (Mitte) jeweils ca. 8 Min. backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

**4.** Die Marmelade nach Belieben glattpürieren. Die Lebkuchen ohne Stern auf der Unterseite mit etwas Marmelade bestreichen. Jeweils 1 Lebkuchen mit Mittelstern daraufsetzen, leicht andrücken und trocknen lassen.

**5.** Puderzucker und ½ TL Orangensaft zu einem dickflüssigen Guss verrühren. Eventuell noch einige Tropfen Orangensaft einrühren. Den Zuckerguss in die Spritztüte füllen, eine feine Spitze abschneiden und Linien oder Tupfen auf die Sterne spritzen. Trocknen lassen und in einer Blechdose kühl aufbewahren.

FOTOS: GREENPEACE MEDIA (4), GU Verlag (2), Sabrina Sue Daniels (1)



**WEIHNACHTSBÄCKEREI  
VEGAN**  
Lena Merz, GU Verlag,  
11,99 Euro





## Anis-Haselnuss-Cantuccini

Für ca. 40 Stück

**ZUTATEN:** 140g Apfelmark (Glas) • 120g Rohrohrzucker • 250g Dinkelmehl (Type 630) • 1 TL Weinstein-Backpulver • 1 TL gemahlener Anis • 175g Haselnusskerne (ersatzweise Walnusskerne)

1. Apfelmark und Zucker in einer Rührschüssel mit den Rührbesen des Handrührgeräts ca. 3 Min. verrühren. In einer zweiten Schüssel Mehl, Backpulver, Anis und Haselnüsse mischen. Die Mehlmischung zum Apfelmark geben und alles zügig verrühren.
2. Den Backofen auf 160 °C vorheizen, ein Backblech mit Backpapier belegen. Aus dem Teig 3 Rollen (3 cm) formen und diese etwas flachdrücken. Die Teigrollen auf das Backblech legen und im Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen.
3. Das Blech aus dem Ofen nehmen, die Rollen vorsichtig auf ein Küchentablett ziehen und mit einem Sägemesser in 1 cm breite Streifen schneiden. Die Streifen auf der Schnittfläche wieder auf das Blech legen und in den Ofen (Mitte) schieben. Den Backofen auf 150 °C zurückschalten und die Cantuccini noch ca. 20 Min. rösten, bis sie knusprig sind.
4. Die Cantuccini aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen. Zum Aufbewahren in eine Blechdose schichten und kühl lagern.



**WEIHNACHTS-BÄCKEREI VEGAN**  
Lena Merz,  
GU Verlag,  
11,99 Euro

## Samtweiche Schoko-Cookies

Für ca. 20 Stück

**ZUTATEN:** 4 EL Chia-Samen • 100g vegane Zartbitterschokolade (85 % Kakaogehalt) • 2 Dosen schwarze Bohnen (à 240g Abtropfgewicht) • 40g Kakao-pulver • 140g Agavendicksaft

1. Die Chia-Samen mit 8 EL kaltem Wasser verrühren und bis zur Verwendung beiseitestellen. Die Schokolade mittelgrob hacken. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.
2. Den Backofen auf 180 °C vorheizen, zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Bohnen, Kakao-pulver, Agavendicksaft und die Chia-

Mischung in einen Hochleistungsmixer füllen und zweimal in jeweils ca. 10 Sek. cremig pürieren. Die gehackte Schokolade unterrühren.

3. Mit einem Esslöffel Teighäufchen mit ausreichend Abstand auf die Backbleche setzen und etwas flachdrücken. Die Cookies nacheinander im Ofen (Mitte) jeweils ca. 12 Min. backen. Aus dem Ofen nehmen und mindestens 30 Min. auf dem Blech abkühlen lassen. Dann auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen. Die Cookies in eine Glasdose schichten und am besten im Kühlschrank aufbewahren. So sind sie bis zu zwei Wochen haltbar.





# V für mich VEGAN im Abo



## plus Spiralschneider!



Zu Ihrem „Vegan für mich“-Abo schenken wir Ihnen den elektrischen Spiralschneider von Kenwood. Das 70 Watt starke Multitalent in frischem Weiß-Apfelgrün zaubert ohne anstrengendes Raspeln oder manuelles Kurbeln aus Obst und Gemüse im Handumdrehen gesunde Variationen im Pastastyle. Der Spiralschneider fasst 0,5 Liter und verfügt über drei Messereinsätze aus Edelstahl für Pappardelle, Linguine und Tagliatelle. Besonders praktisch: Für eine einfache Reinigung sind sowohl Auffangbehälter als auch alle abnehmbaren Teile spülmaschinenfest.

**Spiral-  
schneider  
+ 8 Hefte**  
für nur  
**47,20€**

Weitere Informationen sowie  
leckere Rezepte zum Spiralschneider  
finden Sie unter  
[www.kenwoodworld.de](http://www.kenwoodworld.de) und [www.facebook.com/KenwoodGermany](https://www.facebook.com/KenwoodGermany)

### MEINE ABO-VORTEILE:

- ✓ der Spiralschneider gratis
- ✓ kein Heft verpassen
- ✓ keine Versandkosten



**Jetzt bestellen  
+ Vorteile sichern**

Tel: 0451 - 49 06 940

[www.vegan-fuer-mich.de/shop](http://www.vegan-fuer-mich.de/shop)

E-Mail: [veganfuermich@medienexpert.de](mailto:veganfuermich@medienexpert.de)





# Apfelkuchen mit Vanille und Dattelnkaramell

## Für einen kleinen Kuchen

FÜR DEN TEIG: 300g Dinkelvollkornmehl

- 60g gemahlene Mandeln • ½ TL Salz
- 4 EL Kokosblütenzucker • 2 TL gemahlener Ceylon-Zimt • 80g festes Kokosöl
- ca. 9 EL Eiswasser

FÜR DEN DATTELKARAMELL: • 150g getrocknete, entsteinte Medjol-Datteln • ½ TL Meersalz

FÜR DIE FÜLLUNG: • 650g rote, säuerliche Äpfel • 1 TL Kokosöl • Mark von 1 Vanilleschote • 2 EL Mandeldrink

AUßERDEM: • Pie-Form (Ø 20 cm) •

flüssiges Kokosöl für die Form • Hülsenfrüchte zum Blindbacken

1. Den Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Pie-Form mit etwas flüssigem Kokosöl einfetten.
2. Für den Teig Mehl in einer Schüssel mit Mandeln, Salz, Zucker und Zimt mischen. Kokosöl dazugeben und mit den Händen kneten, bis das Öl gut eingearbeitet ist. 5 EL Eiswasser hinzufügen, weiterkneten. Restliches Eiswasser esslöffelweise hinzufügen, bis ein glatter Teig entstanden ist.
3. Teig halbieren und zu zwei Kugeln formen. Eine Kugel auf einer bemehlten Fläche ausrollen, sodass Boden und Rand der Form bedeckt sind. Teig in die Form legen und Überhang mit einem Messer abschneiden, mit Backpapier belegen und Hülsenfrüchte daraufgeben. Im vorgeheizten Ofen etwa 10 Minuten blind backen. Die

- zweite Teigkugel ausrollen, daraus 13 Streifen und einige Blätter ausschneiden. Zur Seite legen.
4. Für den Dattelnkaramell die Datteln mit 100 ml Wasser und Meersalz in einen Mixer geben und zu einer glatten Creme verarbeiten.
  5. Für die Füllung Äpfel waschen, vierteln, entkernen. Viertel längs in Spalten, dann quer in Würfel schneiden. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, Würfel darin unter Rühren sanft andünsten, bis etwas Flüssigkeit verdampft ist. 3 EL Dattelnkaramell und Vanillemark unterrühren.
  6. Den vorgebackenen Kuchenboden aus dem Ofen nehmen, Hülsenfrüchte und Backpapier entfernen. Äpfel auf dem Kuchenboden verteilen und Kuchen mit den Teigstreifen und -blättern dekorieren. Teig mit etwas Mandeldrink bestreichen und im Ofen weitere 15 Minuten backen, bis er schön goldbraun ist. Herausnehmen und auskühlen lassen. Den Kuchen mit dem restlichen Dattelnkaramell servieren.



SOULFOOD VEGAN  
Katharina Küllmer,  
EMF Verlag,  
36 Euro



# Schokoladentrüffel in Gewürzstaub

Für ca. 34 Stück

**ZUTATEN:** • 300g dunkle Schokolade  
• 125g Pflanzenmargarine • 150g  
feinster Zucker • 60g vegane Schokola-  
denkekse mit Vanillecreme-Füllung • 1 TL  
Vanilleextrakt • 10g Backkakao • 130g  
Kidneybohnen (Dose) • 100g Rosinen  
**GEWÜRZSTAUB:** • 100g Haselnusskerne  
½ gehäufter TL gemahlener Zimt • ½ TL  
Ingwerpulver • 4 ½ EL Demerara-Zucker

- 1.** Schokolade schmelzen: Schokolade grob hacken. Entweder in die mikrowellenfeste Schüssel geben und in der Mikro-welle in 30-Sekunden-Intervallen zum Schmelzen bringen oder Schokolade in einer hitze-beständigen Schüssel über einem Wasser-bad schmelzen lassen. Geschmolzene Schokolade glattrühren.
- 2.** Haselnüsse rösten. Haselnusskerne ohne Öl in der Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Vom Herd nehmen und beiseitestellen.
- 3.** Trüffelmischung herstellen. Pflanzenmargarine und Zucker im Mixer in 2 Minuten hell und cremig aufschlagen, Schokokekse grob zerbrechen und mit Vanilleextrakt und Backkakao in den Mixer geben. Kidneybohnen abgießen, abspülen und zufügen. Alles zu einer geschmeidigen Masse verarbeiten. Geschmolzene Schokolade hinzugeben, mit der Pulsfunktion unterarbeiten. Rosinen untermixen, Mischung in einer gleichmäßigen Schicht in die flache Schüssel oder auf das Backblech streichen und im Gefrierfach 5 Minuten fest werden lassen.
- 4.** Gewürzstaub herstellen. Haselnüsse fein hacken und mit Zimt, Ingwer und Zucker in eine Schüssel geben. Alles gut vermengen.
- 5.** Trüffelmischung aus dem Gefrierfach nehmen. Jeweils 1 gehäuften TL davon zwischen den Handflächen zu einem Ball rollen. Alle Trüffel noch in Gewürzstaub wälzen, bis sie gleichmäßig überzogen sind.



**SPEEDY BOSH!**  
Henry Firth und  
Ian Theasby,  
EMF Verlag,  
22 Euro







**SPEEDY BOSH!**  
Henry Firth und  
Ian Theasby,  
EMF Verlag,  
22 Euro



## Cremige Lemon-Pie

**Für 8 Portionen**

120 g Pflanzenmargarine • 300 g veganes  
Teegebäck • (z.B. Digestive Biscuits oder  
andere vegane Vollkornkekse) • 60 g Demera-  
razucker oder normaler Zucker

**FÜLLUNG:** 4 Bio-Limetten • 300 g Seidentofu  
• 3 TL Vanilleextrakt • 100 g Pflanzenmarga-  
rine • 300 g Puderzucker • 20 g Maisstärke

**ZUM SERVIEREN:** vegane Sprühsahne

**1.** Pie-Boden herstellen: Pflanzenmargarine in der mikrowellenfesten Schüssel auf höchster Stufe in der Mikrowelle in 30 Sekunden schmelzen, Kekse im Mixer zu Bröseln zerkleinern. Zerlassene Margarine und Zucker zugeben und alles gut mixen. Mischung in die Pie-Form geben und andrücken (Boden und Rand sollten gleichmäßig etwa 8 mm dick sein). Im vorgeheizten Ofen etwa 10 Minuten backen.

**2.** Füllung zubereiten. Limetten abreiben und auspressen. Tofu abtropfen lassen, mit Vanille, Pflanzenmargarine, Puderzucker, Maisstärke und je der Hälfte von Limettenschale und -saft in den

Mixer geben, glattpürieren, Mischung in den Kochtopf geben und auf höchster Stufe zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und die Füllung 10 Minuten unter regelmäßigem Rühren köcheln lassen, bis sie dick und cremig geworden ist.

**3.** Pie füllen. Den Rest von Limettenschale und -saft gut unter die Füllung rühren, Füllung auf den Keksboden gießen, Pie etwa 40 Minuten abkühlen lassen, dann für mindestens 3 Stunden oder idealerweise über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen.

**4.** Die Pie in Stücke schneiden und diese mit veganer Sprühsahne verzieren.



# VEGAN FÜR MICH

## GRATIS E-PAPER!



Im Internet: [vegan-fuer-mich.de](http://vegan-fuer-mich.de)

oder noch bequemer:

vegan für mich-APP herunterladen



Erhältlich im  
App Store



ANDROID APP ON  
Google play





## Cronuts

Für 12 Stück

40 g Pflanzenmargarine • 40 g feinsten Zucker, plus etwas mehr zum Bestreuen  
• 1 gehäufte TL Backpulver (10 g) • 320 g veganer Blätterteig (Fertigprodukt, Kühlregal) • Pflanzenöl zum Frittieren  
ZUM SERVIEREN: 120 g Konfitüre

**1.** Zuerst die Zuckermischung herstellen, Pflanzenmargarine, Zucker und Backpulver in einer Schüssel zu einer glatten Masse verrühren.

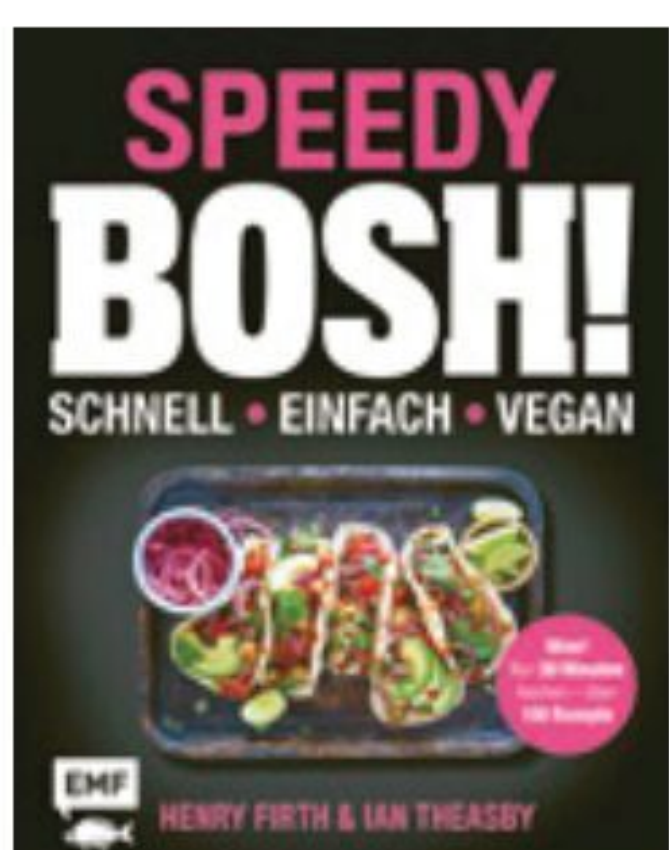
**2.** Teig ausrollen, dann Teig mit dem dazugehörigen Backpapier ausbreiten, sodass die lange Seite zu Ihnen zeigt. Mit dem Nudelholz den Teig auf Größe des Backpapiers ausrollen. Das mittlere Drittel des Teigs mit  $\frac{1}{3}$  Zuckermischung bestreichen, dabei an den Rändern oben und unten jeweils 3 cm frei lassen. Das rechte Teigdrittel darüberklappen und mit den Fingern sanft andrücken. Mit einem weiteren Drittel Zuckermischung bestreichen, dabei wieder oben und unten Rand lassen. Jetzt das linke Teigdrittel darüberklappen und vorsichtig andrücken. Den Rest der Zuckermischung daraufstreichen, dabei wieder einen Rand lassen. Jetzt den Teig vorsichtig von dem Ende her, das bei Ihnen liegt, mithilfe des Backpapiers zu einer Rolle aufrollen. Teigsaum vorsichtig, aber gründlich mit einer kneifenden Bewegung mit der Lage darunter verbinden. Das Backpapier über die Rolle schlagen und die Enden wie bei einem Bonbon verdrehen. Teigrolle 10 Minuten in das Gefrierfach legen, damit sie fest wird.

**3.** Frittieröl vorbereiten. Den Topf höchstens zu zwei Dritteln mit Öl füllen, Öl auf 180 °C erhitzen (wenn Sie kein Thermometer haben, tauchen Sie einen Holzlöffel ins Öl; bilden sich rundum kleine Bläschen, ist das Öl heiß genug).

**4.** Cronuts schneiden. Teigrolle aus dem Gefrierfach nehmen und auswickeln. Noch einmal den Teigsaum gut festdrücken, mit einem sehr scharfen Messer die Rolle in 8 gleich große Scheiben schneiden.

**5.** Cronuts frittieren. Die Cronuts einzeln in das heiße Öl geben und portionsweise von jeder Seite 3–4 Minuten frittieren, bis sie aufgepufft und goldbraun sind (dabei immer wieder vorsichtig wenden, damit sie gleichmäßig garen). Zum Entfetten auf einen Teller mit Küchenpapier legen, noch heiß mit etwas Zucker bestreuen. Die Cronuts nach Belieben mit einem Klecks Konfitüre servieren.

FOTOS: EMF VERLAG (6)



**SPEEDY BOSH!**  
Henry Firth und  
Ian Theasby,  
EMF Verlag,  
22 Euro





**BISH BASH BOSH!**  
Henry Firth und  
Ian Theasby,  
EMF Verlag,  
22 Euro

## Mini-Banoffee-Baiser

**Für 18 Stück**

**ZUTATEN:** 140 ml Aquafaba (die Flüssigkeit aus 1 Kichererbsen-Dose) • ½ TL Weinstein-säure • 100 g feinsten Zucker • 2–3 Bananen 25 g dunkle Schokolade )

**FÜR DIE KARAMELLSAUCE:** 150 g feinsten Zucker • 120 ml Kokosmilch • 1 Prise Salz

• ½ TL vegane Pflanzenmargarine

**FÜR DIE CASHEWCREME:** 150 g Cashewkerne

• 600 ml Kokosmilch • 2 EL Puderzucker

• 1 TL Vanilleextrakt • ½ Banane

**1.** Aquafaba in die Küchenmaschine gießen. Auf hoher Stufe laufen lassen, Weinsteinsäure hinzufügen und weiter rühren. Nach 2 Minuten den Zucker löffelweise hinzufügen und auf hoher Stufe 10–15 Minuten schlagen. Die

Mischung ist fertig, wenn das Aquafaba sich wundersamerweise in eine dicke Baisermasse verwandelt hat, die an einem umgedrehten Löffel haften bleibt und nicht herunterfällt.

**2.** Mit dem Löffel aus der Baisermasse im Abstand von 2 cm etwa 8 cm große Nester auf die Backbleche setzen. Sie sollten nicht mehr als 1,5 cm hoch und oben flach und glatt sein. Aus der Masse lassen sich etwa 18 Nester machen.

**3.** Bleche in den Ofen schieben und Hitze sofort auf 100 °C reduzieren, 2 Stunden backen, dann Ofen ausschalten und Baiser darin bei geschlossener Tür komplett (am besten über Nacht) auskühlen lassen. Lässt man die Baisers über Nacht im Ofen abkühlen, können sie gut durchtrocknen und reißen nicht so leicht bei plötzlichen Temperaturschwankungen.

**4.** Für die Karamellsauce Zucker, 75 ml Kokosmilch und Salz in der Bratpfanne auf mittlerer Stufe und unter ständigem Rühren zum Kochen

bringen. Wenn die Masse nach 10–15 Minuten karamellfarben wird, vom Herd nehmen. Restliche Kokosmilch und vegane Pflanzenmargarine einrühren und in eine hitzebeständige Schüssel füllen.

**5.** Für die Cashewcreme: Cashewkerne und 400 ml Kokosmilch im kleinen Topf auf mittlerer Stufe zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und köcheln lassen, bis der Großteil der Kokosmilch verdampft ist. Dann in den Mixer füllen und mit Puderzucker, Vanille, den restlichen 200 ml Kokosmilch und der Banane zu einer geschmeidigen Creme verarbeiten.

**6.** Baiser auf Serviertellern anrichten. 2–3 Bananen schälen und in lange, diagonale Scheiben schneiden (je länger die Scheiben, desto schöner). Die Hälfte der Scheiben auf die Baisers legen. Etwas Cashewcreme auf die Bananen setzen. Weitere 1–2 Bananenscheiben darauflegen und mit Karamellsauce übergießen. Mit fein geriebener Schokolade bestreuen und servieren.



# Weihnachtsbaumstamm

Für 8–10 Portionen

170 ml Aquafaba (die Flüssigkeit aus Kichererbsen-Dosen) • ½ TL Weinstein säure • 150 g heller feiner Rohrohrzucker • 50 g Kakaopulver • 100 g Mehl • 1 TL Natron • ¼ TL gemahlener Zimt • ¼ TL Salz • 2 TL Vanilleextrakt • 1 TL Apfelessig • 75 ml fruchtiges Olivenöl ungesüßter Pflanzendrink, zum Verdünnen (nach Belieben) • Puderzucker, zum Bestäuben • Kakaopulver, zum Bestäuben • 50 g dunkle Schokolade, zum Darüberreiben  
**FÜR DAS FROSTING:** 400 g dunkle Schokolade • 250 g Puderzucker • 400 ml Kokoscreme • 100 g Kakaopulver • 1 Prise Salz

**1.** Aquafaba in den Mixer oder die Küchenmaschine gießen und auf hoher Stufe schlagen. Bei laufender Maschine Weinstein säure hinzufügen und

3 Minuten schaumig rühren, bis die Masse beginnt einzudicken. Rohrohrzucker löffelweise vollständig in die Masse einrühren. Weitere 2–3 Minuten laufen lassen, dann Maschine ausschalten und Rührschüssel herausnehmen.

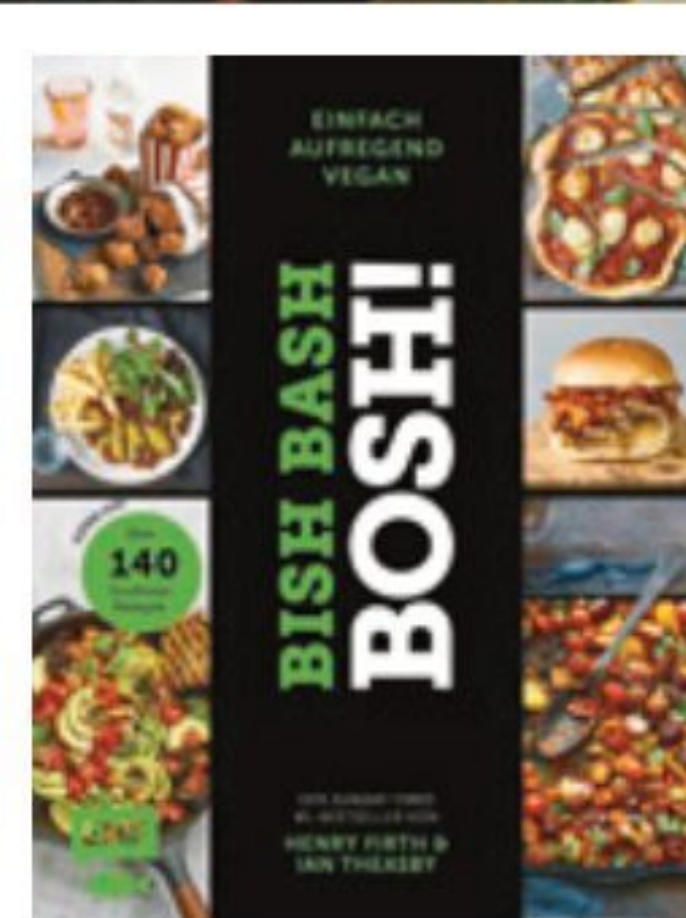
**2.** Kakaopulver, Mehl, Natron, Zimt und Salz in eine separate Schüssel sieben und gut verrühren. In einer weiteren Schüssel Vanilleextrakt, Apfelessig und Öl verrühren. Trockene Zutaten behutsam unter die Aquafaba-Masse heben und dann die feuchten Zutaten gut untermischen. Bei Bedarf die Masse mit etwas Pflanzendrink verdünnen. Teig gleichmäßig mit einem Spatel oder der Rückseite eines Löffels auf dem Blech verteilen.

**3.** Blech 20 Minuten in den Ofen schieben. Aus dem Ofen nehmen und Ränder des Biskuits mit einem Messer vom Blech lösen. Komplette auskühlen lassen und auf ein Brett legen. Längs in 3 Rechtecke schneiden, eines immer etwas breiter als das letzte (etwa 9 cm, 8 cm und 7 cm).

**4.** Für das Frosting etwas Wasser (etwa 3 cm hoch) im Topf zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und eine hitzebeständige Schüssel daraufset-

zen (das Wasser darf den Boden der Schüssel nicht berühren). Schokolade in Stücke brechen und in der Schüssel schmelzen lassen. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen (oder Schokolade in der Mikrowelle schmelzen). Abgekühlte (aber nicht kalte) Schokolade mit den Frosting-Zutaten im Mixer oder der Küchenmaschine zu einer geschmeidigen, dicken Creme verarbeiten.

**5.** Kuchenstücke der Größe nach übereinanderlegen. ¼ des Kuchens in einem 45° Winkel abschneiden. Kuchenschichten auseinandernehmen und das größte Stück auf ein Servierbrett legen. Das große „Aststück“ schräg an den Stamm legen. Alles mit Frosting bestreichen. Mittlere Stücke darauflegen und mit Frosting bestreichen. Zuletzt die kleinen Stücke daraufsetzen. Ganzen Kuchen mit dem restlichen Frosting bestreichen und mit einer Gabel ein Rindenmuster in die Creme ziehen. Mit Puderzucker und Kakaopulver bestäuben und zumindest 1 Stunde im Kühlschrank fester werden lassen. Schokolade darüberreiben und servieren.



**BISH BASH BOSH!**  
 Henry Firth und  
 Ian Theasby,  
 EMF Verlag,  
 22 Euro

FOTOS: EMF VERLAG (3)



# Nutella -Weihnachtsbaum

Für 8–10 Portionen

560 g veganer Blätterteig zum Ausrollen • 1 ½ EL vegane Pflanzenmargarine • 2 EL Puderzucker

## FÜR DIE SCHOKO-HASELNUSSCREME:

200 g blanchierte Haselnusskerne • ½ TL Salz  
• 200 g dunkle Schokolade • 150 ml Ahornsirup  
• 100 ml ungesüßter Pflanzendrink, plus etwas mehr zum Bestreichen

**1.** Haselnüsse auf dem Backblech verteilen, in den Ofen schieben und 10 Minuten rösten. Blech aus dem Ofen nehmen, auf eine hitzebeständige Unterlage stellen und auf Raumtemperatur abkühlen lassen. Abgekühlte Haselnüsse und Salz in den Mixer geben und zu einer glatten und dicken Nusscreme verarbeiten. Dabei die an den Wänden des Mixergefäßes haftende Masse immer wieder nach unten schaben, damit alles gut vermischt wird.

**2.** Schokolade schmelzen: Heißes Wasser etwa 3 cm hoch in den Topf gießen und zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und die hitzebeständige Schüssel auf den Topf setzen. Dabei darauf achten, dass das Wasser nicht den Boden der Schüssel berührt. Schokolade in Stücke brechen, in die Schüssel geben und schmelzen lassen. Anschließend vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Oder die Schokolade in Stößen von 15 Sekunden in der Mikrowelle schmelzen.

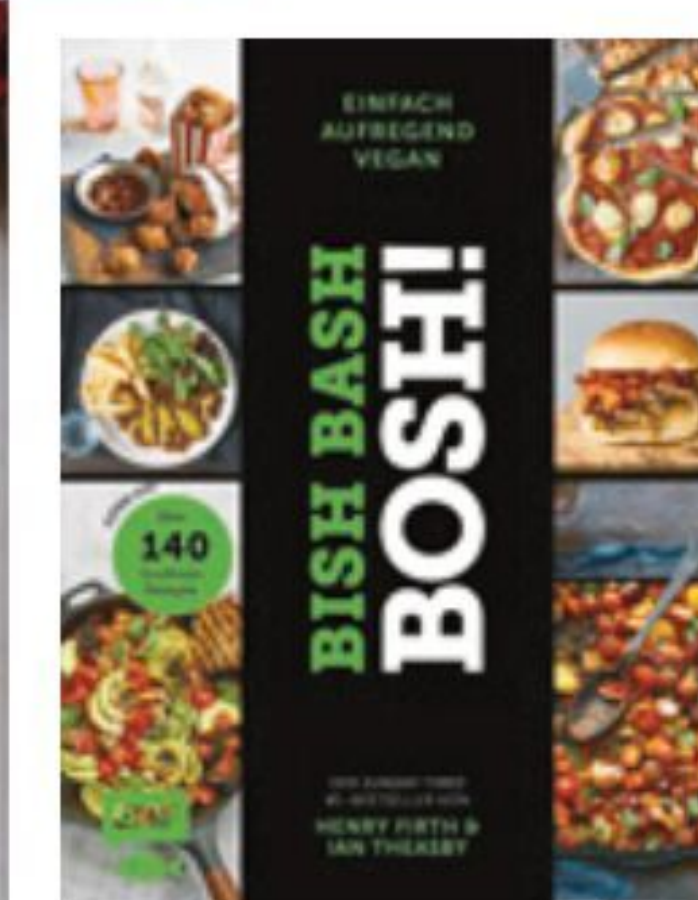
**3.** Geschmolzene Schokolade, Ahornsirup und Pflanzendrink zur Haselnusscreme geben und zu einer wirklich geschmeidigen Schokoladencreme verrühren.

**4.** Einen Blätterteig mit dem Papier auf einem Backblech ausrollen. Mit einem Lineal die Mitte des oberen Teigrandes finden (etwa 12 cm von den Ecken nach innen), den Teig zu einem hohen, schmalen Dreieck schneiden, von der oberen Mitte diagonal bis zu den unteren Ecken. Er hat nun grob die Form eines Weihnachtsbaumes. Überschüssigen Teig vom Backblech entfernen und zur Seite legen. Den zweiten Blätterteig auch zu einem Dreieck schneiden. Aus den Teigresten weihnachtliche Motive schneiden.

**5.** Eines der Dreiecke großzügig mit der Schoko-Haselnusscreme bestreichen, dabei rundherum einen 1 cm breiten Rand lassen (man verbraucht nur etwa die Hälfte der Creme, den Rest im Kühlschrank aufbewahren und auf den Frühstückstoast streichen). Die Ränder des Baumes mit Pflanzendrink bestreichen und das zweite Dreieck exakt auf das erste legen. Die Ränder mit den Fingern zusammendrücken.

**6.** Jetzt die Äste formen. In der Baummitte einen 2 cm breiten Stamm stehen lassen und den Teig auf beiden Seiten 8–10 Mal horizontal einschneiden. Behutsam jeweils einen Teigast hochheben und vorsichtig eindrehen. Für alle Äste wiederholen.

**7.** Vegane Pflanzenmargarine in ein Gefäß geben und ganz kurz in der Mikrowelle schmelzen (oder in einem kleinen Topf auf mittlerer Stufe schmelzen lassen). Den Baum und die weihnachtlichen Motive vollständig mit Margarine bestreichen und im Ofen 20–25 Minuten backen, bis der Teig goldbraun ist (Die kleinen Formen nicht aus den Augen lassen, da sie schneller fertig sind). Aus dem Ofen nehmen und den Baum auf Raumtemperatur abkühlen lassen, bevor er vom Blech gehoben wird. Baum vorsichtig auf ein Servierbrett legen, mit Puderzucker bestäuben und servieren.



**BISH BASH BOSH!**  
Henry Firth und  
Ian Theasby,  
EMF Verlag,  
22 Euro



## urlaub inland



### Orchideen – Bärlauch – Wildkräuter

Entdecken Sie die unberührte Schönheit und Artenvielfalt des „Grünen Bandes“! Wandern, Biken, Sauna und Schwimmen in der „Hessischen Schweiz“.

Individuell für Vollwertköstler, Vegetarier, Rohköstler und Veganer! Naturhotel „Hessische Schweiz“, Tel.: 05651/5711, [www.naturhotel.de](http://www.naturhotel.de)

## online-shops

[www.veganversand.at](http://www.veganversand.at)

Edle Gewürze und mehr für kreatives Kochen!  
[www.gewuerzlaedle.shop](http://www.gewuerzlaedle.shop)

## kontakte

[www.gleichklang.de](http://www.gleichklang.de)  
Die Kontakt- und Partnerbörse für Vegetarier und Veganer im Internet!

400 Fasten-Wanderungen überall!  
Gesundheitsfördernd. Wo. ab 350 EUR,  
Tel./Fax: 06 31/4 74 72, [fastenzentrale.de](http://fastenzentrale.de)



## WIR SAGEN DANKE

**Folgende Hersteller, Firmen und Verlage haben uns bei der Umsetzung dieser Ausgabe unterstützt:**

Gräfe und Unzer Verlag  
(S. 8–16/28–29)  
Grillparzerstraße 12  
81675 München  
[www.graefe-und-unzer.de](http://www.graefe-und-unzer.de)

DK Verlag  
(S. 8–16)  
Arnulfstraße 124  
80636 München  
[www.dorlingkindersley.de](http://www.dorlingkindersley.de)

EMF Verlag  
(S. 8–16/24–27/30–35)  
Kistlerhofstraße 70  
81379 München  
[www.emf-verlag.de](http://www.emf-verlag.de)

Thorbecke Verlag  
(S. 42–43)  
Senefelderstraße 12  
73760 Ostfildern  
[www.verlagsgruppe-patmos.de](http://www.verlagsgruppe-patmos.de)

## Ihre Anzeige

**Bitte senden Sie Ihren Anzeigenauftrag an:**

**Verlagsvertretung Volker Geuer**  
**Röpckes Mühle 2 • 25436 Uetersen**  
**Tel.: 04122 / 99979-17 • Fax: 04122 / 99979-20**  
**[office@geuermedien.de](mailto:office@geuermedien.de)**

**HUNGER**  
**BEDROHT KINDERLEBEN.**

**HELFEN SIE JETZT:**  
**[UNICEF.DE/HUNGER](http://UNICEF.DE/HUNGER)**

Spendenkonto  
IBAN DE57 3702 0500 0000 3000 00  
Bank für Sozialwirtschaft Köln

**unicef**   
für jedes Kind







## Bio und nachhaltig

Das Weihnachtskekse-Quartett der Bohlener Mühle nimmt es jederzeit mit den Selbstgebackenen auf: als Ergänzung oder für alle, bei denen der eigene Backofen kalt bleibt. Die vier Klassiker Dinkel Vanillekipferl, Dinkel Spekulatius, Dinkel Butterplätzchen und, neu im Sortiment, die Dinkel Mini Weihnachts-Cookies sind Bioland-zertifiziert. Feine Butter statt Palmöl sowie aromatisches, leicht nussiges Dinkelmehl – alles aus regionaler Landwirtschaft und der Dinkel in der eigenen Wassermühle frisch gemahlen – sind die Grundzutaten. Gesüßt wird ebenfalls regional und nachhaltig: mit Zucker, gewonnen aus heimischen Rüben.

**Preis:** ab 2,29 € (125 g) **Info:** [www.bohlener-muehle.de](http://www.bohlener-muehle.de)



## Der Snack mit Superfood

Die Lorenz-Snack-Range bekommt Zuwachs: Der mit Quinoa-Mehl in bestem Sonnenblumenöl hergestellte Snack ist intensiv im Geschmack und durch seine spezielle Form besonders knusprig. Die vegetarischen Chips gibt es in den zwei Geschmacksrichtungen „Curry Style“ und „Ranch Style“. Die würzig-pikante Curry-Sorte ist mit Kurkuma, Koriander, Ingwer und Chilipulver eine aus der orientalischen Küche bekannte und beliebte Geschmackskombination und harmoniert ideal mit dem Quinoa-Körper. Bei der „Ranch Style“-Version der „Quinoa Chips“ dürfen sich Freunde von Superfood-Snacks auf cremig-krautigen Geschmack mit Geschmacksnoten von Zwiebel, Knoblauch und Petersilie freuen.

**Preis:** 1,89 € (80 g) **Info:** [www.lorenz-snacks.de](http://www.lorenz-snacks.de)

## Ohne Leber, ohne Wurst

Wer keine tierischen Produkte essen möchte, braucht auf ihren Geschmack dennoch nicht zu verzichten. Die neue vegane Bio-Leberwurst von Vitaquell schmeckt deftig-würzig und kommt dem tierischen Original nicht nur geschmacklich sehr nahe, auch die Konsistenz ist streichzart. Die Basis bilden weiße Bohnen, wertvolle Sonnenblumenkerne und hochwertiges Kokosöl – natürlich in Bio-Qualität. Darüber hinaus ist sie frei von Gluten, Soja und Palmöl.



**Preis:** 2,99 € (125 g)  
**Info:** [www.vitaquell.de](http://www.vitaquell.de)

## Neue Breisorten

Die „Baby Freche Freunde“-Familie wächst. Ab November ergänzen drei neue Breisorten das Beikost-Sortiment des beliebten Kindersnack-Herstellers. Die neuen Gläschen kommen als schmackhaftes Frucht-Getreidemus, herzhaftes Gemüsegemisch sowie als wohlschmeckender Abendbrei daher. Wie immer stecken in den Gläschen nichts außer Obst und Gemüse sowie andere natürliche Zutaten in Bio-Qualität. Die neuen Sorten sind: Apfel, Mango, Aprikose mit Grieß sowie Gemüse-Risotto, Abendbrei Banane und Apfel mit Grieß.



**Preis:** 1,49 € (190 g)  
**Info:** [www.frechefreunde.de](http://www.frechefreunde.de)



## Ölkomposition für Pizza & Pasta

Eine besondere Schärfe in der Küche liefert die Ölkomposition für „Pizza & Pasta“ mit Chili und Tomate, die für eine kleine italienische Auszeit sorgt. Das scharfe Aroma entsteht aus der Kombination von nativem Oliven- und Sonnenblumenöl mit Chili- und Knoblauch-Extrakt. Ergänzt um eine einzigartige Kräuter-Tomaten-Mischung, erhält das Bio-Öl seine mediterrane Note, mit der sich im Handumdrehen italienische Pizza- und Pastagerichte, Antipasti oder Brotaufstriche zaubern lassen.



**Preis:** 5,99 € (250 ml)  
**Info:** [www.bioplanete.com](http://www.bioplanete.com)



**SCHNELL  
GEMACHT**



## Fingerfood

Fingerfood ist in aller Munde – und das aus gutem Grund. Die kleinen Bissen zum Verzehr zwischendurch oder zum Mitnehmen treffen voll den Zeitgeist. Und mit einigen wenigen Handgriffen lassen sich coole, kreative Leckerbissen zaubern. So geht's!

## Nudel-Genuss

Nudeln gehen immer! Sie gelten als kulinarische Alleskönner. Wir haben eine Mischung aus klassischen Pastarezepten und kreativen Nudelgerichten zusammengestellt, die sich trotzdem einfach zubereiten lassen. Hier wird jeder Nudelfan glücklich.



## Gemüse-Küchlein

Kleine Küchlein, mit frischem Frühlingsgemüse gefüllt. Die Teigtaschen sind schnell zubereitet und eignen sich zum Eigenverzehr auf der Couch, im Freien oder als Mitbringsel für Partys. Perfekter Genuss in Teigform!

## Frühlingsalat

Frisch und leicht ins neue Jahr starten. Wie gelingt das besser als mit einem knackigen Frühlingsalat? Bei unseren Gerichten trifft Geschmack auf Optik. Und gesund sind die Salate noch dazu!



## Weitere Themen:

Obstkuchen ++ Koreanische Küche ++  
Low Carb ++ Neue Foodtrends ++ Herzhafte Wraps ++  
Aus aktuellem Anlass können sich die Themen noch verändern.

**Die neue vegetarisch fit erscheint am 9. Februar 2022**

## impressum

**vegetarisch fit** erscheint 6 x im Jahr  
bei Grüner Verlag Green Media GmbH  
Verlagsgesellschaft

Klostergut Fremersberg

76530 Baden-Baden, ein Tochterunternehmen der  
IDS Information Display Services GmbH.

IDS ist die Servicegesellschaft in Deutschland  
für Informationen im Gesundheitswesen.

IDS distribuiert jährlich mehr als 20 Mio.

Zeitschriften und Verbraucherinformationen  
über die Ärzteschaft und deren Praxen.

www.ids-deutschland.de

**Geschäftsführer:** Peter Wolf

**Verlagsleitung:** Marko Petersen

**Redaktionsanschrift**

vegetarisch fit

Schanzenstraße 36, Gebäude 31 a

51063 Köln

Tel.: 0221 / 9608 516

E-Mail: info.vegetarischfit@rhw-koeln.de

**Verantwortlich im Sinne des Presserechts  
(V.i.S.d.P.)**

Fred Wipperfurth

**Redaktionsleitung**

David Vinzentz

**Mitarbeiter dieser Ausgabe**

Simon Ommer, Kerstin Börß, Nina Sievert-Eckenbach,  
Dominique Krevet

**Anzeigenleitung:** Marko Petersen

(verantwortlich für Anzeigen),

Grüner Verlag Green Media GmbH Verlagsgesellschaft

Klostergut Fremersberg, 76530 Baden-Baden

Es gilt die gültige Preisliste

**Anzeigenberater**

Verlagsvertretung Volker Geuer

Röpkens Mühle 2

25436 Uetersen

Tel.: 041 22 / 999 79 – 0

Fax: 041 22 / 999 79–20

E-Mail: office@geuermedien.de

**Abonnement**

Abonnentenservice durch PrimaNeo GmbH, Hamburg

Sie erreichen den Kundenservice per Mail an

vegetarischfit@primaneo.de

oder telefonisch unter

Tel.: 040 / 236703775

**Vertrieb**

IPS Pressevertrieb GmbH

Postfach 12 11

53334 Meckenheim

**Druck**

Neef + Stumme, Wittingen. Printed in Germany

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher  
Genehmigung des Verlages. Für unverlangt eingesandte  
Manuskripte, Fotos und Illustrationen keine Gewähr.  
Einsender von Zuschriften erklären sich mit der redak-  
tionellen Bearbeitung einverstanden. Veröffentlichte  
Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der  
Redaktion wieder.

Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Baden-Baden.

vegetarisch fit wird auf chlorfreiem Papier gedruckt und  
komplett ohne Tierbestandteile produziert.





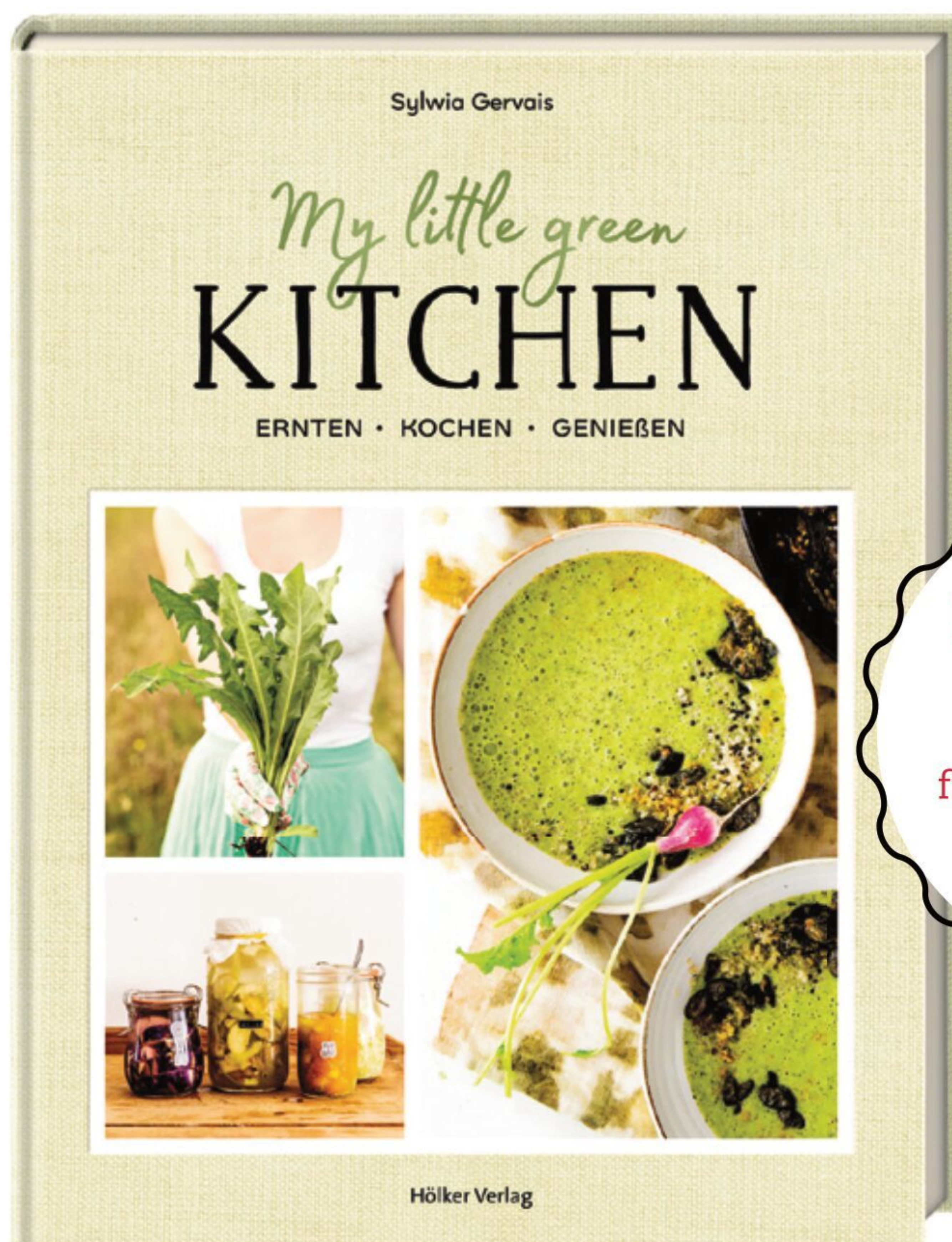
Das  
Original  
seit 1993

# vegetarisch *fit*

LECKER \* LEICHT \* FRISCH

## im Abo

## plus „My little green Kitchen“



„Ich liebe es, draußen zu sein! Die Natur gibt mir Kraft und Lebensfreude, ich erlebe den Wechsel der Jahreszeiten am liebsten hautnah“, sagt ‚My Little Green Kitchen‘-Autorin Sylwia Gervais. „Dazu

passt eine pflanzliche Ernährung perfekt, daher koche ich mit frischem Gemüse und regionalen Produkten rund ums Jahr leckere Mahlzeiten, die dem Körper gut tun. Am liebsten nehme ich Zutaten direkt aus meinem kleinen Garten. Das kannst du auch! Dieses Buch bietet viele hilfreiche Tipps und eine Fülle toller Rezepte für deine kleine grüne Küche, egal ob du viel oder nur wenig Platz hast.

**Lass dich inspirieren!“**

**Kochbuch  
+ 6 Hefte**

für nur

**30,80€**



### Meine Abo-Vorteile:

- das Kochbuch gratis
- kein Heft verpassen
- keine Versandkosten

**Jetzt bestellen  
+ Vorteile sichern**

Tel: 040 - 23 67 03 775

E-Mail: [vegetarischfit@primaneo.de](mailto:vegetarischfit@primaneo.de)

Online: [www.vegetarischfit.de](http://www.vegetarischfit.de)



# Winter in Grömitz

Akkus aufladen & Ostseeluft schnuppern!



[WWW.GRÖMITZ.DE/WINTER](http://WWW.GRÖMITZ.DE/WINTER)



  
**GRÖMITZ**