

slowly veggie!

VEGETARISCH & VEGAN GENIESSEN

VEGANE WOHLFÜHLKÜCHE

WEISSKOHLWICKEL MIT
PILZFÜLLUNG, SENFSAUCE
UND SELLERIEPÜREE

EINFACHE
REZEPTE!
WENIG
AUFWAND

55
VEGANE
REZEPTE

Herrlich deftige und traditionelle Gerichte für die kalte Jahreszeit – alle rein pflanzlich und daher perfekt für einen leckeren Veganuary

EAT BETTER
Ernährungstipps für einen gesunden Darm

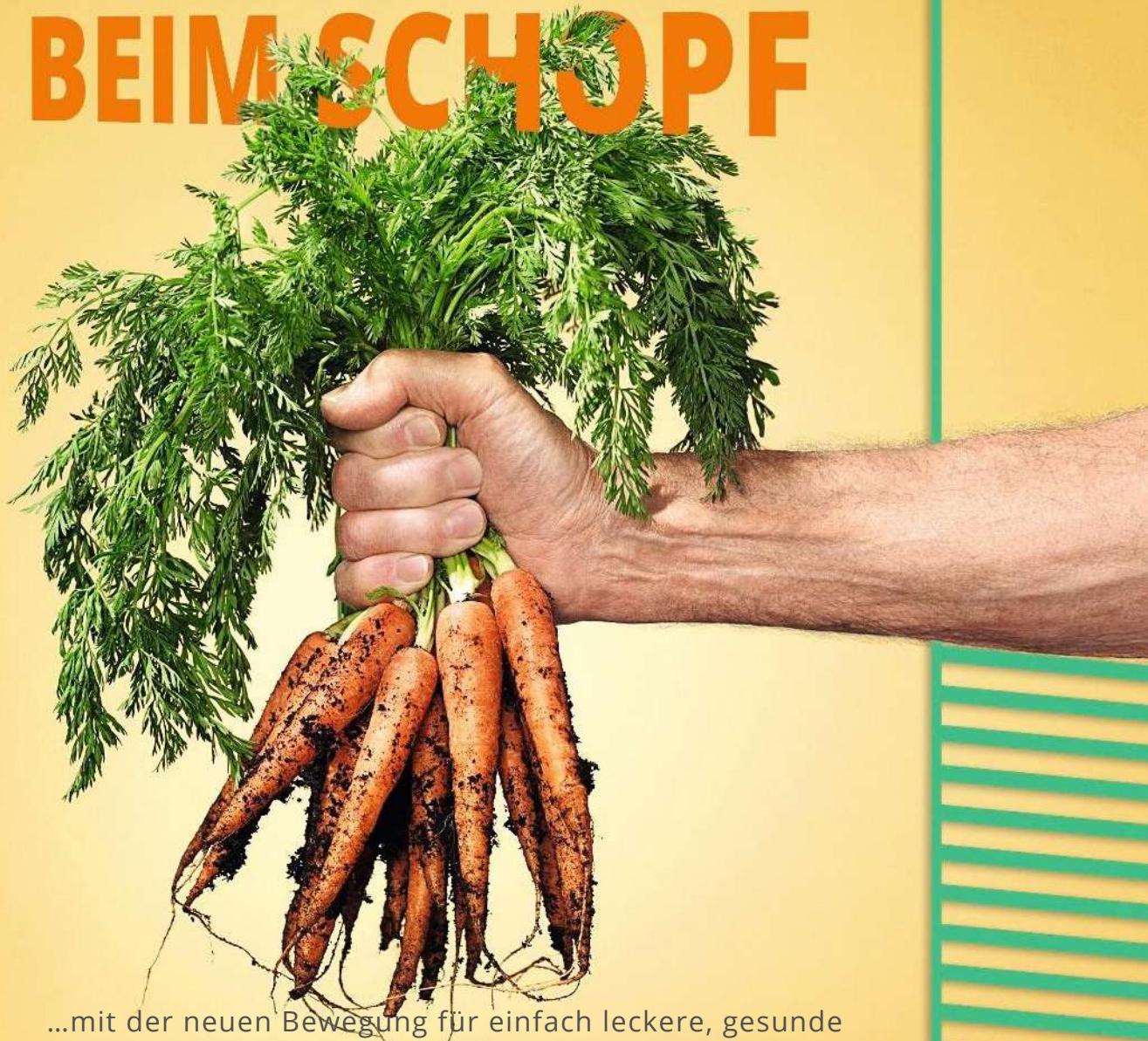
FREIHEIT PUR
Die schönsten Ziele für Naturliebhaber

JETZT NEU!
Unser Lieblingsgetränk:
Dattel-Gewürz-Latte

Rezepte, die glücklich machen.



PACK DEIN GLÜCK BEIM SCHOPF



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

[eatbetter.de](https://www.eatbetter.de)

EDITORIAL



Winter ist Gemütlichkeit. Draußen ist es kalt, es wird früh dunkel und damit werden auch die Abende länger. Es ist die Jahreszeit, in der man sich nach mehr Ruhe sehnt. Nach heimeligen Stunden zu Hause, mit lieben Menschen oder für sich allein mit ganz viel Me-Time. Am besten genießt man diese wertvolle Zeit natürlich mit dem richtigen Essen.

Mit Gerichten, die einen wärmen, herrlich deftig sind und vielleicht sogar schöne Kindheitserinnerungen wecken. Ob Semmelknödel mit Pilzrahmsauce (S. 17), Kürbis-Spätzle (S. 46) oder Steckrüben-Kartoffel-Puffer mit Apfelmus (S. 72) – wir haben sie alle. Und das Beste: Die traditionellen Winterwohlfühlgerichte sind alle rein pflanzlich und somit ideal für den Start ins neue Jahr. Oder natürlich für die anstehenden Feiertage. Falls Sie noch auf der Suche nach einem festlichen Rezept sind, empfehle ich Ihnen das Titelrezept für Weißkohlwickel mit Pilzfüllung und Senfsauce auf Selleriepuree (S. 29) – natürlich auch vegan! Und zum Durchblättern dieser Ausgabe ist der herrlich aromatische Dattel-Gewürz-Latte (unser neues Lieblingsgetränk auf S. 146) die perfekte Begleitung.

Herzlichst

Alixia Lehle

ALISSA LEHLE
REDAKTIONSLEITUNG

ACHTSAMKEIT LEBEN:

Der BurdaVerlag startet mit der „For Our Planet“-Kampagne eine Initiative für mehr Nachhaltigkeit und macht sich so für den Klimageschutz stark. Auch in dieser Ausgabe wollen wir auf nachhaltigere sowie umweltschonende Alternativen hinweisen. So finden Sie unter einzelnen Rezepten die „For Our Planet“-Facts mit interessanten Infos und hilfreichen Tipps. Und natürlich gibt es auch eine Vielzahl an regionalen Gerichten mit den Schätzen aus unserer Heimat zu entdecken. Freuen Sie sich auf eine inspirierende slowly veggie! – ganz im Sinne von



FOLGEN SIE UNS AUF:

[facebook: www.facebook.com/slowlyveggie](https://www.facebook.com/slowlyveggie) [instagram: instagram.com/slowly_veggie_official/](https://instagram.com/slowly_veggie_official/)
und erfahren Sie News, Trends, Ideen aus der Welt des Genießens...

ODER SCHREIBEN SIE IHRE WÜNSCHE UND ANREGUNGEN DIREKT AN UNSERE CHEFREDAKTEURIN:
anke.slowlyveggie@burda.com

UNSER TITELREZEPTE*

Weißkohlwickel mit Pilzfüllung und Senfsauce auf Selleriepuree (S. 29)



6 NEWS

DAS LIEBEN WIR JETZT

Gerettete Lebensmittel, Kochbuch-Empfehlungen und Gadgets für die Küche



6

Patenschaft:
Olivenöl vom
eigenen Baum

10 BASICS DER SAISON

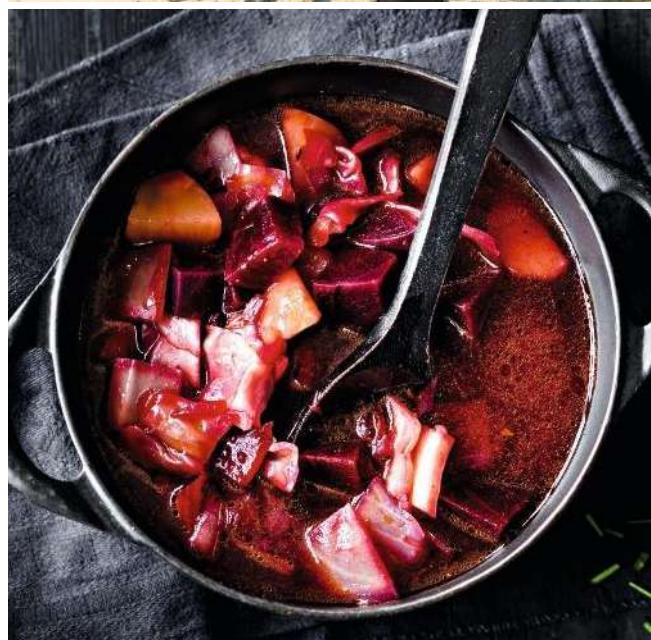
DIE PERFEKTE SAUCE

Pastinaken-Jus von Spitzenkoch Simon Tress

12 AUS DEM TOPF*

EINTÖPFE, SUPPEN, RISOTTOS & CO.

Zwiebelsuppe mit Käse-Röstbrot oder deftige Semmelknödel mit Pilzrahmsauce



19

Rote-Bete-
Weißkohl-Eintopf
mit Meerrettich

34 TRENDS & KNOW HOW

VEGANE HAUSMANNSKOST

Königsberger Klopse – Catherine verrät ihr pflanzliches Rezept

36 AUS DEM OFEN*

KÜRBIS-SPÄTZLE UND ROTE-BETE-FLAMMBROT

Im Pergament-Päckchen oder aus der Gratinform – Gerichte zum Genießen



44

Schwarzwurzeln
im Pergament mit
Walnuss-Pesto

58 INTERVIEW

KLIMAFREUNDLICHE ZIELE & ERNÄHRUNG

Nachgefragt bei Anke Stübing und Heike Miéville-Müller von Nestlé

60 RAW

ROHVEGANES IM WINTER

Von Frühstück über Lunch bis hin zu Abendessen und Dessert

70 AUS DER PFANNE*

KNUSPRIGE KÖSTLICHKEITEN VOM HERD

Cremige Nusspolenta mit Gemüse oder würzige Wirsing-Buletten



67

Christine Mayrs
rohe Gewürz-
Schoko-Kekse





90 MENSCHEN

VEGANE REZEPTVIELFALT

Justine Siegler, Timo Franke und Gesa Neitzel mit spannenden Gerichten

104 EATBETTER*

GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR DEN DARM

Prof. Dr. Yurdagül Zopf gibt Tipps für die Darmgesundheit. Plus: Porridge-Rezept

110 SÜSSES*

ZUM KAFFEE ODER ALS DESSERT

Nuss-Birnen-Strudel, Milchreisauflauf mit Mandelkruste & Birnen in Blätterteig

128 INSPIRATIONEN

WOHLFÜHLFLAIR IM EIGENEN ZUHAUSE

Diese Küchen-Accessoires aus Holz überzeugen mit Natürlichkeit und Eleganz

132 FASHION & BEAUTY

STRICK-PIECES UND VEGANE TOOLS

Unsere Lieblingspullis und die passende Pflege. Außerdem: vegane Pinsel

136 TOP TEN

VEGANE ADRESSEN IN GANZ DEUTSCHLAND

Zehn Restaurants und Cafés mit einzigartigen Gerichten ohne Tierprodukte

138 UNTERWEGS*

EINS SEIN MIT DER NATUR

Tiny-House am See, Hütte in den Bergen oder Hotelzimmer zwischen Bäumen

146 LIEBLINGSGTRÄNK*

AROMATISCHES GESCHMACKSERLEBNIS

Dieser Dattel-Gewürz-Latte duftet nach Zimt, Vanille und Kardamom

AUSSERDEM

3 Editorial 145 Register 147 Vorschau



128

NATUR PUR

Holztöne bringen
Ruhe und Wärme in
die eigenen Wände



ÖL VOM EIGENEN BAUM

DIESER FOODIE-TRAUM IST MIT EINER BAUM-PATENSCHAFT VON HINTERLAND MÖGLICH. BEI DEN VERSCHIEDENEN ANGEBOTEN KANN MAN ZWISCHEN JUNGBAUM ODER EINEM AUS-GEWACHSENEM ENTSCHEIDEN. IN BEIDEN FÄLLEN GIBT ES BESTES OLIVENÖL AUS DEM HAIN IN DER SPANISCHEN PROVINZ ALICANTE. BEI LETZTEREM SOGAR VOM EIGENEN BAUM. www.hinter-land.com

DAS LIEBEN WIR JETZT!

Unsere Favoriten diesen Winter: gerettetes Gemüse, neuer Lesestoff, Kindheitserinnerungen und Hightech für die eigene Küche



KONSERVEN GEGEN FOOD WASTE

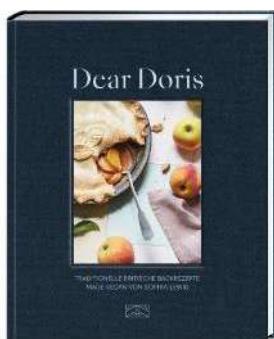
Roots Radicals verleiht Obst und Gemüse, das sonst im Container gelandet wäre, ein zweites Leben. Aus den geretteten Lebensmitteln werden Saucen, Suppen, Marmeladen sowie andere Konserven hergestellt. Auch Fermentiertes wie Kimchi oder Eingelegtes gibt es im Onlineshop. Es wird deutschlandweit geliefert. Wer in Berlin wohnt, findet die Produkte auch jeden Samstag in der Markthalle Neun in Kreuzberg (ab 3 Euro, von www.rootsradicals.berlin)



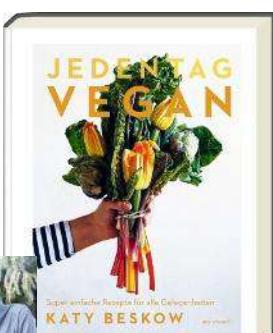


DAS SCHMECKT NACH KINDHEIT

Fischstäbchen und Spinat: Ein Kultgericht! Iglo hat die Kombi nun auch als pflanzliche Alternative auf den Markt gebracht. Die „Fischstäbchen“ sind auf Reis- und Weizen-Basis, der Spinat bekommt durch Soja-Drink die typische Cremigkeit. Beides überzeugt geschmacklich auf ganzer Linie. Perfekt, wenn es mal schnell gehen muss oder man einfach ein bisschen nostalgisch ist und ein Wohlfühlgericht braucht (jeweils um 2 Euro, von Iglo)



Dear Doris
von Sophia Lewis
(29 Euro, ZS Verlag)



Jeden Tag Vegan
von Katy Beskow
(28 Euro, Ars Vivendi)



Heftig Deftig Vegan
von Sebastian Copien
(20 Euro, südwest Verlag)

BUCH-EMPFELDUNGEN ZUM SCHMÖKERN UND GENIESSEN

Unsere aktuellen Lieblingsbücher verbindet eins: Sie alle zeigen die pure Vielfalt der veganen Küche! Rezepte voller Aromen und Tipps, wie man intensiven Geschmack aus Gemüse holt, hat Koch Sebastian Copien gesammelt. Einfache pflanzliche Ideen für jeden Tag gibt Food-Bloggerin Katy Beskow in ihrem Buch. Ein Highlight des Winters ist das liebevolle Backbuch von Sophia Lewis. Mit ihrer Tochter hat sie während des Lockdowns 2020 die Backrezepte ihrer Großmutter Doris in vegane und gesündere Varianten verwandelt. Eine Hommage an die traditionelle britische Backkunst!



AUFERWACHT

MIT „UNVERLOREN“ HAT FOTOGRAFIN UND AUTORIN SUSANNE KATZENBERG EIN PROJEKT GESTARTET, DASS ALTE HANDWERKSKUNST AUFLEBEN LÄsst. DARAUS ENTSTANDEN IST EINE REPRODUKTION DER VASE „TINI“ (AB 53 EURO) DES GESCHLOSSENEN TRADITIONSUNTERNEHMENS „WEIMARER PORZELLAN“. IM ZUGEHÖRIGEN BUCH (30 EURO, EDITION BRAUS) GEZEICHNET SIE AUSSERDEM DIE LANGE PORZELLAN-TRADITION THÜRINGENS UND IHRE KULTURELLE BEDEUTUNG NACH. www.projekt-unverloren.de



GEMÜSE NEUENTDECKT

Knuspriges für zwischendurch? Für den Snack-Hunger sind die neuen Gemüse-Sticks von Aoste perfekt. Im Ofen gebacken und mit Olivenöl und Kräutern verfeinert enthalten sie deutlich weniger Fett als herkömmliche Chips. Unser Tipp: Klein gehackt sind die Sticks ein buntes Topping für Salate und

Dips. Gibt's in den Sorten Karotte, Rote Bete und Tomate-Paprika (40 g um 2 Euro, von Aoste)



**Einfach etwas Gutes tun**

Sich der Umwelt zuliebe bewusster und gewissenhaft ernähren – für Oli.P eine Herzensangelegenheit

ZU SCHADE ZUM WEGWERFEN

Gemeinsam gegen Essensverschwendungen – die App *Too Good To Go* macht es möglich. Warum Oliver Petszokat überzeugt ist und wie er die App nutzt, verrät er hier

Leckeres Essen zum Vorteilspreis. Dank *Too Good To Go* können Lebensmittel vom Lieblingsrestaurant, Supermarkt & Co. abgeholt werden, die sonst im Müll gelandet wären. Das schont Umwelt und Geldbeutel.

slowly veggie!: Warum wirbst du für *Too Good To Go*?

Oli.P: Da ich nur Sachen machen möchte, für die ich auch selber stehe, von denen ich wirklich überzeugt bin, finde ich es toll, dass ich *Too Good To Go* unterstützen kann. Mir ist es wichtig, mehr Bewusstsein zu schaffen und die Wertschätzung für Lebensmittel zu fördern. Daher lebe ich auch seit über zwei Jahren vegan.

slowly veggie!: Kooperierende Supermärkte geben oft Überraschungspakete aus. Somit weiß man vorher nicht, welche Lebensmittel enthalten sind. Wie gehst du als Veganer damit um?

Oli.P: In der App kann man nach vegetarischen und veganen Waren filtern – das ist echt super. Und bei mir um die Ecke bekomme ich auch noch vieles in Bio-Qualität. Es sind zwei denn's-Biomärkte und ein Alnatura in meiner Nähe. Da gehe ich sonst auch immer einkaufen. Es ist also kein Umweg – perfekter geht es nicht.

slowly veggie!: Was macht die App für dich so besonders?

Oli.P: Es ist faszinierend, dass man so einfach etwas Gutes tun kann. Bei einigen ist vielleicht der erste Gedanke, dass man die App nutzt, weil man nicht so viel Geld hat, sich die Lebensmittel zum Originalpreis zu leisten. Für mich geht es eher darum, dass Lebensmittel, die noch

verzehrbar sind, die also noch total gut sind, nicht weggeworfen werden. Aber wenn man zusätzlich vor dem Problem steht, nicht so viel Geld zu haben und daher denkt, dass man sich Bio gar nicht leisten kann, hat man es doppelt gut. Denn die Lebensmittel werden in den Überraschungspaketen zu einem Drittel des ursprünglichen Preises verkauft. So hat man außerdem die Möglichkeit, ganz neue Gemüsesorten zu entdecken.

slowly veggie!: Hast du noch einen Tipp, wie man privat Lebensmittelabfälle reduzieren kann?

Oli.P: Ich höre oft, dass man nicht hungrig einkaufen gehen sollte. Aber am Ende muss man es einfach nur bewusster machen. Wenn ich einmal in der Woche auf den Wochenmarkt gehe, weiß ich mittlerweile, wie viel ich benötige. Am besten macht man sich eine Liste oder notiert es in einer App. Aber am wichtigsten: Kauft ganz bewusst eure Lebensmittel ein. Denn wir müssen sorgsam mit unseren Ressourcen umgehen.

Weitere Informationen gibt es unter www.toogoodtogo.de

**Überraschungspaket**

Leckeres Obst, Gemüse und Backwaren warten täglich darauf, gerettet zu werden



*Einfach zu reinigen:
Der Innenbehälter ist
spülmaschinenfest*

WENIGER ABFALL IN 3 STEPS

Der FoodCycler trocknet, mahlt und kühlt in vier bis sechs Stunden Lebensmittelabfälle und verwandelt sie in kleine Eco-Chips. Die haben bis zu 80 Prozent weniger Volumen als das Ausgangsmaterial und brauchen deutlich weniger Platz in der Bio-Tonne. Noch besser: Die Eco-Chips einfach als natürlichen Dünger für den eigenen Garten oder die Balkon-Pflanzen nutzen (um 480 Euro, von www.sageappliances.com)

STYLISH & CLEVER

DER SMARTGROW LIFE VON BOSCH IST EIN INTELLIGENTER KRÄUTERTOPF FÜR INNEN.
SIND DIE SAMENKAPSELN EINMAL EINGESETZT, WÄSSERT DAS GERÄT SIE AUTOMATISCH DIREKT AN DER WURZEL UND PASST DAS LICHT AN DIE WACHSTUMSPHASEN DER PFLANZEN AN. DIE TECHNIK BENÖTIGT KEINE ERDE (UM 170 EURO, SAMEN AB 8 EURO, VON www.bosch-home.com)



JEDER TAG IST WIE FRÜHLING

Die Nahrungsmittelproduktion möglichst nah zu den Verbraucher:innen bringen, das möchte das Münchner Start-up Agrilution. Ihr Plantcube ist ein erster Schritt in diese Richtung.



„Mit ihm zieht eine gesunde und bunte Vielfalt an Salaten, Blattgemüsen, Kräutern und Tees in die eigene Küche ein“, so Gründer Maximilian Lössl. „Ultimativ frisch und völlig unabhängig von Saison oder Witterung.“ In dem Gewächschrank steckt das Prinzip des Vertical Farming. Also, dass Lebensmittel in einer kontrollierten Umgebung vertikal übereinander und ohne Erde angebaut werden. Das spart nicht nur Platz, sondern auch Wasser und Dünger. Im vollautomatischen Plantcube können Pflanzen nach individuellem Geschmack und Interesse angebaut werden. Agrilution bietet dafür über 40 verschiedene Pflanzensamen in sogenannten Seedbars an (ab 2999 Euro, Seedbar ab ca. 5 Euro, von www.agrilution.com)



Vordenker

Mit Agrilution möchte Maximilian Lössl nachhaltige Lösungen schaffen

DIE PERFEKTE SAUCE

Spitzenkoch Simon Tress entwickelt für uns neue Basic-Rezepte im Bio-Fine-Dining-Style. Einfach zum Nachmachen, mit Zutaten aus der Region und daher CO₂-neutral. Folge 2: Saucenreduktion

ALLROUNDER:

PASTINAKEN-JUS

Ob Risotto, Getreide oder Gemüse – uns hat Simon Tress versichert, dass die vegane Jus viele Gerichte noch besser macht. Klingt für uns einfach perfekt!



PASTINAKEN-JUS

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

400 g **Pastinaken-Schalen** in 10 g Rapsöl scharf anbraten. Anschließend 100 g **Tomatenmark** hinzugeben und mitrösten. Dann 100 g **rote Trauben** halbieren und hinzugeben. Die Trauben langsam weich schmoren. Mit 1 l Wasser ablöschen und langsam einkochen lassen. Wenn die Flüssigkeit sich halbiert hat, alles in ein feines Sieb geben. 2 g **gehackter Rosmarin** und 1 g **gepresster Knoblauch** hinzugeben und weiter einkochen lassen. Sobald die Jus fast eingekocht ist, 2 g **Salz** und 4 g **Zuckerrübensirup** hinzugeben.

✓ vegan ✓ glutenfrei ✓ laktosefrei

WISSENSWERT

WAS IST APEEL?

Die Apeel-Schutzhülle besteht aus pflanzlichen Fetten, die in den Schalen, Samen und im Fruchtfleisch aller Obst- und Gemüsesorten enthalten sind und damit aus Komponenten, die in Lebensmitteln natürlicherweise vorkommen. Entwickelt wurde die Schutzhülle vom US-amerikanischen Unternehmen „Apeel Sciences“.

Alle Produkte mit
Apeel-Schutzhülle sind
mit dem Apeel-Logo
gekennzeichnet



**APEEL
WIRKT
NACHHALTIG**

Mit Apeel können beispielsweise pro Lkw-Ladung rund 2.300 Avocados gerettet werden, die unter normalen Umständen verderben würden. Das entspricht einer Einsparung von 350.000 Litern Wasser und 320 Kilogramm Treibhausgasen. Zitrusfrüchte und Avocados mit der Apeel-Schutzhülle sind bei EDEKA, Netto Marken-Discount und Marktkauf erhältlich.



BLEIBT LÄNGER FRISCH

Die Apeel-Schutzhülle auf pflanzlicher Basis hält Obst und Gemüse rund doppelt so lange frisch

Kennen Sie das auch – gerade frisches Obst gekauft, doch schon nach kurzer Zeit werden die ersten Früchte dellig und schrumpelig. Die Folge: Statt auf dem Teller landen diese dann oft auf dem Müll. Für genau dieses Problem hat Apeel eine innovative Lösung gefunden, die dafür sorgt, dass Obst und Gemüse länger frisch und haltbar bleiben. Dazu wird auf die Oberfläche eine Schutzhülle aus pflanzlichen Fetten aufgetragen, die von Natur aus in den Pflanzen enthalten sind. Durch diese kann weniger Wasser aus dem Inneren durch die eigentliche Schale verdunsten und gleichzeitig weniger Sauerstoff von außen eindringen. Es entsteht ein optimales Mikroklima und die Frucht kann weiter atmen. Dadurch wird der Reifungsprozess verlangsamt, sodass die Apeel-Produkte rund doppelt so lange

frisch bleiben – und das bei gleichbleibend hoher Qualität und unverändertem Genusserlebnis. Probieren Sie doch mal eine „Apeel-Zitrusfrucht“. Auch Avocados gibt es mit Apeel-Schutzhülle. Der EDEKA-Verbund und Apeel arbeiten außerdem gemeinsam daran, weitere Obst- und Gemüsesorten mit Apeel in Deutschland auf den Markt zu bringen. Auf diese Weise setzen sich EDEKA, Netto Marken-Discount und Marktkauf bereits heute dafür ein, dass wertvolle Ressourcen effektiv geschützt werden. Schließlich trägt die Apeel-Schutzhülle durch die Verlängerung der Haltbarkeit von frischem Obst und Gemüse dazu bei, die Verschwendungen von Lebensmitteln entlang der gesamten Lieferkette bis zum Konsumenten zu reduzieren.

Mehr Infos unter edeka.de/apeel und netto-online.de/apeel

**FÜR WENIGER
VERSCHWEN-
DUNG VON
OBST UND
GEMÜSE**

JETZT ERHÄLTLICH BEI





AUS DEM TOPF

Eintöpfe, Suppen, Risottos & Co. kommen jetzt wieder häufig auf den Tisch. Probieren Sie doch mal diese raffiniert kombinierten Rezepte wie den **Rote-Bete-Weißkohl-Eintopf mit Meerrettich**, das **Grünkernrisotto mit karamellisierten Schwarzwurzeln** und die **Weißkohlwickel mit Pilzfüllung und Senfsauce auf Selleriepüree**. Sie sind einfach zubereitet, wärmend, sättigend und es ist garantiert genug für alle da!

BUCHWEIZENNUDELN MIT STECKRÜBEN, FLOWER SPROUTS UND KÄSESAUCE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

FÜR PASTA UND GEMÜSE:

- 700 g Steckrübe
 - 250 g **Flower Sprouts***
 - 1 EL Olivenöl
 - 400 g Buchweizennudeln (z. B. Fusilli)
 - 3 EL Pinienkerne
 - 3 EL Sonnenblumenkerne
 - 2 EL Sesam
 - 1 Handvoll Oregano
- FÜR DIE KÄSESAUCE:**
- 300 ml Pflanzendrink
 - 2–3 TL Speisestärke
 - 150 ml Soja- oder Hafersahne
 - 50 g vegane Margarine
 - 2 gehäufte EL Hefeflocken
 - 1 TL gemahlene Kurkuma
 - ½ TL Knoblauchpulver
 - 2 Prisen frisch geriebene Muskatnuss
 - 1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale
- AUSSERDEM:**
- Salz
 - schwarzer Pfeffer
 - 50 g vegane Parmesan-Alternative

Steckrübe schälen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Steckrübe in Salzwasser in ca. 10 Minuten bissfest kochen, auf ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Flower Sprouts waschen und den Strunk abschneiden. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen, Flower Sprouts ca. 5 Minuten anbraten, salzen und pfeffern, Pfanne vom Herd nehmen.

Die Buchweizennudeln in reichlich Salzwasser laut Packungsangabe bissfest kochen.

Währenddessen Pinienkerne, Sonnenblumenkerne und Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, leicht salzen und abkühlen lassen.

Für die Käsesauce 100 ml Pflanzendrink und Speisestärke verrühren. Übrigen Pflanzendrink (200 ml), Sahne, Margarine, Hefeflocken, etwas Salz, Pfeffer, Kurkuma, Knoblauchpulver, Muskatnuss und Zitronenschale in einen kleinen Topf geben, aufkochen, die angerührte Stärkemischung einröhren, einmal aufkochen lassen, dann den Topf vom Herd nehmen.

Nudeln abgießen und in den Topf zurückgeben. Gemüse untermischen und alles kurz unter Rühren erhitzen. Oregano abbrausen, trocken schütteln und Blättchen fein hacken. Die Nudeln auf Teller verteilen, die Käsesauce darauf geben und mit der Samenmischung und Oregano bestreuen.

Pro Portion: 798 kcal/3303 kJ
98 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 40 g Fett

Zubereitungszeit: 45 Minuten

✓ vegan
✓ laktosefrei

Warenkunde*

FLOWER SPROUTS

Das Wintergemüse ist eine neuere Kreuzung aus Grün- und Rosenkohl. Mit ihrem leicht nussigen Aroma schmecken die grünen bis lilafarbigen gekräuselten Röschen milder als ihre Verwandten. In Deutschland sind sie auch unter dem Namen „Kalettes“ erhältlich. Gut sortierte Gemüsehändler und Biomärkte haben Flower Sprouts immer häufiger im Sortiment. Sie schmecken gekocht, gebraten und sogar roh. Vor der Zubereitung die Kohlröschen kurz abbrausen, den Strunk einkürzen und Blätter nach Belieben abtrennen oder im Ganzen garen. Die Kochzeit ist mit 3–5 Minuten sehr kurz.





SEMMELEKNÖDEL MIT PILZRAHMSAUCE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DIE KNÖDEL:

- 400 g Brötchen oder Brot (vom Vortag)**
400 ml Pflanzendrink
1 Zwiebel
½ Bund Petersilie
2 EL vegane Margarine
50 g Sojamehl
4 EL Semmelbrösel
Salz
schwarzer Pfeffer
2–3 Prisen frisch geriebene Muskatnuss

FÜR DIE SAUCE:

- 400 g rosé Champignons**
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
1 EL Mehl
50 ml Sherry fino
1 Lorbeerblatt
2–3 Stängel Thymian
200 ml Gemüsebrühe
200 g Pflanzensahne
Salz
schwarzer Pfeffer
2 EL Petersilienblätter

Für die Knödel Brötchen in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. 300 ml Pflanzendrink erhitzen und über die Brotwürfel gießen, die Schüssel abdecken und das Brot einige Minuten einweichen.

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Die Margarine in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten, Petersilie unterrühren und Mischung zur Brotmasse geben. Den übrigen Pflanzendrink (100 ml) und Sojamehl verrühren, ebenfalls zur Brotmasse geben. Die Semmelbrösel unterrühren. Die Masse mit Salz, Pfeffer sowie Muskatnuss herhaft würzen und ein paar Minuten ruhen lassen.

In einem weiten Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Aus der Brotmasse ca. 12 Knödel formen. Diese ins siedende Wasser geben und darin ca. 12 Minuten garziehen lassen.

Währenddessen für die Sauce die Champignons putzen und vierteln. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln. In einer weiten Pfanne das Öl erhitzen. Zwiebel und Pilze darin bei mittlerer Hitze anbraten. Knoblauch dazugeben und kurz mit anbraten. Dann mit Mehl bestäuben und Sherry ablöschen. Thymian, Gemüsebrühe, Pflanzensahne, etwas Salz und Pfeffer dazugeben. Sauce unter Rühren aufkochen und 2–3 Minuten köcheln lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.

Die Knödel aus dem Wasser heben, gut abtropfen lassen. Knödel mit der Pilzrahmsauce anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.

Pro Portion: 611 kcal/2558 kJ
88 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 26 g Fett

Zubereitungszeit: 50 Minuten

✓ vegan
✓ laktosefrei



GEMÜSERESTE VERWERTEN

Wenn Gemüse oder Kräuter verarbeitet werden, bleiben oft die äußere Schale oder die Abschnitte z.B. von Knoblauch, Zwiebeln, Pilzen, Wurzeln oder Kräuterstiele zurück. Diese sind zum Wegwerfen viel zu schade, denn daraus lässt sich ganz einfach Gemüsebrühe selber machen. Gemüsereste in einem Topf mit Wasser bedecken, so lange kochen, bis alles weich ist. Zutaten absieben, ausgekochte Teile im Tuch gut auswringen und den Fond mit Salz und Pfeffer abschmecken. Heiß in Schraubgläser füllen. Der Fond hält sich gekühlt auf jeden Fall ein paar Wochen und ist perfekt für Schmorgerichte.

LÖFFELGLÜCK

ROTE-BETE-WEISSKOHL-EINTOPF

MIT MEERRETTICH

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

2 Rote-Bete-Knollen (ca. 350 g)
350 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
350 g Weißkohl
1 große Zwiebel
1 EL Öl
1 gehäufter EL Tomatenmark
75 ml roter Portwein (alternativ trockener Sherry)
2 Lorbeerblätter
4 Pimentkörner
1 TL Kümmelsamen
ca. 1½ l Gemüsebrühe
1 Stück frischer Meerrettich (4–6 cm)
200 g vegane Crème fraîche
1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale
Salz
½ Bund Schnittlauch
1–2 EL Aceto balsamico
½ TL geräuchertes Paprikapulver*
(Pimentón de la Vera)
schwarzer Pfeffer

Rote Bete und Kartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden. Weißkohl putzen, die breiten Mittelrippen herausschneiden und die Kohlblätter in kleine Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Rote-Bete-Würfel mit dem Tomatenmark dazugeben, kurz andünsten und dann mit Portwein ablöschen. Lorbeerblätter, Piment und Kümmel dazugeben. Gemüsebrühe angießen, aufkochen und Eintopf bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten kochen lassen. Kartoffeln und Weißkohl dazugeben und alles weitere 15–20 Minuten kochen lassen.

In der Zwischenzeit den Meerrettich schälen und fein reiben. Mit Crème fraîche, Zitronenschale und etwas Salz verrühren. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.

Den Eintopf herhaft mit Aceto balsamico, Salz, Paprika und Pfeffer abschmecken. Den Eintopf auf Teller verteilen. Mit Crème fraîche und Schnittlauch servieren.

Pro Portion: 481 kcal/2018 kJ
23 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 33 g Fett

Zubereitungszeit: 45 Minuten

- ✓ vegan
- ✓ glutenfrei
- ✓ laktosefrei

Warenkunde *

GERÄUCHERTES PAPRIKAPULVER

Paprikapulver ist ein beliebtes Gewürz in der Küche. Das geräucherte Paprikapulver, auch bekannt als Pimentón de la Vera, ist ein echter Geheimtipp. Es verleiht Gerichten einen rauchigen, süßlichen bis scharfen und runden Geschmack. Hergestellt wird das feine Pulver aus roten Paprika, die über einen längeren Zeitraum über Eichenholz geräuchert und getrocknet werden. Es gibt mildes (dulce), scharfes (picante) und mittelscharfes (agridulce) geräuchertes Paprikapulver. Doch Sie brauchen nicht alle drei. Das milde ist für den Einstieg gut, wer es schärfer mag, verwendet das pikante Pulver für Suppen, Saucen oder Dips.



SPITZKOHL-BOHNEN-MINESTRONE
MIT POLENTANOCKERLN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DIE SUPPE:

350 g Spitzkohl

300 g Möhren

1 große rote Zwiebel

2 Knoblauchzehen

6–8 getrocknete Tomaten

1 kleine rote Chilischote

1 TL Fenchelsamen

2 EL Olivenöl

2 EL Tomatenmark

3–4 Stängel Thymian

ca. 1 ½ l Gemüsebrühe

240 g Cannellinibohnen (Dose)

½ TL abgeriebene Bio-Orangenschale

FÜR DIE POLENTANOCKERLN:

250 ml Pflanzendrink

1 TL vegane Margarine

½ TL abgeriebene Bio-Orangenschale

Salz, schwarzer Pfeffer

1 Prise frisch geriebene Muskatnuss

50 g Polenta (Instant)

1 gehäufter TL Sojamehl

4 Salbeiblätter

Für die Suppe den Spitzkohl putzen, waschen und in ca. 3 cm kleine Stücke schneiden. Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, die Zwiebel in dünne Spalten schneiden, den Knoblauch fein hacken. Getrocknete Tomaten hacken. Chili entkernen und fein hacken. Fenchelsamen grob zerstoßen.

In einem Topf das Olivenöl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Vorbereitete Gemüse, Chili, Fenchelsamen, Tomatenmark und Thymian dazugeben. Gemüsebrühe angießen, aufkochen lassen und Suppe ca. 10 Minuten köcheln lassen. Die Bohnen auf ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und mit der Orangenschale zur Suppe geben. Suppe weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Für die Nockerln Pflanzendrink, Margarine, Orangenschale, etwas Salz, Pfeffer und Muskatnuss in einem kleinen Topf aufkochen. Polenta und Sojamehl mischen und unter Rühren mit einem Schneebesen unterrühren. Bei kleiner Hitze unter ständigem Rühren ca. 1 Minute kochen lassen. Salbei fein hacken und unterrühren. Polenta in eine Schale füllen und abdecken, sodass sich keine Haut bildet. Etwas abkühlen lassen.

Mit in kaltes Wasser getauchten Teelöffeln etwa 24 kleine Nocken formen und in leicht kochendes Salzwasser geben. Sobald die Nockerln an der Oberfläche schwimmen, die Hitze reduzieren und die Nockerln ca. 2 Minuten sieden lassen. Nockerln mit einer Schaumkelle herausheben, abtropfen lassen und in den Eintopf geben. Eintopf servieren.

Pro Portion: 285 kcal/1193 kJ

37 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 18 g Fett

Zubereitungszeit: 50 Minuten

- ✓ vegan
- ✓ glutenfrei
- ✓ laktosefrei



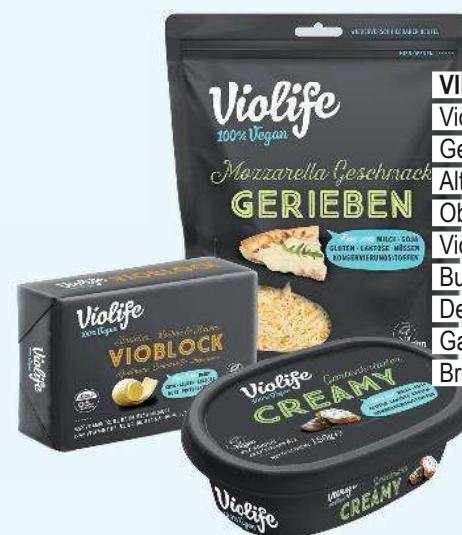
slowly **veggie!** FOOD | FÜR SIE PROBIERT

Ob Käsespätzle, Pflaumen-Crumble, Suppen oder Rösti mit Dip – mit Violife wird die vegane Winterküche herrlich vielfältig. Und so lecker!

VEGAN DURCH DEN WINTER – RICHTIG LECKER!

Der Winter ist doch einfach die schönste Zeit, um es sich gemütlich zu machen. Zuhause mit Familie und Freunden gemeinsam kochen und genießen – herrlich! Und das Beste: Auch wenn wir uns pflanzlich(er) ernähren möchten, können wir so richtig schlemmen. Schließlich hat die vegane Küche eine Vielfalt an tollen Gerichten für die kalte Jahreszeit zu bieten. Egal ob herhaft oder süß, besonders lecker werden die Gerichte mit den veganen Produkten von Violife, die Käse und Butter wunderbar ersetzen. Ideen gefällig? Von knusprigen Veggie-Rösti mit Creamy Gartenkräuter über deftige Käsespätzle mit Mozzarella Geschmack Gerieben bis hin zu süßem Pflaumen-Crumble mit Vioblock – da ist für jeden etwas dabei. Übrigens: Die veganen Käsealternativen von Violife schmecken auch als Scheiben auf Brot, als Aufstrich auf Brötchen oder zerschmolzen auf Pizza und Pasta. Hergestellt auf Basis hochwertiger Pflanzenöle kommen die Produkte dabei ohne Milch, Soja, Gluten, Laktose, Nüsse und Konservierungsstoffe aus. Guten Appetit!

SUPPENLIEBE
Kürbissuppe verfeinert
mit Vioblock Croutons &
Creamy Original von
Violife wärmt und schmeckt



VIELFALT ENTDECKEN
Violife Mozzarella Geschmack
Gerieben ist die vegane
Alternative zu Streukäse.
Ob süß oder herhaft –
Vioblock kann einfach statt
Butter verwendet werden.
Der frische Violife Creamy
Gartenkräuter ist lecker auf
Brot, als Dip und für Saucen

TOLLE REZEPTE GIBT'S UNTER
violifefoods.com

Violife
100% Vegan

BUNTER BOHNENEINTOPF MIT BIRNEN UND RÄUCHERTOFU

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

600 g gemischte Bohnen (z.B. grüne Bohnen und Wachsbohnen)

150 g Zuckerschoten

500 g kleine Kartoffeln

3 Schalotten

1 Handvoll Bohnenkraut *

4 Pimentkörner

5 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

500 g kleine Birnen

200 g Räuchertofu

1 Handvoll Petersilie

Die Bohnen und Zuckerschoten putzen, waschen und in breite Stücke schneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen und halbieren. Die Schalotten abziehen und klein würfeln. Bohnenkraut waschen und trocken schütteln. Pimentkörner zerstoßen.

In einem großen Topf 3 EL Olivenöl erhitzen. Schalotten darin glasig dünsten. Dann Bohnen und Kartoffeln dazugeben, kurz andünsten und alles mit 1 l Wasser auffüllen. Mit Salz, Pfeffer und Piment würzen und zugedeckt ca. 10 Minuten garen.

Währenddessen die Birnen waschen, halbieren und Kerngehäuse entfernen. Mit der Hälfte des Bohnenkrauts und den Zuckerschoten zum Eintopf geben. Anschließend zugedeckt weitere 10 Minuten garen.

Den Tofu in Stücke schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden. Das restliche Olivenöl (2 EL) in einer Pfanne erhitzen und den Tofu darin rundum anbraten. Herausnehmen, in den Bohneneintopf geben und alles weitere 5 Minuten garen.

Den Eintopf mit Salz und Pfeffer würzen. Mit restlichem Bohnenkraut und der gehackten Petersilie bestreut servieren.

Pro Portion: 425 kcal/1779 kJ
50 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 18 g Fett

Zubereitungszeit: 45 Minuten

- ✓ vegan
- ✓ glutenfrei
- ✓ laktosefrei

DEFTIG
WÜRZIG
FRISCH

Warenkunde*

BOHNENKRAUT

Das bitterwürzige Kraut ist natürlich das ideale Würzmittel für Bohnen – darauf allein sollte man Bohnenkraut aber nicht reduzieren. Mit seinem aromatischen und pfefferähnlichen Geschmack verstärkt das Kraut den Eigengeschmack von Bohnengemüse und gibt Kartoffeln, Tomaten, Gemüsepflanzen sowie Eintöpfen eine würzige Note. Schwere, deftige Gerichte werden dank der enthaltenen Gerbstoffe sogar leichter verdaulich. Verwenden Sie Bohnenkraut sparsam, denn sein Aroma ist sehr intensiv. Am besten geben Sie das frische Kraut kurz vor Ende der Garzeit oder Zubereitung hinzu.





ZWIEBELSUPPE MIT KÄSE-RÖSTBROT

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 600 g Zwiebeln
- 1 dünne Stange Lauch
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 1 gehäufter EL Mehl
- 125 ml trockener Weißwein
- 1,2 l Gemüsebrühe
- 2 Lorbeerblätter
- 1 EL Thymianblättchen
- 2 TL helle Misopaste
- Salz
- Cayennepfeffer
- 2–3 Prisen frisch geriebene Muskatnuss
- 4 dicke Scheiben Sauerteigbrot
- 4–6 EL veganer Reibekäse

Die Zwiebeln abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Den Lauch putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und hacken. 2 EL Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Lauch dazugeben und bei kleiner bis mittlerer Hitze 10–15 Minuten langsam andünsten, bis sie goldbraun und weich sind, dabei ab und zu umrühren.

Knoblauch dazugeben und kurz mit andünsten, dann alles mit Mehl bestäuben, unterrühren und mit Weißwein ablöschen. Die Gemüsebrühe, Lorbeer und Thymian dazugeben, aufkochen und ca. 10 Minuten offen köcheln lassen. Mit Miso, Salz, Cayennepfeffer und Muskatnuss kräftig abschmecken. Lorbeer herausnehmen.

In der Zwischenzeit den Backofengrill vorheizen. Brotscheiben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit Käse bestreuen und unter dem Grill kurz überbacken. Die Suppe auf Tellern anrichten und mit Röstbrot servieren.

Pro Portion: 202 kcal/846 kJ
20 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiß, 10 g Fett

Zubereitungszeit: 45 Minuten

✓ vegan
✓ laktosefrei



Vegane Bratwurst mit rustikaler Tomatensauce

Zutaten für 4 Personen

- 1 kg neue Kartoffeln
- Salz
- 6 EL Olivenöl
- 2 EL Rosmarinnadeln
- Pfeffer
- 600 g Flaschentomaten
- 150 g rote Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 TL Thymianblättchen
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL kleine Kapern
- 3-4 EL vegane Mayonnaise
- 1-2 EL Sonnenblumenöl
- 2 Packungen Vegane
Mühlen Bratwurst

Zubereitung

1. Kartoffeln mit Schale in Salzwasser ca. 20 Minuten garen, abgießen und abdampfen lassen. Dann mit Daumen und Zeigefinger leicht zusammendrücken, in eine Schale geben und mit 4 EL Olivenöl, Rosmarin, Salz und Pfeffer vermengen. Tomaten waschen, vierteln. Zwiebeln schälen, in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Knoblauch schälen, längs halbieren. Thymian grob hacken.
2. Restliches Olivenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Tomatenmark unterrühren, eine Minute mitbraten. Tomaten und Thymian unterröhren. Temperatur reduzieren und Saucé bei mittlerer Hitze 10-15 Minuten köcheln lassen. Öfter umrühren und dabei Tomaten fein zerkleinern. Pfanne vom Herd nehmen, Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Kapern grob hacken und mit der Mayonnaise verrühren. Die Bratwürste mit etwas Sonnenblumenöl bestreichen und bei mittlerer Hitze auf dem Grill 4 Minuten goldbraun grillen. Zwischendurch drehen. Die Rosmarin-Kartoffeln auf eine Grillschale geben und von beiden Seiten je 3 Minuten grillen. (Alternativ Bratwürste in einer Grillpfanne braten und die Rosmarin-Kartoffeln im Backofen bei 180 Grad (160 Grad Umluft) von beiden Seiten je 3 Minuten anrösten.)
4. Bratwürste mit Rosmarin-Kartoffeln, warmer Tomatensauce und Kapern-Mayonnaise servieren.

Zubereitungszeit

ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion

Brennwert
2.780 kJ
(664 kcal)

Eiweiß
14 g

Fett
48 g

Kohlenhydrate
43 g

AUCH LECKER:



REZEPTE FÜR
WEITERE TOLLE
VEGGIE-GERICHTE:
WWW.RUEGENWALDER.DE



RÜGENWALDER MÜHLE
Familienunternehmen seit 1834

GRÜNKERN-RISOTTO MIT KARAMELLISIERTEN SCHWARZWURZELN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DAS RISOTTO:

- 1 große Zwiebel
 - 2 Knoblauchzehen
 - ca. 1 l Gemüsebrühe
 - 2 EL Olivenöl
 - 350 g Grünkern
 - 100 ml trockener Weißwein
 - 1 Lorbeerblatt
 - ½ Bund Petersilie
 - 6 EL Haselnussmus
 - Salz
 - schwarzer Pfeffer
 - 2–3 Spritzer Zitronensaft
 - 2 EL Basilikumblättchen
 - 4 EL vegane Parmesan-Alternative
- FÜR DIE SCHWARZWURZELN:**
- 750 g Schwarzwurzeln*
 - 3 EL Essig
 - 2 EL vegane Margarine
 - 1 ½ EL brauner Zucker
 - 100 ml Apfelsaft
 - Salz
 - schwarzer Pfeffer

Für das Risotto die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, fein würfeln. Die Gemüsebrühe erhitzen. 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel darin glasig dünsten. Den Knoblauch zugeben und kurz mit andünsten. Den Grünkern dazugeben und unterrühren. Weißwein zugießen und kurz einkochen lassen. Eine Kelle heiße Gemüsebrühe und Lorbeer dazugeben und den Grünkern 30–35 Minuten weich köcheln lassen, dabei nach und nach die übrige warme Gemüsebrühe dazugießen.

Währenddessen Schwarzwurzeln kräftig schrubben, die Enden abschneiden und die Wurzeln schälen. Wurzeln in eine Schüssel mit Essigwasser legen, dann herausnehmen, trocken tupfen und schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Margarine in einer weiten Pfanne erhitzen. Schwarzwurzeln darin ca. 5 Minuten rundherum bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Zucker bestreuen und kurz bräunen lassen. Den Apfelsaft zufügen, einmal aufkochen lassen, die Pfanne vom Herd nehmen und die Wurzeln mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Stängel fein und die Blättchen grob hacken. Sobald der Grünkern weich und das Risotto schön sämig ist, 2 EL Haselnussmus und die Petersilie unterrühren. Das Risotto mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Risotto mit den Schwarzwurzeln auf Teller anrichten. Mit dem übrigen Haselnussmus (4 EL) beträufeln und mit Basilikumblättchen und Käse bestreuen.

Pro Portion: 710 kcal/2973 kJ
72 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 23 g Fett

Zubereitungszeit: 50 Minuten

✓ vegan
✓ laktosefrei

Warenkunde*

SCHWARZWURZELN

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





WEISSKOHLWICKEL MIT PILZFÜLLUNG UND SENFSAUCE AUF SELLERIEPÜREE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:

Bräter mit Deckel, Stabmixer, Küchengarn

FÜR DIE WEISSKOHLWICKEL:

1 großer Weißkohl (gebraucht werden nur die äußereren, großen Blätter)

15 g getrocknete Steinpilze

200 g Champignons

100 g Brötchen (vom Vortag)

2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen

3 EL vegane Margarine

2 EL Thymianblätter

2 TL helle Misopaste

2 TL körniger Senf

2 EL Olivenöl

125 ml trockener Weißwein

500 ml Gemüsebrühe

2 Lorbeerblätter

FÜR DAS SELLERIEPÜREE:

1 kg Knollensellerie

2–3 EL Olivenöl

FÜR DIE SAUCE:

2 Schalotten

1 EL vegane Margarine

75 ml Noilly Prat (französischer Wermut, alternativ Gemüsebrühe)

200 g Pflanzensahne

ca. 150 ml Gemüsebrühe

1 gehäufter EL körniger Senf, 1 EL Dijon-Senf

1 Prise Zucker

AUSSERDEM:

Salz, schwarzer Pfeffer

frisch gemahlene Muskatnuss

In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Den Strunk vom Weißkohl keilförmig herausschneiden, den Kohl vorsichtig ins kochende Wasser geben und ca. 10 Minuten kochen lassen, bis sich die äußeren Blätter ablösen. Die Blätter herausnehmen (gebraucht werden 8 Stück), übrigen Kohl anderweitig verwenden. Dicke Blattrippen der Kohlblätter flach schneiden.

Für die Füllung die Steinpilze mit 100 ml kochendem Wasser übergießen und ein paar Minuten einweichen lassen. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Brötchen in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein hacken. 2 EL Margarine in einer Pfanne erhitzen. Brötchen darin knusprig braten und in eine Schüssel füllen. Eingeweichte Steinpilze herausnehmen und fein hacken, das Einweichwasser aufbewahren. Übrige Margarine (1 EL) in der Pfanne erhitzen. Champignons, Steinpilze, Zwiebel und Knoblauch darin ca. 5 Minuten andünsten, dann die Mischung zu den Brötchen geben.

Thymian abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Thymian, Miso und Senf unter die Füllung rühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss herhaft abschmecken. Jeweils 1 gehäuften EL der Füllung mittig auf ein Kohlblatt geben, die Seiten des Blattes nach innen klappen und aufrollen. Auf diese Weise 8 Päckchen rollen und mit Küchengarn binden.

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Das Öl in einem Bräter erhitzen. Die Krautwickel darin rundherum anbraten, mit Weißwein ablöschen, Gemüsebrühe und Pilz-Einweichwasser dazugießen. Lorbeer dazugeben und alles aufkochen. Den Bräter schließen und Wickel im Ofen ca. 45 Minuten schmoren lassen.

Inzwischen für das Püree den Sellerie schälen und klein würfeln. In einen Topf geben, mit Wasser bedecken, leicht salzen, aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Sellerie abgießen und dabei etwas Kochwasser auffangen. Sellerie mit Olivenöl mischen, fein pürieren, mit Salz, Pfeffer und 2–3 Prisen Muskatnuss abschmecken. Püree abgedeckt beiseitestellen.

Für die Sauce die Schalotten schälen und fein würfeln. In einem kleinen Topf in der Margarine glasig dünsten. Mit Noilly Prat ablöschen, Pflanzensahne und Gemüsebrühe dazugeben und die Sauce erhitzen. Fein pürieren, dann beide Senfsorten unterrühren und die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Zum Servieren Selleriepüree und Sauce unter Rühren erhitzen. Krautwickel mit Püree und Sauce anrichten.

Pro Portion: 508 kcal/2127 kJ

27 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 33 g Fett

Zubereitungszeit: 2 Stunden



CREMIGE FELDSALAT-PASTINAKEN-SUPPE MIT FELDSALAT-PESTO

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:

Standmixer oder Stabmixer

FÜR DIE SUPPE:

- 1 Zwiebel
- 200 g Feldsalat
- 250 g Pastinake
- 1 dünne Stange Lauch
- 1 EL Olivenöl
- 100 ml trockener Weißwein
- ca. 900 ml Gemüsebrühe
- 200 g Pflanzensahne

1–2 Prisen frisch geriebene Muskatnuss

FÜR DAS PESTO:

- 50 g Feldsalat
- ½ Bund Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 2 TL geschälte Leinsamen
- 50 g Haselnusskerne
- 1 EL Zitronensaft
- 100 ml Olivenöl

AUSSERDEM:

- Salz, schwarzer Pfeffer
- 6 Radieschen

Für die Suppe die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Feldsalatblätter von den Wurzeln schneiden, die Blätter waschen und trocken schütteln. Die Pastinake schälen und klein würfeln. Lauch putzen, waschen und in Scheiben schneiden.

Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel darin glasig dünsten.

Mit Wein ablöschen, dann Pastinake, Lauch und Gemüsebrühe dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

In der Zwischenzeit für das Pesto Feldsalatblätter von den Wurzeln schneiden, die Blätter waschen und trocken schütteln. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Knoblauch abziehen und grob hacken. Feldsalat, Petersilie, Knoblauch, Leinsamen, Haselnusskerne, Zitronensaft und Öl im Mixer fein pürieren. Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Radieschen putzen, waschen und in feine Scheibchen schneiden.

Den Feldsalat und die Pflanzensahne zur Suppe geben, einmal kurz und kräftig aufkochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen, die Suppe ganz fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Die Suppe auf Schalen verteilen. Mit Radieschen und Pesto anrichten und servieren.

Pro Portion: 515 kcal/2156 kJ

16 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 43 g Fett

Zubereitungszeit: 40 Minuten

✓ vegan

✓ glutenfrei

✓ laktosefrei



Danke!



#beebetter



1. Platz Kategorie Jugend und Bildung

Kleine Kita ganz groß

Das Engagement der Kita Villa Kunterbunt läuft unter dem Motto **Sag ja! Zur Biene!** und zieht innerorts immer größere Kreise. So entstehen neben Sandarium, Benjeshecke, Bienentränke und Nahrungsquellen auch ein Bienenlehrgarten, Samenbomben sowie jede Menge weitere bienenfreundliche Strukturen.



1. Platz Kategorie Private Initiative

Ein Dorf denkt um

Ob Klein oder Groß – für die **Weilheimer Artenvielfalt** legt jeder Hand an! Infoflyer, Insektenhäuser oder Wildblumenwiesen, alles wird selbstgemacht. Sogar Sandsteine eines Abbruchhauses bieten als Trockenmauer so manchen Insekten ein Zuhause.



1. Platz Kategorie Landwirtschaft

Ihr Bauer von nebenan

Blühende Rahmen entlang der landwirtschaftlichen Flächen und Gewässerrandstreifen durchziehen die Felder von Landwirt Franz. Mit einem Lehr- und Erlebnispfad klärt er seine Mitmenschen auf und bietet **Blühpatschaften** für alle, welche selbst keine Fläche zur Verfügung haben, an.



Sonderpreis

Öko-Nisthilfen

Florian möchte mehr Bewusstsein für unsere vielfältige und faszinierende Umwelt schaffen – also gründete er das Start-Up **flowbee** und entwickelte als allererstes eine ökologisch wirksame Nisthilfe für Wildbienen. Mit Vorträgen und Infoflyern sorgt er zudem für mehr Aufmerksamkeit.

Vielen Dank an alle #beebetter-Teilnehmer und herzlichen Glückwunsch den Award-Gewinnern 2021! Auf beebetter.de sowie unserem #beebetter YouTube Kanal stellen wir die Siegerprojekte detaillierter vor. Schauen Sie rein! Jeder Beitrag ist wertvoll und verbessert die Biodiversität und den Lebensraum der Bienen. Deshalb geht #beebetter 2022 weiter. Werden auch Sie Teil des Schwarms und bleiben Sie mit unserem Newsletter auf dem Laufenden: beebetter.de/newsletter



unterstützt von



FÜR ZUKUNFTSTRÄCHTIGE GIPFELTREFFEN

Der Planet Erde, unsere Heimat, ist bedroht – durch den Menschen. Der Kampf gegen Corona hat diese harte Wahrheit lange verdrängt: Der Klimawandel ist die größte Bedrohung unserer Zeit. Nie war es wichtiger, für unsere Erde zu kämpfen. Deshalb haben wir – die Medien des BurdaVerlags – uns entschlossen, gemeinsam für den Einklang von Mensch und Natur einzutreten und einen Beitrag zu nachhaltigerem Leben zu leisten. Dafür haben wir die Initiative For Our Planet ins Leben gerufen. Mehr Informationen dazu finden Sie hier: www.forourplanet.com

Schneehase

Im Sommer braun, im Winter weiß: Verschieben sich die Jahreszeiten, hat er in schneearmer Zeit die falsche Farbe und ist durch Greifvögel stärker **BEDROHT**.

Alpen

Geht die Klimakrise so weiter,

VERSCHWINDET bis 2050

die Hälfte aller Gletscher.

Kälteliebende Arten verlieren

ihren Lebensraum.

Murmeltier

Bei **HITZESTRESS** zieht es

sich in den Bau zurück und

frisst zu wenig, um über den

langen Winter zu kommen.



**FOR OUR
PLANET**
powered by 



VEGANES HACK IN BESTFORM

Würzige Klößchen in sämiger, fein säuerlicher Kapernsauce: Vegane Königsberger Klopse sind unsere neue Leibspeise!

Für www.slowlyveggie.de geht unsere Kollegin Catherine täglich auf die Suche nach neuen Foodtrends und kreiert vegetarische sowie vegane Rezepte. In dieser Ausgabe beweist sie, dass vegane Königsberger Klopse noch besser schmecken als das Original!

slowly veggie!: Was macht dieses Gericht aus?

Catherine: Ganz klar: Die Sauce mit der Kombi aus salzigen Kapern und fruchtigen Zitrusnoten, die ihr eine tolle Frische verleihen – genial!

slowly veggie!: Woraus bestehen die veganen Klopse?

Catherine: Ich verwende pflanzliches Hack aus dem Kühlregal, das besonders würzig ist und sich super formen lässt. Damit zerfallen die Klopse beim Kochen übrigens auch nicht.

slowly veggie!: Wie wird die Sauce so schön cremig?

Catherine: Basis ist eine Mehlschwitze, die mit Brühe, Weißwein und Sahne aufgegossen wird. Wer es etwas leichter mag, verwendet statt Sahne Hafer- oder Sojadrink. Reis- und Mandeldrink sind hier übrigens eher weniger geeignet, da sie oft zu wässrig sind.

slowly veggie!: Welche Beilage empfiehlst du?

Catherine: Ganz klassisch passen natürlich Kartoffeln, die die Sauce schön aufnehmen und ein Rote-Bete-Salat, der einen frischen Kontrast zur sahnigen Sauce bietet. Mein persönlicher Favorit? Feinstes Kartoffel-Erbsenpüree!



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



SCHNEIDEN

Je feiner die Zwiebelstücke, desto homogener die Klopse



FORMEN

Die vegane Hackmasse reicht für 16–18 Klopse



ANGIESSEN

Mehlschwitze sorgt für die cremige Grundlage



VEGANE KÖNIGSBERGER KLOPSE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DIE KÖNIGSBERGER KLOPSE:

- 1 trockenes Brötchen, 1 Zwiebel
- 500 g veganes Hack
- 60 g Paniermehl
- 1½ EL Senf (mittelscharf)
- Salz & Pfeffer, 2 l Gemüsebrühe

FÜR DIE VEGANE KAPERNSAUCE:

- 4 EL Vegane Butter, 3 EL Mehl
- 300 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Weißwein
- 250 ml vegane Sahne (oder Pflanzendrink)
- 3–4 EL eingelegte Kapern
- 1 TL Agavendicksaft
- Saft von ½ Zitrone
- ½ TL Muskat, Salz & Pfeffer

AUSSERDEM:

- 1 kg Kartoffeln (festkochend)
- Salz, 1 Handvoll frische Petersilie

Kartoffeln in kochendem Salzwasser 20–30 Minuten weich garen. Für die Klopse Brötchen in eine Schüssel mit wenig warmem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen, ausdrücken. Zwiebel abziehen, sehr fein hacken. Zwiebel, Hack, Paniermehl und Senf in eine große Schüssel geben. Ausgedrücktes Brötchen klein reißen und alles von Hand vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse 16–18 Klopse formen. Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen. Hitze reduzieren, Klopse vorsichtig in die Brühe legen. Im siedenden Wasser 20 Minuten ziehen lassen.

Für die Sauce vegane Butter in Topf zerlassen. Mehl mit Schneebesen zu Mehlschwitze einrühren. Weiterröhren und Gemüsebrühe angießen, dann Weißwein und Sahne zugeben, Sauce 5–10 Minuten köcheln lassen, bis sie die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Hitze reduzieren. Kapern zufügen, Sauce mit Agavendicksaft, Zitronensaft, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Klopse aus der Brühe heben, in die Sauce geben. Mit Kartoffeln und etwas Petersilie garniert servieren.

Zubereitungszeit: 40 Minuten



AUS DEM OFEN

Die sind heiß begehrt! Aufläufe, Flammkroten oder geröstetes Gemüse kombiniert mit cremigen Saucen und einer knusprigen veganen Käseschicht. Denn **Zwiebel-Flammkuchen mit Weintrauben und Portulak, rustikale Nudelschnecken mit Tofu-Wurzelgemüse-Füllung** oder cremige **Kürbis-Spätzle** gelingen im Backofen fast von alleine. Da sie sich gut vorbereiten lassen, sind sie auch für Gäste ideale Wohlfühlgerichte!

LAUCH-KARTOFFEL-GRATIN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:

Gratinform (ca. 22 x 30 cm)

300 g Räuchertofu

400 g Lauch

1 kg Kartoffeln (vorwiegend festkochend)

2 rote Zwiebeln

1 TL vegane Margarine für die Form

1 ½ TL Fenchelsamen

2 Knoblauchzehen

400 ml Pflanzensahne

Salz

schwarzer Pfeffer

2–3 Prisen frisch geriebene Muskatnuss

100 g veganer Reibekäse

2 EL Hanfsamen (ungeschält)

Den Tofu in 4 mm dünne Scheiben schneiden. Lauch putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben hobeln. Die Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Gemüse und Tofu abwechselnd, aufrecht und dicht in eine gefettete Gratinform schichten.

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) Umluft vorheizen. Die Fenchelsamen im Mörser zerstoßen. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Mit Pflanzensahne und Fenchelsamen verrühren, mit Salz, Pfeffer sowie Muskatnuss kräftig abschmecken. Die Sahnmischung über das Gemüse gießen. Mit Käse und Hanfsamen bestreuen. Das Gratin im vorgeheizten Ofen in ca. 45 Minuten goldgelb backen.

Pro Portion: 546 kcal/2286 kJ

53 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 25 g Fett

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Backzeit: 45 Minuten

- ✓ vegan
- ✓ glutenfrei
- ✓ laktosefrei



KARTOFFELN – AM BESTEN AUS DER REGION

Kartoffeln werden in Deutschland rund um das Jahr angebaut. Deshalb sind sie immer aus regionalem Anbau erhältlich. Beim Thema Wasserverbrauch kann die deutsche Knolle überzeugen. Für die Produktion von einem Kilogramm werden in Deutschland aufgrund der guten Wachstumsbedingungen nur rund 135 Liter Wasser benötigt – bei importierten Kartoffeln aus wasserärmeren Gebieten ist der Verbrauch oft doppelt oder dreimal so hoch. Wer Kartoffeln aus der Region kauft, unterstützt zudem die heimischen Betriebe und trägt zur Reduktion von langen Transportwegen und somit von CO₂ bei.





RUSTIKALE NUDELSCHNECKEN MIT TOFU-WURZELGEMÜSE-FÜLLUNG

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

BITTE BEACHTEN:

Nudelteig muss 30 Minuten ruhen

DAS BRAUCHT MAN:

runde Auflaufform (Ø 30 cm), Nudelmaschine

FÜR DEN NUDELTEIG:

300 g Weizenmehl (Type 00) plus
etwas Mehl zum Ausrollen
75 g Hartweizengrieß, Salz

2 TL Olivenöl plus Öl für die Auflaufform

FÜR DIE FÜLLUNG:

1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen
100 g Möhre, 100 g Pastinake
400 g Natur-Tofu
5 EL Olivenöl
2 gehäufte EL Tomatenmark
150 ml trockener Rotwein
300 ml Gemüsebrühe
200 g stückige Tomaten (Dose)
2 EL dunkles Miso (z.B. Genmai Miso)
2–3 Stängel Thymian, Salz
1 TL getrocknete Chiliflocken
50 g vegane Parmesan-Alternative

Für den Nudelteig Mehl, Grieß und $\frac{3}{4}$ TL Salz in einer Schüssel vermischen. Öl und ca. 140 ml lauwarmes Wasser dazugeben. Mit den Knethaken des Handrührgeräts zu Krümeln verarbeiten. Auf die Arbeitsfläche geben und mit den Händen 5–10 Minuten kräftig zu einem festen Teig kneten (je länger der Teig geknetet ist, desto elastischer ist er später und lässt sich dann besser ausrollen.) Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und bei Zimmertemperatur ca. 30 Minuten ruhen lassen. Währenddessen für die Füllung Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Möhre und Pastinake schälen, grob raspeln. Tofu ausdrücken und mit einer Gabel fein zerkrümeln. 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Knoblauch und Tofu dazugeben und ca. 3 Minuten anbraten. Tomatenmark unterrühren. Mit Rotwein ablöschen. Dann Gemüsebrühe, Tomaten, Miso und Thymian dazugeben. Mit Salz und Chiliflocken würzen, aufkochen und ca. 15 Minuten einkochen lassen. Den Thymian herausnehmen und das Ragout abschmecken. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Die Auflaufform einfetten. Den Nudelteig kurz auf wenig Mehl durchkneten, dann portionsweise mit der Nudelmaschine oder einer Teigrolle dünn ausrollen. Nudelteig in ca. 30 cm lange Stücke schneiden.

Die Tofumasse portionsweise darauf verstrecken, die Nudelplatten von der kurzen Seite her aufrollen, in 3 Scheiben schneiden und hochkant in die Auflaufform setzen. Mit übrigem Olivenöl (4 EL) beträufeln und mit Käse bestreuen. Nudelschnecken im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 40–45 Minuten backen, bis die Oberfläche knusprig gebräunt ist.

Pro Portion: 673 kcal/2818 kJ
73 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 28 g Fett

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Ruhe-/Wartezeit: 30 Minuten

Backzeit: 40–45 Minuten

✓ vegan

✓ laktosefrei

ROTE-BETE-FLAMMBROT

ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

BITTE BEACHTEN:

Teig muss 90 Minuten gehen

FÜR DEN HEFETEIG:

**500 g helles Weizen- oder Dinkelmehl plus
Mehl zum Verarbeiten**

30 g frische Hefe

3 EL Olivenöl

1 gehäufter TL Salz

FÜR DEN BELAG:

450 g Rote-Bete-Knollen

5 EL Olivenöl

1 ½ TL abgeriebene Bio-Orangenschale

Salz

1 TL Chiliflocken

200 g vegane Crème fraîche-Alternative

50 g Preiselbeeren (Glas)

75 ml Orangensaft

2 EL Sprossen (z.B. Rote-Bete-Sprossen)

½ Bund Schnittlauch

Für den Teig Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken, die Hefe hineinbröckeln, mit 100 ml lauwarmem Wasser und etwas Mehl vom Rand verrühren. Die Schüssel mit einem Küchentuch abdecken. Den Vorteig an einem warmen Ort ca. 15 Minuten gehen lassen.

Anschließend 175 ml lauwarmes Wasser, Olivenöl und Salz zum gegangenen Vorteig geben und kräftig verkneten. Den Teig zu einer glatten, weichen Teigkugel formen, in die Schüssel legen und abgedeckt weitere 60 Minuten oder bis zur doppelten Größe gehen lassen.

Inzwischen für den Belag die Roten Bete schrubben oder schälen und in dünne Scheiben hobeln. Rote Bete mit 2 EL Olivenöl, 1 TL Orangenschale, Salz und Chiliflocken mischen.

Zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Den Teig auf wenig Mehl kurz durchkneten und in 6 Portionen teilen. Jede Portion zu einem länglichen Fladen ausrollen und auf die Bleche legen. Abgedeckt weitere 15 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Die Fladen mit der Crème fraîche bestreichen und die Rote-Bete-Scheiben darauf verteilen. Fladen im heißen Backofen ca. 20 Minuten knusprig backen.

Währenddessen für die Vinaigrette Preiselbeeren, übriges Olivenöl (3 EL), Orangensaft, übrige Orangenschale (½ TL), etwas Salz und Pfeffer verrühren. Die Flammbole aus dem Ofen nehmen und mit der Vinaigrette beträufeln. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln, in feine Röllchen schneiden und darüber streuen.

Pro Portion: 518 kcal/2818 kJ
75 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 20 g Fett

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Ruhe-/Wartezeit: 90 Minuten

Backzeit: 20 Minuten

✓ vegan
✓ laktosefrei

KLEIN,
KROSS &
LECKER



SCHWARZWURZELN IM PERGAMENT MIT WALNUSS-PESTO

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:
Küchengarn, Standmixer

FÜR DIE SCHWARZWURZELN:

1,25 kg Schwarzwurzeln
1 EL Essig
1 Bio-Zitrone
1 Knoblauchzehe
2 TL Thymianblättchen
4 EL Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer

FÜR DAS PESTO:

75 g Walnusskerne
1–2 Knoblauchzehen
½ Bund Basilikum
1 TL Chiliflocken
½ TL Zimt
ca. 80 ml Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer

Schwarzwurzeln waschen, die Enden abschneiden und die Wurzeln schälen. Wurzeln quer halbieren, dickere Wurzeln auch längs durchschneiden. Schwarzwurzeln in eine Schüssel mit Essigwasser legen. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen.

Die Zitrone heiß abbrausen, trocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Thymian hacken. Die Hälfte der Zitronenschale, 2 EL Zitronensaft, Olivenöl, Knoblauch, Thymian, etwas Salz und Pfeffer verrühren. 4 Bögen Backpapier ausbreiten. Schwarzwurzeln aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen und jeweils ein Viertel der Schwarzwurzeln mittig auf einen Bogen Backpapier legen. Schwarzwurzeln mit Thymian-Marinade bestreichen und das Backpapier mit Küchengarn locker zu einem Päckchen verschließen. Auf ein Blech legen und Gemüse auf der mittleren Schiene im Ofen ca. 25 Minuten garen.

Für das Pesto die Walnüsse in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten. Knoblauch abziehen. Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und die Stiele grob hacken. Walnüsse, Knoblauch, Basilikum, übrige Zitronenschale, Chili und Zimt im Standmixer zu einer groben Paste zerkleinern. Olivenöl nach und nach untermixen. Pesto mit 1–2 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Die Schwarzwurzel-Päckchen auf Teller legen, öffnen und mit etwas Pesto beträufelt servieren.

Pro Portion: 459 kcal/1922 kJ
8 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 45 g Fett

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Backzeit: 25 Minuten

- ✓ vegan
- ✓ glutenfrei
- ✓ laktosefrei



100% Recycling-Papier
MIT ma vie WELT VERBESSERN

FÜR FRAUEN VON HEUTE, DIE AN MORGÜN DENKEN



68 SEITEN
INSPIRATIONSBUCH

GESCHENKPAPIER,
KARTEN &
ANHÄNGER FÜR
WEIHNACHTEN



Mein Leben, meine **ma vie**
NACHHALTIG. ACHTSAM. INSPIRIERT.
MAVIE-MAG.DE

Schnupper-Angebot bestellen

Jetzt 2 Ausgaben **ma vie** für nur 7,80 € (inkl. MwSt.) testen: online unter www.mavie-abo.de oder per Telefon: +49 (0) 1806/93940063* unter der Aktions-Nr. 643429M
(*20 ct/Anruf aus dem dt. Festnetz. Aus den Mobilfunknetzen max. 60 ct/Anruf, Ausland abweichend)



Wir spenden 1%
unseres
Jahresumsatzes an
VIVA CON AGUA

Verantwortlicher und Kontakt: Abonnenten Service Center GmbH, Hauptstr. 130, 77652 Offenburg für die M.I.G. Medien Innovation GmbH, in gemeinsamer Verantwortlichkeit mit mehreren Verlagen von Hubert Burda Media (siehe www.burda.com/de/gv). Alle Preise in Euro inklusive der gesetzlichen AwSt. und Versand. Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Belehrung können Sie unter www.women-abo.de/agb abrufen. Datenschutzinfo: Kontakt um Datenschutzbeauftragten: Abonnenten Service Center GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel: 0781-6396100. Namens-, Adress- und Kontaktdaten zum Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b) bzw. f) DSGVO) solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Bei Art. 6 I f) DSGVO ist unser berechtigtes Interesse die Durchführung von Direktwerbung. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde.

KÜRBIS-SPÄTZLE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:

Spätzlehobel, Auflaufform (20 x 30 cm)

BITTE BEACHTEN:

Teig muss 15 Minuten ruhen

FÜR DIE SPÄTZLE:

200 g Dinkelmehl (Type 630 oder

Weizenmehl Type 405)

40 g Lupinenmehl

40 g Hartweizengrieß

2 TL Sonnenblumenöl

1 TL Salz

270–300 ml Mineralwasser mit Kohlensäure

AUSSERDEM:

750 g Hokkaido-Kürbis

2 EL Sonnenblumenöl

2 EL Ahornsirup

2 EL Zitronensaft

Salz

schwarzer Pfeffer

4 Zwiebeln

3 EL vegane Margarine

100 g veganer Reibekäse

½ Bund Schnittlauch

Für den Spätzleteig beide Mehle, Grieß, Öl, Salz und Mineralwasser in einer Rührschüssel zuerst mit den Knethaken des Handrührgeräts gut verrühren, dann mit einem Kochlöffel ca. 5 Minuten kräftig schlagen, bis der Teig glatt und luftig ist. Anschließend den Teig ca. 15 Minuten ruhen lassen.

Währenddessen den Backofen auf 220 Grad (Umluft: 200 Grad) vorheizen. Den Kürbis waschen, halbieren und Kerne herauslösen. Den Kürbis in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Das Öl mit Ahornsirup, Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer verrühren und den Kürbis damit bestreichen. Im Ofen ca. 20 Minuten backen, bis der Kürbis leicht gebräunt ist. Kürbis herausnehmen. Den Backofen anlassen.

In der Zwischenzeit in einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Den Spätzleteig portionsweise mit einem Spätzlehobel oder einer Spätzlepresse ins kochende Wasser drücken. Aufkochen lassen, dann herausheben, in ein Sieb geben, kurz kalt abbrausen und gut abtropfen lassen. Auf diese Weise den ganzen Teig verarbeiten.

Zwiebeln abziehen und in dünne Ringe schneiden. In einer Pfanne die Margarine erhitzen. Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten goldbraun andünsten.

Die Spätzle mit Kürbis, Zwiebeln sowie Käse in eine Auflaufform schichten und mit Käse abschließen. Im Backofen ca. 30 Minuten goldgelb überbacken. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Den Auflauf aus dem Ofen nehmen, mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

Pro Portion: 475 kcal/1989 kJ

60 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 19 g Fett

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Ruhe-/Wartezeit: 15 Minuten

Backzeit: 30 Minuten

✓ **vegan**

✓ **laktosefrei**





PASTINAKENSALAT MIT APFEL UND KÜRBISKERN-VINAIGRETTE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

2 Pastinaken (ca. 350 g)

2 Knoblauchzehen

1 EL Rosmarinnadeln

4 EL Olivenöl

Salz

schwarzer Pfeffer

2 EL Kürbiskerne

4 EL Apfleßig

1 TL körniger Senf

2–3 TL Ahornsirup

3 EL Kürbiskernöl*

2–3 Handvoll Salat (z. B. Trevisano oder

Radicchio und Frisée)

2 kleine säuerliche Äpfel

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Die Pastinaken putzen, schälen, längs halbieren und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Rosmarin fein hacken, mit 2 EL Olivenöl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Pastinaken damit bepinseln. Im Backofen 15–20 Minuten garen, bis sie etwas gebräunt sind.

In der Zwischenzeit Kürbiskerne in einer Pfanne ohne zusätzliches Öl kurz rösten, etwas abkühlen lassen und grob hacken.

Für die Vinaigrette Essig, Senf, Ahornsirup, etwas Salz und Pfeffer, Kürbiskernöl und übriges Olivenöl (2 EL) kräftig verquirlen. Salat putzen, waschen und kleiner zupfen. Die Äpfel waschen und quer in ganz dünne Scheiben schneiden.

Die Pastinaken aus dem Ofen nehmen und in dünne Scheiben schneiden. Den Salat mit den Pastinaken und Äpfeln auf Tellern anrichten. Mit der Vinaigrette beträufeln und mit den gerösteten Kürbiskernen bestreuen und servieren.

Pro Portion: 314 kcal/1315 kJ

26 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiß, 21 g Fett

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Backzeit: 15 Minuten

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

Warenkunde *

KÜRBISKERNÖL

Um die dreißig Kürbisse beziehungsweise rund zweieinhalb Kilo Kerne braucht man, um einen einzigen Liter Kürbiskernöl zu gewinnen. Diese Tatsache und die traditionelle Pressung führen dazu, dass Kürbiskernöl sehr teuer ist. Besonders berühmt ist bei Kennern das tief dunkelgrüne Kürbiskernöl aus der Steiermark. Die Qualität ist so hoch, dass das steirische Öl auf dem Etikett das EU-Gütezeichen „geschützte geografische Angabe“ trägt. Das garantiert Reinheit und höchsten Standard in Sachen Aroma und Inhaltsstoffe. Das Öl eignet sich für Saucen oder zum Abschmecken von Gerichten.

CURRYWURST-MÖHREN MIT KETCHUP UND SÜSSKARTOFFEL-POMMES

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:
Auflaufform, Stabmixer

FÜR DIE POMMES:

800 g Süßkartoffeln
2 EL Speisestärke
1 TL Cayennepfeffer
1 l Frittieröl
feine Salzflocken

FÜR DIE „CURRYWÜRSTE“:

4 lange, sehr dicke Möhren (à ca. 180 g)
2 EL Olivenöl
1 TL scharfes Currysüppchen
1 EL Ahornsirup
Salz
schwarzer Pfeffer
FÜR DAS KETCHUP:
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 kleines Stück Ingwer (ca. 10 g)
1 EL Olivenöl
400 g stückige Tomaten (Dose)
2 EL Tomatenmark
100–150 ml Gemüsebrühe
Salz
1–2 TL scharfes Currysüppchen
1 TL Cayennepfeffer
1 EL Ahornsirup

Für die Süßkartoffel-Pommes die Süßkartoffeln schälen und in knapp 1 cm dicke Stifte schneiden, dann 30 Minuten in kaltes Wasser legen.

Inzwischen den Backofen auf 220 Grad (Umluft: 200 Grad) vorheizen. Die Möhren schälen und in eine Auflaufform legen. Olivenöl, Currysüppchen, Ahornsirup, etwas Salz und Pfeffer verrühren und die Möhren damit rundherum einstreichen. Im Ofen auf der mittleren Schiene 30–40 Minuten bissfest garen.

Für das Ketchup Zwiebel und Knoblauch abziehen. Den Ingwer schälen und alles fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln darin 5–10 Minuten andünsten. Knoblauch und Ingwer hinzugeben und kurz middünsten. Stückige Tomaten, Tomatenmark, 100 ml Gemüsebrühe, etwas Salz, Currysüppchen, Cayennepfeffer und Ahornsirup dazugeben, alles aufkochen und ca. 5 Minuten einkochen lassen. Die Mischung fein pürieren und abschmecken. Ist das Ketchup zu dick, noch etwas Gemüsebrühe unterrühren.

Die Süßkartoffeln aus dem Wasser nehmen und auf einem Küchentuch gut trocken tupfen. Die Süßkartoffelstifte mit Speisestärke und Cayennepfeffer in eine große Schüssel geben und vermengen, bis die Süßkartoffeln gleichmäßig dünn damit überzogen sind.

Das Frittieröl in einem Topf auf ca. 170 Grad erhitzen. Die Süßkartoffeln portionsweise darin ausbacken, bis sie knusprig und leicht gebräunt sind. Herausheben und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen. Auf diese Weise alle Kartoffeln frittieren und leicht salzen.

Die Karotten aus dem Ofen nehmen und in dickere Scheiben schneiden. Mit Ketchup, Currysüppchen und Süßkartoffeln anrichten und servieren.

Pro Portion: 399 kcal/1671 kJ
57 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 10 g Fett

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Backzeit: 30–40 Minuten

✓ vegan
✓ laktosefrei



ZWIEBEL-FLAMMKUCHEN MIT WEINTRAUBEN UND PORTULAK

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 3 große rote Zwiebeln, 1 Bund Lauchzwiebeln
- 2 EL Sonnenblumenöl, 150 g blaue Weintrauben
- 1 Pck. veganer Flammkuchenteig
(4 Böden à 85 g; aus dem Kühlregal)
- 125 g vegane Frischkäse-Alternative
- 100 g vegane Crème fraîche-Alternative
- Salz, schwarzer Pfeffer
- 1 groÙe Handvoll Portulak (oder Feldsalat)
- 2 EL Walnusskerne, 3 EL Apfelessig
- 2 TL Ahornsirup, 4 EL Walnussöl

Die Zwiebeln abziehen und in dünne Ringe schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und längs halbieren. In einer Pfanne das Öl erhitzen, Zwiebeln und Lauchzwiebeln darin ca. 3 Minuten anbraten. Pfanne vom Herd nehmen.

Backofen auf 220 Grad (Umluft: 200 Grad) vorheizen. Weintrauben waschen und halbieren. Den Flammkuchenteig auf zwei mit Backpapier belegte Backbleche legen.

Den Frischkäse mit Crème fraîche gut vermengen und auf die Flammkuchenböden streichen. Mit der Zwiebelmischung und den Weintrauben belegen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen 10–15 Minuten backen, bis der Teig schön knusprig und der Belag leicht gebräunt ist.

Inzwischen Portulak putzen, waschen und trocken schleudern. Für die Vinaigrette Walnusskerne fein hacken. Den Essig, etwas Salz und Pfeffer, Ahornsirup und Walnussöl kräftig verquirlen. Die Walnüsse unterrühren.

Die Flammkuchen aus dem Ofen nehmen. Den Portulak darauf verteilen und die Vinaigrette darüberträufeln.

Pro Portion: 518 kcal/2169 kJ
51 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 30 g Fett

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Backzeit: 20 Minuten

✓ vegan

✓ laktosefrei



DER ORT, AN DEM DU LIEBLINGS PRODUKTE ZU DEINEM LIEBLINGSFEST FINDEST.



bis zu
150
Lieblings-
produkte

EINER FÜR ALLES.
ALLES FÜR GÜNSTIG.

netto-online.de/weihnachten

Netto
Marken-Discount

NUSSIGER GEMÜSEBRATEN IM BLÄTTERTEIGMANTEL

ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:
Standmixer

FÜR DEN GEMÜSEBRATEN:

- 200 g Möhren
 - 150 g Petersilienwurzeln
 - 100 g Knollensellerie
 - 1 Zwiebel
 - 2 Knoblauchzehen
 - 1 Bund Petersilie
 - 2 Stängel Rosmarin
 - 150 g Haferflocken
 - 200 g gemischte Nusskerne
 - 1 gehäufter EL körniger Senf
 - 2 EL Sojasauce
 - 1 gehäufter EL Tomatenmark
 - 1 EL dunkles Miso (Genmai Miso)
 - 2 EL Sojamehl
 - Salz, schwarzer Pfeffer
 - 2 TL rosenscharfes Paprikapulver
 - ½–1 TL geräuchertes Paprikapulver
 - 1 Pck. veganer Blätterteig
(ca. 275 g; aus dem Kühlregal)
 - 2 EL Pflanzendrink
 - 1 EL helle Sesamsamen
 - 1 EL Schwarzkümmel
- FÜR DIE SCHALOTTEN:**
- 250 g Schalotten
 - 2 EL Olivenöl
 - 150 ml Crème de Cassis
(schwarzer Johannisbeerlikör)
 - 150 ml Rotwein
 - 125 g getrocknete Cranberrys
 - 2 EL Ahornsirup
 - 1–2 EL Aceto balsamico
 - 1 Zimtstange, 5 Pimentkörner
 - Salz, schwarzer Pfeffer

Möhren, Petersilienwurzeln und Sellerie schälen und in grobe Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, grob hacken. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen zupfen und die weichen Stängel grob hacken. Gemüse, Kräuter, Haferflocken und 100 g Nüsse portionsweise im Standmixer zu einer formbaren Masse hacken. In eine Schüssel füllen. Übrigen Nüsse (100 g) grob hacken und mit Senf, Sojasauce, Tomatenmark sowie Miso zu der Gemüsemasse geben. Mehl mit 3 EL kaltem Wasser verrühren und zugeben. Alles gut vermengen und kräftig mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Den Blätterteig auf einem Backblech ausrollen und die Gemüsemasse als Strang im unteren Drittel darauf geben, den Teig eng darübergeschlagen und die Enden gut andrücken. Teig mit Pflanzendrink bestreichen, mit Sesam und Schwarzkümmel bestreuen. Den Braten im Ofen auf der mittleren Schiene ca. 30 Minuten backen, dabei ggf. zwischendurch abdecken.

In der Zwischenzeit die Schalotten abziehen und in dünne Scheiben schneiden. In einem Topf das Öl erhitzen. Schalotten darin ca. 5 Minuten glasig dünsten. Mit Crème de Cassis und Rotwein ablösen. Cranberrys, Ahornsirup, Aceto balsamico, Zimtstange und Piment dazugeben, mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Aufkochen und 8–10 Minuten einkochen lassen, dann abschmecken.

Den Gemüsebraten aus dem Ofen nehmen, auf ein Brett geben und ca. 5 Minuten ruhen lassen. Dann mit einem scharfen Messer in dicke Scheiben schneiden. Braten mit Cassis-Schalotten anrichten und servieren.

Pro Portion: 710 kcal/2973 kJ
50 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 38 g Fett

Zubereitungszeit: 45 Minuten
Backzeit: 30 Minuten

✓ vegan
✓ laktosefrei





KRAUT-NUDEL-AUFLAUF

ZUTATEN FÜR 6–8 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN: Auflaufform (20 x 30 cm)

250 g Bandnudeln, Salz
150 g rote Zwiebeln, 500 g Weißkohl
200 g Hokkaido-Kürbis
5 Wacholderbeeren
5 EL Sonnenblumenöl
2 EL edelsüßes Paprikapulver
1 EL Rohrzucker, $\frac{1}{2}$ EL Kümmelsamen
1 TL getrockneter Majoran
200 ml veganer Weißwein
schwarzer Pfeffer, 300 ml Gemüsebrühe
300 ml Sojacreme zum Kochen
100 g veganer Reibekäse
30 g Kürbiskerne, $\frac{1}{2}$ Bund Dill

Die Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen. Dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Zwiebeln abziehen und in Streifen schneiden. Weißkohl putzen, halbieren und den Strunk herausschneiden. Weißkohl in etwa $\frac{1}{2}$ cm breite Streifen schneiden, dabei die dicken Blattrippen herausschneiden.

Den Kürbis putzen und grob reiben. Wacholderbeeren grob zerdrücken. Sonnenblumenöl in einem weiten Topf erhitzen. Zwiebeln mit Kohlstreifen darin unter gelegentlichem Rühren kräftig andünsten. Paprika, Zucker, Wacholder, Kümmel und Majoran unterrühren. Weißwein zugießen und einkochen lassen. Kohl mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüsebrühe nach und nach hinzugießen. Den Kohl zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen. Dann die Kürbispaspel unterrühren. Sojacreme hinzugeben und noch mal aufkochen lassen.

Inzwischen den Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Die Nudeln mit dem Kohlgemüse in der Auflaufform mischen. Den Auflauf mit geriebenem Käse bestreuen und im Ofen ca. 15 Minuten backen. Die Kürbiskerne auf den Auflauf streuen und weitere 10 Minuten fertig backen.

Den Dill abbrausen, trocken tupfen und die Spitzen von den Stängeln zupfen. Dillspitzen grob zerschneiden. Den Auflauf mit Dill bestreuen und servieren.

Pro Portion: 426 kcal/1691 kJ
47 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 21 g Fett

Zubereitungszeit: 55 Minuten

Backzeit: 25 Minuten

✓ vegan
✓ laktosefrei

6x slowly veggie!

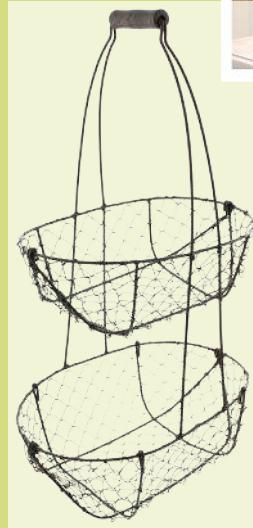
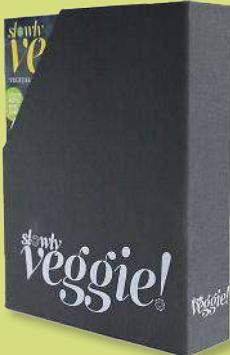
und ein Dankeschön Ihrer Wahl!

SAMMELSCHUBER

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

Zuzahlung: 1 €*

Prämien-Nr.: T809

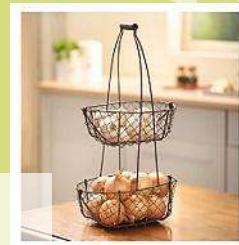


ETAGERE

Die Etagere „Nostalgie“ ist ein praktischer Küchenhelfer und bringt diverses Obst und Gemüse in eine angenehme Ordnung. Material: braun lackiertes Metall, Drahtgeflecht, Holz (Griff) Maße: 30 x 20 x 52 cm

Zuzahlung: 1 €*

Prämien-Nr.: AJ50



1 AUSGABE GRATIS

Lesen Sie eine Ausgabe slowly veggie! kostenlos.

Prämien-Nr.: KG01



IHRE VORTEILE:

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

So einfach können Sie bestellen:



Per Internet
burda-foodshop.de



Per Post / Coupon
slowly veggie!, Abo-Service,
Postfach 290, 77649 Offenburg



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



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

Ja, ich bestelle

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

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

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

* inkl. gesetzl. MwSt. und Versand

Anschrift: (Bitte in Großbuchstaben ausfüllen).

Frau Herr
Anrede Vorname

Name

Straße Nr.

PLZ Wohnort

Telefon

E-Mail

Geburtsdatum

Ich zahle bequem per Bankenzug und erhalte zusätzlich 1 kostenloses Heft. K B 0 1 1 Heft GRATIS!

SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige die MFI Meine Familie und ich Verlag GmbH, wiederkehrende Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Verlag auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

D E

IBAN Ihre B LZ

Ihr Konto-Nr.

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

Das Abo ist ein Geschenk und geht an:

(Bitte in Großbuchstaben ausfüllen).

Frau Herr
Anrede Vorname

Name

Straße Nr.

PLZ Wohnort

Telefon

E-Mail

Als Dankeschön möchte ich:



Bitte hier 4-stellige Prämien-Nr. eintragen: (siehe Abbildung)

Evtl. anfallende Zuzahlung entnehmen Sie bitte der Heftanzeige.

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

Datenschutzinfo: Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: Abonnenten Service Center GmbH, Postfach 1223, 77652 Offenburg, Tel. 0781-4394100. Name(s), Adresse- und Kontaktdaten zum Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Tarifergänzung sowie zu eigenen und fremden Werbepartnern (Art. 6 I b) bzw. f DSGVO). Frist: Langfrist für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Bei Art. 6 I f DSGVO ist unser berechtigtes Interesse die Durchführung von Direktwerbung. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde.

X

Datum, Unterschrift

(Unterschriftenfeld ist Pflichtfeld)

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

MIT GENUSS – UND AUS ÜBERZEUGUNG

„Garden Gourmet“ entwickelt seit mehr als 20 Jahren pflanzliche und vegane Produkte innerhalb des Lebensmittelkonzerns Nestlé. Wir haben mit Anke Stübing und Heike Miéville-Müller über klimafreundliche Ernährung, CO₂-Ziele und Neuproducte gesprochen



ANKE STÜBING,
Leiterin des
Nachhaltigkeitsbereiches
bei Nestlé

Sie beschäftigt sich
innerhalb Deutschlands
mit allen Themen rund
um Sustainability



**HEIKE
MIEVILLE-MÜLLER,**
Business Unit Managerin
von Garden Gourmet

Seit Anfang 2020
verantwortet sie die Marke
für veganen und pflanzlichen
Genuss in Deutschland

slowly veggie!: Frau Stübing, in Ihrer Studie „So klimafreundlich ist(s)t Deutschland“ kam heraus, dass sich vier von fünf Verbraucher:innen umfassende Maßnahmen für die Bekämpfung des Klimawandels wünschen. Welche Maßnahmen machen Sinn? Und von wem?

Anke Stübing: Maßnahmen seitens Industrie, Politik und Verbraucher:innen sind zu gleichen Teilen wichtig. Das neue Klimaschutzgesetz sieht vor, dass Deutschland bis 2045 klimaneutral ist. Als Unternehmen fehlen uns hierbei aber die Richtlinien der Bundesregierung, denn die einzelnen Maßnahmen sind noch nicht geplant. Z.B. rechnet gerade jedes Unternehmen seinen CO₂-Fußabdruck, wie es möchte. Das sollte einheitlich geregelt sein. Wir als Nestlé berechnen unsere Emissionen nach dem üblichen Greenhouse Gas (GHG)-Protocol in allen drei Kategorien (Scopes). Andere Unternehmen berechnen

beispielsweise nur Scope 1 und 2. Wir haben aber festgestellt, dass Scope 3 – also Rohstoffe – unser größter Fußabdruck ist. Und genau hier müssen wir uns reduzieren. Bei den Verbraucher:innen sehe ich z.B. ganz stark das Thema der Lebensmittelverschwendungen.

*„Bis 2050 wollen
wir bei Nestlé
klimaneutral
wirtschaften“*

ANKE STÜBING

slowly veggie!: Themen wie CO₂, Öl- und Wasserverbrauch oder auch Regenwaldrodung beschäftigen viele Verbraucher:innen. Wie nutzt Nestlé seinen weltweiten Einfluss positiv?

Anke Stübing: Wenn wir uns Ziele gesetzt haben, dann waren diese weltweit. Bis 2025 wollen wir unsere Emissionen um 20 Prozent reduzieren, bis 2030 um 50 Prozent und bis 2050 wollen wir die Grüne Null erreichen. Das bedeutet, dass jedes Land und jede Produktionsstätte schaut, wie es seinen CO₂-Ausstoß reduziert. Wir sind zwar ein globales Unternehmen, handeln aber oft lokal vor Ort. So z.B. hinsichtlich

regenerativer Landwirtschaft. Bei den Rohstoffen Kaffee und Kakao arbeiten wir schon seit rund 15 Jahren sehr nachhaltig und unterstützen die Bauern mit unserer Expertise. Auch bezüglich Palmöl setzen wir uns seit Jahren für Nachhaltigkeit ein, indem wir neben vielen Aufforstungsprogrammen auch Agroforstwirtschaft betreiben. Was bedeutet, dass wir auf den genutzten Flächen auch Landwirtschaft betreiben.

slowly veggie!: Wie tut sich hinsichtlich (Plastik-)Verpackungen?

Anke Stübing: Auch hier haben wir uns committet, dass bis 2025 all unsere Verpackungen recycelbar oder wiederverwendbar sind. Wir forschen an alternativen Verpackungsmöglichkeiten – denn unser großer Wunsch sind wiederverwendbare Alternativen. Deshalb arbeiten wir gerade mit kleinen Start-ups zusammen, die eine Art Tupperware entwickeln.

slowly veggie!: Frau Miéville-Müller, „Garden Gourmet“ gehört schon seit mehr als 20 Jahren zu Nestlé. Mit welcher Motivation wurde es gegründet und wie hat es sich seither verändert?

Heike Miéville-Müller: Bei der Gründung 1986 in einem kleinen Garten in Israel stand die Liebe zur Natur und zur pflanzlichen Ernährung im Vordergrund. Bis heute geht es uns nicht um Verzicht, sondern um Genuss und darum, Menschen dafür zu sensibilisieren, wie lecker eine pflanzliche und somit klimafreundliche Ernährung sein kann.

slowly veggie!: Wie entwickeln Sie neue Produkte?

Heike Miéville-Müller: Der Geschmack ist uns das Wichtigste. Dann, dass das Produkt genauso zuzubereiten ist wie das tierische Pendant. Wir haben z.B. unseren „Thun-Visch“ zuerst am Markt getestet. So konnten wir das Feedback der Verbraucher:innen schnell umsetzen und haben jetzt ein tolles Produkt, was wie Thunfisch schmeckt, kalt und warm. Außerdem ist uns bei der Entwicklung natürlich wichtig, dass wir möglichst kurze und verständliche Zutatenlisten haben.

slowly veggie!: Für die Herstellung von pflanzlichen Alternativen kommen ebenso viel Wasser, Soja, Mais & Co. zum Einsatz. Müssen hier Verbraucher:innen auch aufpassen?

Heike Miéville-Müller: Es stimmt, dass auch bei pflanzlichen Alternativen die Zutaten die höchsten CO₂-Emissionen verursachen. Die Hauptzutat in vielen unserer Produkte ist Soja, hier beziehen wir schon seit Jahren zertifiziertes Soja und arbeiten immer weiter daran, Soja regional zu sourcen. Da wir eine europäische Marke sind,



Sensational

Burger

2020 war er der meistverkaufte „rohe“ pflanzliche Burger-Patty in Deutschland

„Wir wollen Menschen dafür sensibilisieren, wie lecker eine pflanzliche Ernährung sein kann“

HEIKE MIÉVILLE-MÜLLER



Thun-Visch

Die pflanzliche Alternative für Thunfisch besteht aus Erbsenprotein, Zitrusfaser, Wasser, Rapsöl und Salz

ist in diesem Fall europäisches Soja gemeint. Unser „Sensational Burger“ besteht bereits aus 100 Prozent Soja aus der EU. Das wollen wir auch bei unseren anderen Produkten erreichen.

slowly veggie!: Welche Projekte oder Ziele verfolgen Sie aktuell?

Heike Miéville-Müller: Wir bei „Garden Gourmet“ können uns vorstellen, alles Tierische – sei es ein Ei, Fleisch oder Fisch – in irgendeiner Form pflanzlich zu interpretieren. Was Nachhaltigkeit betrifft, haben wir die gleichen Ziele wie Nestlé. Wir planen aber, schon Ende nächsten Jahres klimaneutral zu sein.



CHRISTINE MAYR

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

DAS BESTE ZU JEDER ZEIT

Vom cremigen Frühstück
bis zum knackigen Salat:

Diese winterlichen
Kreationen schmecken
einfach köstlich und
sorgen den ganzen Tag
für Wohlbefinden!





WINTER-OATS MIT KURKUMA UND BEEREN

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

BITTE BEACHTEN:

Oats müssen 4 Stunden einweichen

60 g ganze Haferflocken
2 TL Chiasamen, 2 TL Hanfsamen

1 Prise Steinsalz

1 TL gemahlene Kurkuma
¼ TL gemahlener Zimt

1 Prise Kardamom

10 g frisch gepresster Ingwersaft
180 ml Mandeldrink

etwas Apfelsirup, 150 TK-Beeren
(Blau- oder Brombeeren)

Kakaonibs

Die Haferflocken mit Chiasamen, Hanfsamen, Steinsalz, Kurkuma, Zimt, Kardamom und Ingwersaft vermengen. Mit Mandeldrink übergießen. Nach Belieben mit etwas Apfelsirup süßen.

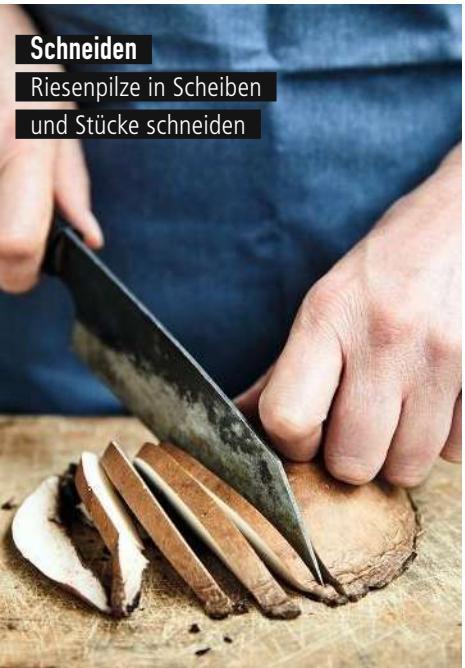
Die Oats in Schraubgläser oder Schalen füllen und 4 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Die Beeren über Nacht auftauen lassen. Am nächsten Morgen die Winter-Oats mit Beeren anrichten und mit Kakaonibs bestreuen.

Pro Portion: 228 kcal/1691 kJ
30 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 8 g Fett

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Ruhe-/Wartezeit: 4 Stunden oder über Nacht



PILZPFANNE MIT CASHEWRAHMSAUCE

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:
Standmixer

BITTE BEACHTEN:

Cashews müssen 4 Std. einweichen

Pilze müssen 4 Std. marinieren

Pilze müssen 2 Std. trocknen

FÜR DIE PILZE:

200 g Portobellopilze

100 g Steinchampignons

2 EL Tamari (Sojasauce), 2 EL Oliven-

öl, 1 Prise Rosmarin, 1 Prise Steinsalz

FÜR DIE SAUCE:

80 g Cashews (4 Std. eingeweicht)

1 EL rote Zwiebel, ½ Knoblauchzehe

120 g Steinchampignons

1 TL Steinsalz, 25 g Mugi Miso

Muskatnuss, schwarzer Pfeffer

frische Petersilie (gehackt)

Portobellos putzen, die schwarzen Lamellen mit einem Teelöffel behutsam entfernen und Stiele entfernen. Portobellos in 4 mm dicke Scheiben und quer in Stücke schneiden. Champignons putzen, Stiele entfernen und vierteln. Tamari, Olivenöl, Rosmarin und Steinsalz vermengen. Marinade über die Pilze geben, ca. 4 Stunden oder über Nacht ziehen lassen. Gelegentlich wenden.

Pilze in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Marinade auffangen und für Dressings aufbewahren. Die Pilze auf ein Einschubfach eines Dörrgerätes geben und bei 42 Grad ca. 2 Stunden trocknen. Alternativ die Pilze im Backofen bei Umluft 50 Grad ca. 1 ½ Stunden trocknen. Dabei gelegentlich die Backofentür öffnen, damit Feuchtigkeit entweichen kann.

Für die Sauce Cashews abgießen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, Zwiebel grob würfeln. Champignons putzen und in Viertel schneiden. Cashews und Champignons mit Knoblauch, Zwiebel, Steinsalz, Miso und 120 ml Wasser in den Standmixer geben und zu einer feinen Creme mixen. Mit frisch geriebener Muskatnuss und Pfeffer abschmecken. Die getrockneten Pilze mit der Rahmsauce vermengen. Mit Petersilie bestreuen.

Pro Portion: 404 kcal/1691 kJ
17 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 29 g Fett

Zubereitungszeit: 20 Minuten, Ruhe-/Wartezeit: 6 Stunden oder über Nacht





GRÜNKOHLSALAT MIT FEIGEN UND APFEL-MISO-DRESSING

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:

Standmixer

FÜR DAS DRESSING:

30 ml Apfelsirup

25 ml Apfelbalsamessig

20 ml frischer Apfelsaft

10 ml frischer Zitronensaft

30 ml Olivenöl, 25 g Shiro Miso

15 g frischer Ingwersaft

Meersalz, schwarzer Pfeffer

FÜR DEN SALAT:

60 g Grünkohlblätter (ohne Strunk)

1 EL Zitronensaft, 1 EL Olivenöl

Meersalz, 2 Feigen

2 kleine Urmöhren (gelb und lila)

1 EL rote Zwiebel

1 EL Kürbiskerne, 1 EL Mandeln

Für das Apfel-Miso-Dressing alle Zutaten in den Standmixer geben und vermischen.

Für den Salat Grünkohlblätter waschen, trocken schütteln und in mundgerechte Stücke zupfen. Mit Zitronensaft, Olivenöl und etwas Meersalz in eine Schüssel geben, vermengen, kurz mit den Händen durchkneten und ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Feigen waschen und in Viertel schneiden. Möhren gründlich schrubben und in dünne Scheiben hobeln. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Kürbiskerne und Mandeln grob hacken. Grünkohl, Möhren und Zwiebel vermengen und auf flachen Tellern anrichten. Feigenstücke auf dem Salat verteilen. Mit Kürbiskernen und Mandeln bestreuen sowie mit dem Apfel-Miso-Dressing beträufeln. Nach Belieben mit Blütenblättern belegen.

Pro Portion: 361 kcal/1511 kJ

17 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 26 g Fett

Zubereitungszeit: 20 Minuten



*„Verschlossen hält
das Dressing fünf Tage
im Kühlschrank“*

CHRISTINE MAYR





*„Luftig püriert
schmeckt die Suppe
besonders fein“*

CHRISTINE MAYR



SELLERIECREMESUPPE MIT HASELNUSS-SCHAUM

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:

Standmixer, Milchaufschäumer

BITTE BEACHTEN:

Cashews müssen 4 Std. einweichen

240 g Staudensellerie
80 g Cashewkerne
(4 Std. eingeweicht)

½ Knoblauchzehe, 20 g Apfel
Steinsalz, 1½ EL Shiro Miso

1 EL Zitronensaft, schwarzer Pfeffer

100 ml Haselnussdrink

1 EL Haselnussöl

Sprossen zum Garnieren

Staudensellerie waschen. Blätter abzupfen und für einen Saft oder Brühe aufbewahren. Stangen in grobe Stücke schneiden. Cashewkerne abgießen, kurz mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Knoblauchzehe abziehen. Sellerie mit Cashewkernen, Knoblauchzehe, Apfel, 1 TL Steinsalz und Miso in den Standmixer geben und mit 400 ml Wasser fein mixen. Mit Zitronensaft und Pfeffer abschmecken.

Haselnussdrink mit Haselnussöl sowie 2 Prisen Steinsalz vermengen und mit einem Milchaufschäumer aufschäumen. Selleriesuppe in Gläser geben und mit Milchschaum anrichten. Mit Sprossen bestreut servieren.

Pro Portion: 154 kcal/645 kJ
8 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiß, 12 g Fett

Zubereitungszeit: 10 Minuten
Ruhe-/Wartezeit: 4 Stunden oder über Nacht

GEWÜRZ-SCHOKO-KEKSE

ZUTATEN FÜR 15 STÜCK

DAS BRAUCHT MAN:
Standmixer

BITTE BEACHTEN:
Kekse müssen 4 Std. kühlen

60 g Mandeln, 100 g Pekannüsse

160 g entkernte Soft-Datteln

30 g Kokosflocken, 1 EL Dattelsirup

1 ½ EL Kakaonibs, 1 EL Rohkakao

¼ TL gemahlener Zimt

¼ TL gemahlener Ingwer

1 Prise Piment

1 Prise schwarzer Pfeffer

2 Prisen Steinsalz

Mandeln und Pekannüsse in den Standmixer geben. Mit der Intervallfunktion zu einer reisähnlichen Textur verarbeiten. Datteln in feine Stücke schneiden und mit Kokosflocken, Dattelsirup, Kakaonibs, Kakao, Gewürzen und Steinsalz mit in den Standmixer geben. Auf höchster Stufe alles zu einem homogenen Teig verarbeiten.

Den Teig mit einem Nudelholz 4 mm dick ausrollen. Mit einem Ausstecher oder Glas (Ø ca. 6 cm) Kekse ausstechen. So fortfahren, bis der ganze Teig aufgebraucht ist. Die Kekse ca. 4 Stunden kühlen und nach Belieben mit Goldener Milch servieren. Die Kekse halten sich luftdicht verpackt ca. 2 Wochen im Kühlschrank.

Pro Stück: 121 kcal/506 kJ

8 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiß, 9 g Fett

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Ruhe-/Wartezeit: 4 Stunden



BESTES AUS DER UMGEBUNG

Mit dem Rezept von Haubenkoch Paul Ivić und EDEKA Südwest zaubern sie einen feinen veganen Herbsteller – mit dem Besten, was Saison und Region zu bieten haben



Auf den Feldern leuchten Kürbisse wie der Hokkaido in sattem Orange. Reife Walnüsse fallen von den Bäumen und tolles Wurzelgemüse erfreut uns mit unterschiedlichsten Farben und einem herrlich erdigen Aroma. Die Natur beschert uns zu dieser Jahreszeit auch in heimischen Gefilden reichlich Obst und Gemüse. Warum also in die Ferne schweifen, wenn das Gute so nahe liegt und wir es in köstlichen Kreationen wie „Alles vom Blumenkohl“ von Spitzenkoch Paul Ivić genießen können? So der Gedanke von EDEKA Südwest.

SCHÄTZE DER REGION

In den Märkten des Verbundes gibt es zahlreiche saisonale Obst- und Gemüsesorten, Molkereiprodukte, Honig, Teigwaren sowie Eier aus regionaler Erzeugung zu kaufen. Denn ein Blumenkohl, der bis zuletzt auf dem Feld reifen konnte, keinen langen Transport hinter sich hat und unverpackt bleibt, ist nicht nur besonders knackig und aromatisch, sondern auch umweltfreundlicher. Und auch jedes Ei, das vom Hof nebenan stammt, stützt die heimische Landwirtschaft.

PRODUKTE DIREKT VOM ERZEUGER

Das Gute in der Umgebung sollte man wertschätzen und fördern. Das hat EDEKA Südwest erkannt und bietet sowohl ein individuelles lokales und saisonales Angebot, das die EDEKA-Kaufleute in direktem Austausch mit den Erzeugern vor Ort für ihre Märkte selbst gestalten, als auch spezielle Markenprogramme, die regional hergestellt, verarbeitet und verpackt werden. So umfasst etwa die Eigenmarke „Unsere Heimat – echt & gut“ nur Produkte, die aus den Bundesländern des



Vertriebsgebiets von EDEKA Südwest stammen, d.h. aus Baden-Württemberg, Bayern, Hessen, Rheinland-Pfalz oder dem Saarland. Das Bio-Sortiment der Regionalmarke umfasst nur Erzeugnisse, die zusätzlich einen hohen ökologischen Standard erfüllen.

BIO-QUALITÄT UND PFLANZLICHE ALTERNATIVEN

Im Bereich Obst und Gemüse sind alle angebotenen Artikel von „Unsere Heimat – echt & gut BIO“ in Bioland-, Demeter- oder Naturland-Qualität. Und auch für eine pflanzliche Ernährung hat EDEKA passende Alternativen im Sortiment: Die vegane Linie „vehappy“ von EDEKA, die verschiedene Pflanzendrinks und Sojagurts umfasst, setzt auf Zutaten europäischer Herkunft und verzichtet auf Zusätze. Beste Bedingungen also, um demnächst in Ihrem EDEKA-Markt um die Ecke saisonale Erzeugnisse aus der Region und weitere Spezialitäten auszuwählen sowie alle weiteren Zutaten – vegan oder nicht vegan – für das köstliche Rezept von Paul Ivić. Wir wünschen viel Freude beim Einkaufen, Kochen und einen guten Appetit!

Unser Kochbuch-Tipp

In „Restlos glücklich“ (28 Euro, Brandstätter Verlag) finden Sie weitere vegetarische und vegane Rezepte von Paul Ivić. Darunter auch das Püree und den Spinat vom Blumenkohl



Fotos: Brandstätter Verlag; Ingo Pertamer; Paul Ivić/Tian; Patrick Reimann/EDEKA



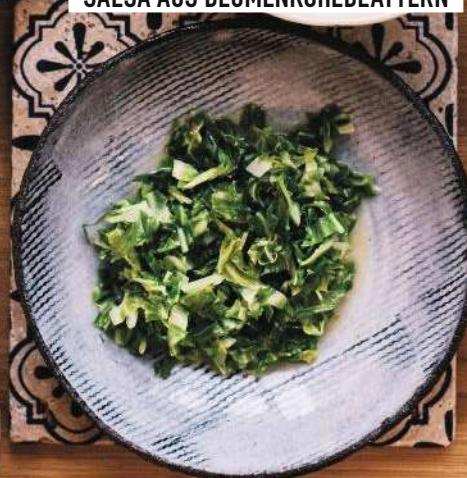
BLUMENKOHL IM GANZEN



GESCHMORTE BLUMENKOHLSTIELE



BLUMENKOHSALAT



SALSA AUS BLUMENKOHLBLÄTTERN

Zutaten u.U. nur in ausgewählten Märkten verfügbar

ALLES VOM BLUMENKOHL

ZUTATEN FÜR 4–6 PORTIONEN

FÜR DEN BLUMENKOHL IM GANZEN:

- Salz, 2 EL gemahlene Kurkuma
- 2 Köpfe Blumenkohl mit Blättern
- 60 ml Olivenöl, Pfeffer
- nach Belieben Kräuter

FÜR DIE SALSA AUS BLUMENKOHLBLÄTTERN:

- 1 Bund Petersilie, 50 g Blumenkohlblätter
- 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
- 5 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer
- 250 ml gutes natives Olivenöl
(alternativ vergine)
oder Sonnenblumenöl
- Abrieb und Saft von 1 Bio-Limette

FÜR DIE GESCHMORTEN BLUMENKOHLSTIELE:

- 2 Blumenkohlstiele
- etwas Rapsöl
- 1 Stück Ingwer (geschält), Salz
- Kräuter nach Belieben

FÜR DEN BLUMENKOHSALAT:

- ½ Bund Schnittlauch, 4 TL Leinöl
- Abrieb und -saft von 1 Bio-Zitrone
- 250 g rohe Blumenkohlröschen
- junge Blätter vom Blumenkohl

Für den Blumenkohl im Ganzen Ofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen. In einem großen Topf reichlich Salzwasser mit Kurkuma aufkochen. Blumenkohl waschen, Stiele abschneiden, Blätter abzupfen (Stiele und Blätter können für die folgenden Rezepte verwendet werden). Kohlköpfe 3–4 Minuten kochen, sie sollten vollständig mit Wasser bedeckt sein. Dann auf ein Blech geben, mit Olivenöl einpinseln. Salzen, pfeffern, nach Belieben Kräuter zugeben. Kohl in 30–45 Minuten weich und goldbraun backen.

Für die Salsa Petersilienblättchen abzupfen. Kohlblätter waschen und grob schneiden. Zwiebel, Knoblauch abziehen, fein würfeln. Pfanne mit 5 EL Olivenöl erhitzen. Petersilie, Kohlblätter, Zwiebeln und Knoblauch darin 2–3 Minuten andünsten. 4 EL Wasser zugeben, salzen, pfeffern, zugedeckt 5 Minuten bei kleiner Hitze garen. Abkühlen lassen. Fein pürieren, dabei natives Olivenöl in dünnem Strahl zugießen. Mixen, bis die Konsistenz einer Mayonnaise erreicht ist. Limettenabrieb und -saft zugeben, salzen, pfeffern.

Für die geschmorten Blumenkohlstiele die Stiele schälen. Die Schalen und etwas Wasser 5 Minuten zu einem Fond kochen lassen. Stiele in 3–5 cm große Stücke schneiden. In einem Topf Öl erhitzen. Stiele darin bei kleiner Hitze leicht anbraten. Ingwer, etwas Fond und Salz zugeben. Stiele abgedeckt in ca. 5 Minuten bissfest schmoren. Nach Belieben Kräuter zugeben. Für den Salat Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Mit Leinöl, Zitronenabrieb und -saft verrühren, salzen und pfeffern. Blumenkohlröschen sowie -blätter waschen und unter die Marinade mischen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten, Backzeit: 30–45 Minuten



AUS DER PFANNE

In diesen herrlich winterlichen Gerichten sind Kartoffeln, Hülsenfrüchte, buntes Gemüse, Nüsse und Kräuter die Stars. Wir servieren Ihnen

Wirsing-Buletten mit Kartoffel-Knoblauch-Dip, cremige Nusspolenta mit gebratenem Rosenkohl-Pilz-Gemüse oder Möhren-Grünkohl-Pfanne mit Bulgur und Sojajoghurtdip. Unsere deftigen Pfannenhits lassen nichts vermissen und tun richtig gut, wenn es draußen stürmt und schneit

STECKRÜBEN-KARTOFFEL-PUFFER MIT APFELMUS

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DAS APFELMUS:

1,25 kg säuerliche Äpfel (z.B. Boskop)

ca. 2 EL Zucker

1–2 EL Zitronensaft

FÜR DIE PUFFER:

1 große Zwiebel

½ Bund Petersilie

750 g Steckrübe

750 g Kartoffeln (mehligkochend)

2 EL Mehl

Salz

schwarzer Pfeffer

2 Prisen frisch geriebene Muskatnuss

ca. 125 ml Pflanzenöl zum Braten

AUSSERDEM:

75 g gemischte Nuskerne (z.B. Haselnusskerne, Pekannüsse und Mandeln)

250 g pflanzlicher Joghurt

4 EL Apfeldicksaft (alternativ Zuckerrübensorup)

Für das Apfelmus die Äpfel waschen, vierteln, entkernen und die Viertel in grobe Stücke schneiden.

Mit 250 ml Wasser in einen Topf geben. Aufkochen und im geschlossenen Topf in 20 Minuten weich kochen, dabei ab und zu umrühren, damit nichts anbrennt. Die weichen Apfelstücke im Topf grob zerdrücken (wer das Mus feiner mag, dreht es durch eine Flotte Lotte). Das Mus mit Zucker und Zitronensaft abschmecken. Lauwarm abkühlen lassen.

Die Nüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Beiseitestellen.

Für die Puffer die Zwiebel abziehen und ganz fein hacken. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Steckrübe und Kartoffeln schälen, trocken tupfen, dann auf der Küchenreibe grob raspeln. Ein Sieb mit einem sauberen Küchenhandtuch auslegen, die Gemüseraspel hineingeben, kräftig ausdrücken und in eine Schüssel geben.

Zwiebel, Petersilie und Mehl unterrühren und die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Den Backofen auf 100 Grad (Umluft: 80 Grad) vorheizen. In einer weiten Pfanne etwas Öl erhitzen. Portionsweise etwas Steckrüben-Kartoffel-Masse hineingeben und leicht flach drücken. Die Puffer zuerst auf der einen Seite goldbraun ausbacken, dann vorsichtig wenden und von der zweiten Seite goldbraun backen. Die fertigen Puffer herausnehmen und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen. Puffer im Backofen warmhalten, bis alle Puffer gebacken sind. Auf diese Weise die ganze Steckrüben-Kartoffel-Masse verarbeiten.

Die Steckrüben-Kartoffel-Puffer mit Apfelmus, Joghurt, Apfeldicksaft und den gerösteten Nüssen anrichten.

Pro Portion: 627 kcal/2625 kJ

115 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 14 g Fett

Zubereitungszeit: 60 Minuten

✓ vegan

✓ laktosefrei





CREMIGE NUSSPOLENTA MIT GEBRATENEM ROSENKOHL-PILZ-GEMÜSE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DAS GEMÜSE:

500 g Rosenkohl

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

500 g Pilze (z.B. Champignons und Kräuterseitlinge)

3 EL Olivenöl

1 EL Ahornsirup

2 EL Aceto balsamico

2 TL Thymianblättchen

Salz

schwarzer Pfeffer

FÜR DIE POLENTA:

50 g gemahlene Haselnusskerne

500 ml Haferdrink

1 Lorbeerblatt

2 EL vegane Margarine

Salz

schwarzer Pfeffer

2 Prisen frisch geriebene Muskatnuss

150 g Polenta (Instant)

4 EL Olivenöl zum Beträufeln

Für das Gemüse den Rosenkohl putzen, äußere Blätter ablösen, große Röschen vierteln und kleinere Röschen halbieren. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Die Pilze putzen und je nach Größe etwas kleiner schneiden.

Für die Polenta Haselnüsse in einem Topf unter Rühren kurz anrösten, bis sie duften. Pflanzendrink, 250 ml Wasser, Lorbeer und Margarine dazugeben und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Polenta einrühren und 1 Minute unter Rühren kochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und die Polenta abgedeckt 5–10 Minuten ausquellen lassen. Anschließend Polenta abgedeckt warmhalten.

In einer weiten Pfanne das Öl erhitzen. Den Rosenkohl darin ca. 4 Minuten kräftig anbraten, dann Pilze und Zwiebeln hinzugeben und ca. 4 Minuten mitbraten. Den Knoblauch dazugeben, Gemüse mit Ahornsirup und Essig ablöschen, dann mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen.

Polenta eventuell kurz unter Rühren erhitzen, abschmecken und auf Teller verteilen. Das Rosenkohl-Pilz-Gemüse darauf anrichten. Mit Olivenöl beträufeln und servieren.

Pro Portion: 586 kcal/2453 kJ

43 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 28 g Fett

Zubereitungszeit: 35 Minuten

- ✓ vegan
- ✓ glutenfrei
- ✓ laktosefrei



EINE NACHHALTIGE MILCHALTERNATIVE: HAFERMILCH

Für Hafermilch spricht die gute Ökobilanz. Es gibt viel Hafer aus Bio- und regionalem Anbau, da er ein heimisches Gewächs ist und sich hier klimaschonend ziehen lässt. Zudem wächst er meist ohne den Einsatz von Herbiziden. Auch in Sachen Transport ist Hafer klar im Vorteil. Im Vergleich zu Kuhmilch verbraucht Hafermilch in der Herstellung 60 Prozent weniger Energie. Was die Verpackung angeht, sind Mehrweg-Glasflaschen ökologisch die Gewinner, weil sie wiederbefüllt werden und keine reinen Wegwerfprodukte sind. Bei Hafermilch im Tetrapak ist es wichtig, dass der Karton im Recycling landet.

FITMACHER

BROTSALAT MIT LINSEN UND ORANGE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

200 g Sauerteigbrot (auch altbackenes)
7 EL Olivenöl
2 EL Sesamsamen
265 g braune Linsen (Dose) 
2 Bio-Orangen
3 Handvoll Salat (z.B.
Radicchio, Chicorée und Frisée)
100 g veganer Feta
3 EL Weißweinessig
2 TL Ahornsirup
Salz
schwarzer Pfeffer
1–2 TL getrocknete Kräuter der Provence
1 TL Chipotle-Chiliflocken (geräucherte Chiliflocken;
alternativ Chiliflocken)

Das Brot in kleine Stücke zupfen oder schneiden.
In einer Pfanne 3 EL Öl erhitzen und Brot darin
anrösten, herausnehmen. Sesam in der Pfanne
kurz anrösten und beiseitestellen.

Die Linsen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen
und abtropfen lassen. Eine Orange mitsamt der
weißen Haut dick abschälen, quer in Scheiben
schneiden und diese etwas kleiner zupfen. Salat
putzen, waschen und kleiner schneiden. Feta
abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden.

Für die Salatsauce übrige Orange heiß abbrausen,
trocken reiben und die Schale fein abreiben.
Die Orange auspressen. Den Orangensaft, -schale,
Essig, Ahornsirup, 4 EL Olivenöl, etwas Salz,
Pfeffer, Kräuter der Provence sowie die Chili-
flocken verquirlen.

Alle Zutaten locker mit der Salatsauce vermischen
und ein paar Minuten durchziehen lassen.

Pro Portion: 380 kcal/1581 kJ
29 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiß, 23 g Fett

Zubereitungszeit: 30 Minuten

✓ vegan
✓ laktosefrei

Warenkunde 

LINSEN

Es gibt sie in vielen Größen und Farben – je kleiner, desto geschmacksintensiver sind sie. Für die schnelle Küche sind die geschälten, also die gelben und die roten Linsen oder Linsen aus der Dose ideal, da sie nicht eingeweicht werden müssen oder bereits vorgekocht sind. Mit 23 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm sind Linsen eine super Eiweißquelle. Sie punkten nicht nur mit ihren Inhaltsstoffen, sondern auch bei der Ökobilanz, denn gegenüber Fleisch ist sowohl der Wasserverbrauch als auch der Ausstoß von Treibhausgasen bis zu 90 Prozent geringer. Kommt Salz ins Kochwasser, bleiben sie fester und haben mehr Biss.





WIRSING-BULETTEN MIT KARTOFFEL-KNOBLAUCH-DIP

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:
Stabmixer

FÜR DEN DIP:

500 g Kartoffeln (mehligkochend), Salz
2–4 Knoblauchzehen

75 g grüne Oliven

½ Bund Petersilie

75 g vegane Crème fraîche-Alternative

4–6 EL Olivenöl

1 EL Zitronensaft

1 TL Chiliflocken

FÜR DIE BULETTEN:

300 g Wirsing

Salz

1 Zwiebel

1–2 Knoblauchzehen

3–4 EL Olivenöl

500 g Kichererbsen (Dose) *

4 EL Semmelbrösel

schwarzer Pfeffer

2 TL Raz el Hanout

1 EL Zitronensaft

Für den Dip die Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in Salzwasser 15–20 Minuten gar kochen. Inzwischen Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Oliven fein hacken. Kartoffeln abgießen, dabei 100 ml Kochwasser auffangen. Kartoffeln in eine Schüssel füllen und grob zerdrücken. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Petersilie, Knoblauch, Crème fraîche, Olivenöl, Zitronensaft und Oliven unter die Kartoffeln rühren. Soviel Kochwasser unterrühren, bis der Dip cremig ist. Mit Salz und Chiliflocken würzen, abgedeckt abkühlen lassen.

Für die Buletten den Wirsing putzen, dicke Rippen herauschneiden und Wirsing in ca. 5 cm große Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren, auf ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und gut ausdrücken. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne in 1 EL Öl andünsten. Kichererbsen auf ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und mit dem Wirsing und der Zwiebelmischung in einen Rührbecher geben. Mit dem Stabmixer grob pürieren, Brösel unterrühren, mit Salz, Pfeffer, Raz el Hanout und Zitronensaft würzen und abschmecken.

Aus der Kichererbsenmasse mit angefeuchteten Händen 8–10 Buletten formen. In einer weiten Pfanne das übrige Öl (2–3 EL) erhitzen. Buletten von beiden Seiten bei mittlerer Hitze insgesamt ca. 7 Minuten anbraten. Kartoffel-Knoblauch-Dip abschmecken und mit den Buletten anrichten.

Pro Portion: 451 kcal/1888 kJ
44 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 23 g Fett

Zubereitungszeit: 60 Minuten



Warenkunde *

KICHERERBSEN

Für Vegetarier und Veganer sind die Hülsenfrüchte eine sehr gute Eisenquelle. Die getrockneten Kichererbsen enthalten mit 6 Milligramm ausgesprochen viel von dem Spurenelement. Aber auch die Variante aus der Dose leistet mit 2,2 Milligramm einen wichtigen Beitrag für Blutbildung und Sauerstofftransport. Getrocknete Kichererbsen sollten Sie 8–12 Stunden in frischem Wasser einweichen, das verkürzt die Garzeit auf 1–2 Stunden. Das Wasser anschließend wegschütten und zum Garen durch frisches ersetzen. Mit ihrem mild-nussigen Eigenaroma passen Kichererbsen gut in Salat, Suppe, Burger oder Eintopf.

SCHARFE MÖHREN-HIRSE-BÄLLCHEN MIT WEISSKRAUTSALAT UND JOGHURTDIP

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:

Standmixer

FÜR DIE BÄLLCHEN:

150 g Hirse

Salz

75 g Leinsamen

125 g Möhre

1 Zwiebel

4 EL Olivenöl

3–4 Stängel Basilikum

4 EL Semmelbrösel

1–2 TL Chiliflocken

FÜR DEN SALAT:

400 g Weißkohl

100 g Möhre

Salz

schwarzer Pfeffer

1 TL Zucker

4 EL Weißweinessig

4 EL Sonnenblumenöl

1 Kästchen Gartenkresse

50 g Kürbiskerne

FÜR DEN DIP:

250 g pflanzlicher Joghurt

1–2 EL helle Misopaste (Shiro Miso; im Asialaden)

½ säuerlicher Apfel

1 EL Zitronensaft

1 Prise Zucker

Salz

schwarzer Pfeffer

Hirse in einem Sieb gut abbrausen, abtropfen lassen und in 600 ml Salzwasser ca. 12 Minuten kochen lassen. Vom Herd nehmen, abgedeckt ca. 10 Minuten ausquellen lassen, dann auf ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

Leinsamen im Standmixer mahlen, mit 100 ml Wasser vermischen und ein paar Minuten quellen lassen. Möhre putzen, gut schrubben oder schälen und fein raspeln. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Zwiebel in einer Pfanne in 1 EL Öl andünsten, Möhrenraspel dazugeben und kurz mit andünsten. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Die vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben. Die Semmelbrösel unterrühren. Die Masse mit Salz und Chiliflocken kräftig abschmecken. Anschließend ca. 15 Minuten ruhen lassen.

Währenddessen für den Salat Weißkohl und Möhre putzen. Möhre schrubben oder schälen und beides in feine Streifen hobeln. In einer Schüssel mit 1 TL Salz kräftig verkneten, bis das Kraut weicher wird. Dann mit Pfeffer, Zucker, Essig, Öl und Kresse vermischen und mindestens 10 Minuten durchziehen lassen. Die Kürbiskerne hacken und untermischen.

Für den Dip Joghurt und Miso verrühren. Den Apfel waschen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Mit Zitronensaft unter den Joghurt rühren. Den Dip mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Aus der Hirsemasse mit angefeuchteten Händen etwa 4 cm große Bällchen formen. In einer weiten Pfanne das übrige Öl erhitzen und die Bällchen darin in 6–8 Minuten rundherum goldbraun braten. Hirsebällchen mit Krautsalat und Joghurt-Miso-Dip anrichten.

Pro Portion: 562 kcal/2353 kJ

37 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 35 g Fett

Zubereitungszeit: 60 Minuten

✓ vegan

✓ laktosefrei





VISCHSTÄBCHEN MIT KARTOFFELSALAT

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

BITTE BEACHTEN:

Tofu muss 1 Stunde marinieren

Kartoffelsalat muss 30 Minuten ziehen

FÜR DIE VISCHSTÄBCHEN:

600 g fester Natur-Tofu

6 EL helle Sojasauce

3–4 EL Speisestärke

ca. 125 ml Pflanzendrink

ca. 50 g Panko (ersatzweise Semmelbrösel)

2 EL Sesamsaat

1 TL rosenscharfes Paprikapulver

1 TL getrockneter Thymian

schwarzer Pfeffer

6–8 EL Öl zum Braten

4 EL vegane Mayonnaise

FÜR DEN KARTOFFELSALAT:

1 kg kleine Kartoffeln (festkochend)

1 Zwiebel

200 ml kräftige Gemüsebrühe

4 EL Rotweinessig

1–2 TL Dijon-Senf

Salz

schwarzer Pfeffer

5 EL Sonnenblumenöl

1 Kästchen Gartenkresse

Für die Vischstäbchen den Tofu zwischen Küchenpapier gut trocken pressen, dann in 1½ cm breite Stäbchen schneiden. In eine Schale legen, mit der Sojasauce beträufeln und mindestens 1 Stunde marinieren.

Inzwischen für den Kartoffelsalat die Kartoffeln gründlich waschen und in einem Topf mit Wasser bedeckt aufkochen. Kartoffeln ca. 20 Minuten gar kochen, dann abgießen, kalt abschrecken und kurz abkühlen lassen. Zwiebel abziehen und ganz fein würfeln. Mit der Brühe einmal aufkochen lassen, dann den Topf vom Herd ziehen. Essig und Senf unterrühren.

Kartoffeln pellen, in dünne Scheiben schneiden und in eine weite Schüssel geben. Die heiße Zwiebelbrühe darübergießen, salzen und pfeffern und vorsichtig vermengen. Mischung abgedeckt ca. 30 Minuten durchziehen lassen. Dann das Öl unter den Kartoffelsalat mischen. Den Salat abschmecken und eventuell nachwürzen.

Für die Panade 3 Teller bereitstellen. In den ersten Teller die Speisestärke geben, in den zweiten den Pflanzendrink gießen. Im dritten Teller Panko, Sesam und Gewürze mischen. Tofustreifen zuerst rundherum in der Stärke wenden, dann durch den Pflanzendrink ziehen und zuletzt die Stäbchen in der Panko-Mischung wälzen.

Für die Vischstäbchen das Öl in einer weiten Pfanne erhitzen. Die Stäbchen portionsweise darin 3–5 Minuten knusprig und goldbraun braten, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Vischstäbchen mit Kartoffelsalat und Mayonnaise auf Tellern anrichten. Mit Kresse bestreut servieren.

Pro Portion: 705 kcal/2952 kJ
51 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 40 g Fett

Zubereitungszeit: 75 Minuten

Ruhe-/Wartezeit: 1 Stunde



MÖHREN-GRÜNKOHL-PFANNE MIT BULGUR UND SOAJOGHURTDIP

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:
Standmixer

FÜR DIE MÖHREN-GRÜNKOHLPFANNE:

250 g Bulgur
Salz
250 g Grünkohl
4 Möhren
1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl
Salz
schwarzer Pfeffer
1 EL Zitronensaft
Cayennepfeffer
1 Prise geräuchertes Paprikapulver
265 g Kichererbsen (Dose)

FÜR DEN DIP:

200 g Sojajoghurt
Salz
schwarzer Pfeffer
1 TL Bio-Zitronenschale
1 EL Zitronensaft
1 EL TAHIN
AUSSERDEM:
1 Handvoll Petersilie
½ Bio-Zitrone

Den Bulgur in kochendem Salzwasser ca.

10 Minuten bei milder Hitze garen. In ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen.

Den Grünkohl waschen, putzen und in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren. Dann abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden.

Den Knoblauch abziehen und grob schneiden. Mit dem Grünkohl, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Cayennepfeffer und Paprikapulver im Standmixer zerkleinern.

Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Die Möhren im restlichen Olivenöl (1 EL) in einer Pfanne 5–6 Minuten andünsten. Kichererbsen und Grünkohl zugeben und weitere 3–4 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Dip den Sojajoghurt mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale, -saft und Tahin glatt verrühren und in eine Schüssel füllen.

Die Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Den Bulgur nochmals erwärmen und mit der Möhrenpfanne auf Teller anrichten. Mit etwas Joghurt beträufeln und mit Petersilie bestreuen. Zitrone in Spalten schneiden und dazu reichen.

Pro Portion: 481 kcal/2014 kJ
58 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 14 g Fett

Zubereitungszeit: 45 Minuten

✓ vegan
✓ laktosefrei

SUPER
WINTER
FOOD



SOJA

Etwas die Hälfte des weltweiten Soja-Anbaus findet in Südamerika statt. Und dafür werden noch immer massenhaft Wälder gerodet. Doch etwa 90 Prozent davon wird zu Tierfutter und Biosprit verarbeitet. Das für die Verarbeitung zu Tofu oder Drinks bestimmte Soja wird zunehmend in Europa angebaut. Sojaprodukte sollten Sie möglichst aus Bio-Anbau kaufen. Nur so ist garantiert, dass keine synthetischen Pestizide eingesetzt wurden. Um sicherzustellen, dass die Sojabohnen aus Europa und nicht etwa aus Regenwaldgebieten stammen, können Sie auf die Angabe „EU-Landwirtschaft“ und das EU-Bio-Siegel achten.





KARTOFFEL-WALDPILZ-PFANNE MIT PETERSILIENPESTO UND WALNÜSSEN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:
Stabmixer

FÜR DAS PESTO:

1 Handvoll Petersilie
1 Knoblauchzehe
40 g Cashewkerne
150 g Sojacreme
1 EL Zitronensaft
Salz
schwarzer Pfeffer

FÜR DIE PFANNE:

500 g Pellkartoffeln (vom Vortag)
2 Zucchini
200 g kleine Pilze
1 rote Spitzpaprikaschote
2 EL Sonnenblumenöl
Salz
schwarzer Pfeffer
30 g Walnusskerne
2 Stängel Petersilie

Für das Pesto die Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und ein wenig zum Garnieren beiseitelegen. Den Knoblauch abziehen und mit der Petersilie, Cashekernen und Sojacreme fein pürieren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kartoffeln pellen und in Spalten schneiden. Die Zucchini waschen, putzen und in Stifte schneiden. Die Pilze putzen, je nach Größe ganz lassen oder in Stücke schneiden. Die Paprika-schote waschen, halbieren und putzen. Paprika in Streifen schneiden.

Das Öl in einer großen weiten Pfanne erhitzen. Die Kartoffeln darin ca. 5 Minuten goldbraun braten. Die Pilze und Paprika zugeben und 2–3 Minuten mitbraten. Die Zucchini hinzufügen und die Gemüsepfanne weitere 4–5 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Walnusskerne grob hacken. Die Kartoffel-Waldpilz-Pfanne mit den Walnüssen bestreut auf Tellern anrichten. Mit Petersiliengemüse und gehackter Petersilie servieren.

Pro Portion: 372 kcal/1557 kJ
26 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 21 g Fett

Zubereitungszeit 35 Minuten

- ✓ vegan
- ✓ glutenfrei
- ✓ laktosefrei

Warenkunde *

WALNUSSKERNE

Von allen Nüssen bieten Walnüsse den höchsten Gehalt an Omega-3-Fettsäuren, die Herz und Gefäße fit halten und außerdem den grauen Zellen gut tun. Mit rund 14 Prozent Eiweiß pro 100 Gramm sind Walnüsse gerade auch für Vegetarier und Veganer eine super Proteinquelle, die quasi nebenbei auch noch für gesunde Ballaststoffe und reichlich Anti-Aging-Vitamin E sorgt. Walnüsse bekommt man mittlerweile das ganze Jahr über. Eine eigentliche Hauptsaison gibt es also nicht mehr, allerdings ist das Angebot im Dezember besonders groß.

MEERRETTICH-RISOTTO MIT ROTE-BETE-PICCATA

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

BITTE BEACHTEN:

Teig muss 20 Minuten quellen

FÜR DIE PICCATA:

240 g Weizenmehl

2 TL Backpulver

120 g vegane Parmesan-Alternative

200 ml pflanzlicher Sahneersatz

Salz, 1 TL getrockneter Thymian

4 Rote-Bete-Knollen (vakuumiert)

schwarzer Pfeffer

6 EL Olivenöl

FÜR DAS RISOTTO:

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe

1 EL Olivenöl

300 g Risottoreis

150 ml Weißwein

1 l heiße Gemüsebrühe

Salz, schwarzer Pfeffer

3 EL Meerrettich (Glas)

FÜR DAS TOPPING:

2 Stängel Thymian, 3 EL Haselnusskerne

2 TL Bio-Zitronenschale

Für die Piccata 200 g Mehl mit Backpulver, Käse, Pflanzensahne, etwas Salz und Thymian verrühren. Ca. 20 Minuten quellen lassen.

Inzwischen für das Risotto Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig andünsten. Den Reis zugeben und unter Rühren dünsten. Den Wein angießen und unter Rühren fast komplett einkochen lassen. Nach und nach immer so viel Brühe angießen, dass der Reis knapp bedeckt ist. Unter Rühren ca. 20 Minuten garen.

Für die Piccata Rote Bete in dicke Scheiben schneiden, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Scheiben im übrigen Mehl (40 g) wenden. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Bete-Scheiben durch den Ausbackteig ziehen, etwas abtropfen lassen und in dem heißen Öl von beiden Seiten knusprig braten. Piccata auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Den Thymian abbrausen, trocken tupfen und die Blättchen zupfen. Haselnusskerne grob hacken, mit Thymian und Zitronenschale mischen. Risotto mit Salz, Pfeffer und Meerrettich abschmecken. Mit Rote-Bete-Piccata auf Tellern anrichten. Mit Nuss-Topping servieren.

Pro Portion: 755 kcal/3161 kJ

107 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 29 g Fett

Zubereitungszeit: 85 Minuten

Ruhe-/Wartezeit: 20 Minuten



vegan



laktosefrei



ESSEN RETTEN MIT TOO GOOD TO GO

GANZ EINFACH PER APP

Nach kurzer Zeit stellten wir fest, wie leicht unseren Bäckerei-Teams die Arbeit mit Too Good To Go von der Hand geht und mit welch geringem Verwaltungsaufwand das Thema zu erledigen ist.

Mirko Siepen, Nobis Printen



Unsere überschüssigen Lebensmittel vom Buffet oder Café müssen so nicht mehr entsorgt werden! Die Umsetzung ist unkompliziert und die Prozesse lassen sich schnell implementieren.

Reneé Nicole Wagner, AccorHotels



Wir kooperieren mit Too Good To Go im Kampf für mehr Lebensmittelwertschätzung und gegen deren Verschwendungen. Das schafft eine Win-Win-Win-Situation: für alle Waste-Warriors, für die Mahlzeiten – und natürlich für die Umwelt!

David Baumgartner, dean&david



IHRE VORTEILE



**ZUSÄTZLICHE UMSÄTZE
GENERIEREN**

NEUE KUNDSCHAFT

**BEITRAG ZUM
UMWELTSCHUTZ**



app.tgtg.to_join



Justine Siegler

Die Bloggerin beweist, dass gesunde Ernährung auch mit einem kleinen Budget funktioniert



Gesa Neitzel

Die 34-Jährige nimmt uns mit auf eine Reise nach Afrika. Mit dabei: viele leckere Rezepte für ein offenes Feuer



Timo Franke

In seinem Kochbuch findet man altbewährte Klassiker oder spannende Neukreationen – natürlich vegan!



MENSCHEN

Die Wienerin Justine Siegler gibt Tipps, wie man sich nachhaltig, gesund und gleichzeitig günstig ernährt. Der gelernte Koch Timo Franke kombiniert in seiner veganen Küche Kindheitserinnerungen und Haute Cuisine. Und Buchautorin und Safari Guide Gesa Neitzel kocht mit uns unter dem Sternenhimmel Afrikas unkomplizierte Gerichte ohne tierische Produkte

GESUND UND KUNTERBUNT

Wenn Justine Siegler vegane Rezeptideen entwickelt, stehen Kreativität, guter Geschmack und Nachhaltigkeit im Vordergrund. Wie gesunde Ernährung mit kleinem Budget funktioniert, zeigt sie in ihrem E-Book

Sie selbst bezeichnet sich als „Ökotante“, „Hummus-Lover“ und „Kräuterhexe“. Vermutlich weil cremiger Hummus, knackiges Bio-Gemüse oder frische Kräuter in keinem von Justine Sieglers Rezepten fehlen darf. Kreative Kochideen und Tipps zu veganer Ernährung teilt die junge Wienerin neben nachhaltigen Lifestyle-Themen auf ihrem Blog „Justine kept calm and went vegan“ und dem gleichnamigen Instagram-Account. Dabei möchte sie zeigen, „dass ein Eco-Lifestyle alles andere als langweilig ist und gesundes Essen nichts mit Verzicht zu tun hat.“ Besonders wichtig ist der 27-Jährigen, dass ihre Rezepte nicht nur gesund, sondern auch möglichst regional, saisonal und alltagstauglich sind. Viele Ideen entstehen, wenn Justine ihrer Kreativität in der Küche freien Lauf lässt und Verschiedenes „bunt zusammenwürfelt“. Ihre Passion musste sie jedoch erst selbst entdecken: „Erst als ich vegan wurde, habe ich wirklich viele Lebensmittel kennengelernt und gemerkt, welche Vielfalt es gibt. Dann hatte ich so viel Spaß am Kochen, dass ich nicht mehr aufgehört habe.“ Inzwischen hat die Bloggerin ein E-Book mit histaminfreien Rezepten sowie ihr zweites E-Book „Vegan, Gesund & Günstig“ veröffentlicht. Dort teilt sie abwechslungsreiche Rezepte – jeweils mit glutenfreier Option – und gibt Tipps für ein kleines Budget. „Die Tipps habe ich über Monate aufgeschrieben und war selbst erstaunt, wie viele Möglichkeiten es gibt, zu sparen.“ Dabei fällt die Wahl zwar auf Obst und Gemüse vom Bauernmarkt, das



jedoch mit Regionalität und Aroma überzeugt – da lohnt sich die Suche nach einem Anbieter, bei dem Preis und Qualität stimmen. Die Produkte verwertet Justine möglichst vom Blatt bis zur Wurzel, „Zero-Waste-Kochen“ also. Auf hochpreisiges Mandelmus oder Chia-Samen verzichtet sie hingegen. Dafür überraschen ihre Kreationen mit Toppings wie einem „Parmesan“ aus Sonnenblumenkernen, Hefeflocken und Salz, der zu Justines Geheimtipps gehört: „Sonnenblumenkerne sind günstig und regional erhältlich. Das Topping ist so gut und hält sich im Kühlschrank wochenlang!“

Stefanie Deimel

SCHARFE, CHEESY BECHAMEL MIT KÜRBISGEMÜSE, PASTA UND GRÜNKOHL-TOPPING

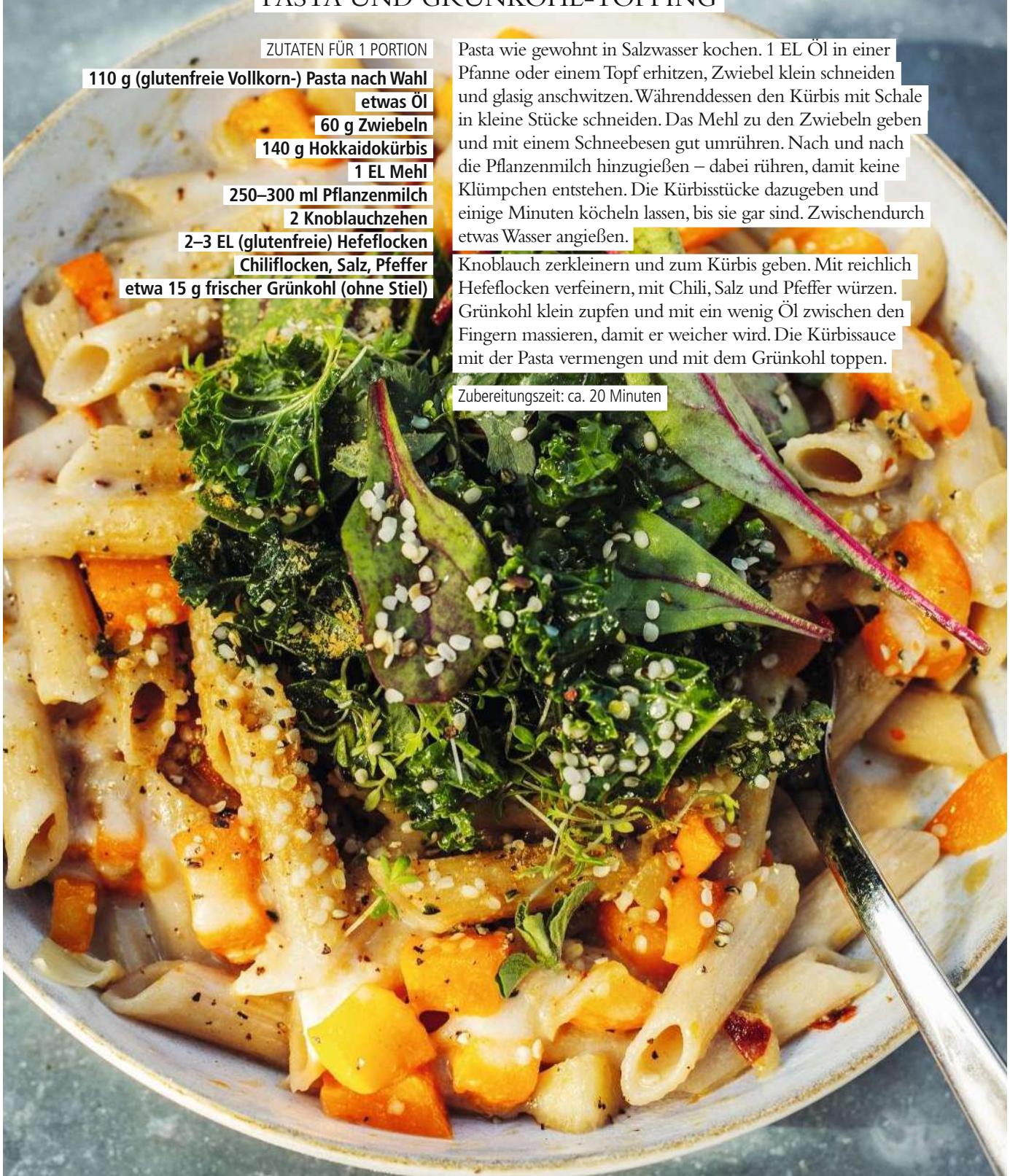
ZUTATEN FÜR 1 PORTION

110 g (glutenfreie Vollkorn-) Pasta nach Wahl
etwas Öl
60 g Zwiebeln
140 g Hokkaidokürbis
1 EL Mehl
250–300 ml Pflanzenmilch
2 Knoblauchzehen
2–3 EL (glutenfreie) Hefeflocken
Chiliflocken, Salz, Pfeffer
etwa 15 g frischer Grünkohl (ohne Stiel)

Pasta wie gewohnt in Salzwasser kochen. 1 EL Öl in einer Pfanne oder einem Topf erhitzen, Zwiebel klein schneiden und glasig anschwitzen. Währenddessen den Kürbis mit Schale in kleine Stücke schneiden. Das Mehl zu den Zwiebeln geben und mit einem Schneebesen gut umrühren. Nach und nach die Pflanzenmilch hinzugießen – dabei rühren, damit keine Klümpchen entstehen. Die Kürbisstücke dazugeben und einige Minuten köcheln lassen, bis sie gar sind. Zwischendurch etwas Wasser angießen.

Knoblauch zerkleinern und zum Kürbis geben. Mit reichlich Hefeflocken verfeinern, mit Chili, Salz und Pfeffer würzen. Grünkohl klein zupfen und mit ein wenig Öl zwischen den Fingern massieren, damit er weicher wird. Die Kürbissauce mit der Pasta vermengen und mit dem Grünkohl toppen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten



Neben Hefeflocken sind geschälte Hanfsamen,
die leicht nussig schmecken, ein tolles Topping!



Vollkornreis ist besonders gesund, da sich in der Schale des Korns reichlich Nährstoffe befinden



GRÜNE ASIA-GEMÜSEPFANNE MIT BLITZ-ERDNUSSSAUCE UND REIS

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- 120 g (Vollkorn-) Reis**
- 120 g Lauchzwiebeln (weißer und grüner Teil)**
- etwas Öl zum Braten**
- 4 Knoblauchzehen, 1 kleines Stück Ingwer**
- 200 g Brokkoli (mit Strunk)**
- 200 g Zuckererbsenschoten**
- Sojasauce (glutenfrei), 2 TL Agavendicksaft, Pfeffer**
- etwas Koriander- und Sesamsamen (optional)**
- 2 Handvoll frischer Koriander**

- FÜR DIE ERDNUSSSAUCE:**
- 120 g helles Erdnussmus**
- etwas Paprika- und Currysüppchen, 2 Knoblauchzehen**
- Pfeffer, 2–3 Spritzer Zitronensaft, Sojasauce**

Reis waschen und wie gewohnt kochen. Lauchzwiebeln klein schneiden und 80 g davon in Öl anschwitzen.

Knoblauchzehen und den Ingwer hacken und mit anbraten. Brokkoli in Streifen schneiden, mit den Erbsenschoten hinzugeben. Mit etwas Sojasauce, Agavendicksaft, Pfeffer und nach Geschmack ein paar Koriandersamen abschmecken. Bei Bedarf einen Schuss Wasser hinzufügen.

Für die Sauce das Erdnussmus, 140 ml Wasser, Paprika- und Currysüppchen, gepressten Knoblauch, Pfeffer, Zitronensaft und etwas Sojasauce mixen. Die Erdnusssoße kann zusammen mit etwas Wasser auch erwärmt werden.

Reis und Gemüse mit der Sauce anrichten. Mit den übrigen Lauchzwiebeln, optional mit etwas Sesam und frischem Koriander garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

WÜRZIGER, WINTERLICHER BROTSALAT MIT CHICORÉE, RUCOLA UND GERÖSTETEN SONNENBLUMENKERNE

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

200 g (glutenfreies) Brot

4 Knoblauchzehen

2 EL getrocknete Kräuter (z.B. Majoran, Liebstöckel, Rosmarin und Bohnenkraut)

Salz, Paprikapulver, Pfeffer

Olivenöl und etwas Öl zum Braten

6 EL Sonnenblumenkerne

120 g Chicorée (oder Radicchio), 40 g Salat nach Wahl (z.B. auch Spinat oder Baby-Mangold)

60 g Rucola, 4 EL Apfelessig

pflanzliche Sahne (optional)

Das Brot in mundgerechte Würfel schneiden und Knoblauch fein pressen. Brotsstücke mit Gewürzen, Salz, etwas Paprikapulver, Pfeffer, dem gepressten Knoblauch und ein wenig Öl mischen, damit die Gewürze gut haften.

Eine Pfanne erhitzen und die Brotsstücke darin anrösten. Nach ein paar Minuten die Sonnenblumenkerne hinzufügen und mitrösten – Vorsicht, dass nichts anbrennt. Währenddessen die Salate abbrausen, klein schneiden und Apfelessig, Olivenöl sowie etwas Salz darüber geben und vermengen.

Salat auf Teller anrichten und die Brotwürfel darauf auftürmen. Wer mag, kann noch etwas pflanzliche Sahne hinzufügen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten



In Chicorée stecken Bitterstoffe, die gesund und wichtig für Verdauung und Stoffwechsel sind

Deftige Gerichte veganisieren

Als Fleisch- und Fischalternative nutzt Timo Franke in seinen Gerichten am liebsten Jackfruit

TRADITIONELL TRIFFT AUF ZEITGENÖSSISCH

Kindheitsküche oder Haute Cuisine – Timo Franke kann beides. In seinem Kochbuch lädt er zu alten Klassikern und spannenden Neukompositionen ein

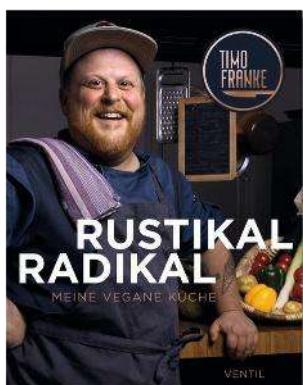


Auf den ersten Seiten seines Kochbuchs fasst Timo Franke seinen Werdegang in nur fünf Worten treffend zusammen: „I did it my way“. Bereits in seiner Kindheit im Schwarzwald wurde ihm bewusst, dass er als Tierfreund eigentlich ungern Fleisch isst, Milch vertrug er körperlich gar nicht. Auch sein Interesse am Kochen entdeckte er früh. „Ich bin schon als Kind am Rockzipfel der Oma gehangen und wollte am liebsten mithelfen.“ Im ersten Praktikum im „Gasthof zum Prinzen“ entbrannte die Leidenschaft für seinen späteren Beruf, ihm imponierten vor allem die „coolen Dudes am Herd“. Stationen in verschiedensten Sternehäusern folgten, wie in der „Traube Tonbach“ in Baiersbronn und im „Adlon“ in Berlin. Unter der harten Arbeitsweise litt allerdings nicht nur sein Körper, sondern auch seine Überzeugungen. „Es ging dort immer nur um das perfekte Produkt und die höchste Qualität – auf Nachhaltigkeit wurde kein Wert gelegt“. Der Weckruf: Herz-Kreislauf-Versagen. Es musste sich etwas ändern:

„Meine Motivation war die eigene Gesundheit und auch meine große Tierliebe. Ich entschloss mich, fortan vegan zu kochen und zu leben und zu zeigen, dass eine Küche ohne tierische Lebensmittel nicht bedeuten muss, auf deftige und anspruchsvolle Gerichte zu verzichten.“ Als Koch, der bis dahin täglich Fleisch verarbeitet hatte, kein leichtes Unterfangen. „Ich war irgendwie ohne Alternativen. Vegane Restaurants waren noch nicht so weit, dass ich da so kochen hätte können, wie ich wollte. Von da an ging es dann in die Selbstständigkeit“. Neben Kochshows und zwischenzeitlich auch einem eigenen Restaurant ist sein Kochbuch eins seiner neuesten Projekte und ein voller Erfolg. Er beweist, dass Veganer:innen nicht auf dunkle Saucen, Braten oder Dessert-Klassiker verzichten müssen. In „Rustikal – Radikal“ zeigt Timo Franke neben Basics wie Grundrezepten für Spätzle- oder Nudelteig jeweils zwei Interpretationen eines Gerichts. Das eine aus der rustikalen Kindheitsküche und

das andere außergewöhnlich und abgefahren. Aus klassischen Spinat-Maultaschen werden zum Beispiel Spinat-Kartoffel-Wantans mit Zwiebel-Fond. Besonders wichtig für deftige Gerichte in der pflanzenbasierten Küche sind ihm Umami-Aromen und das richtige Schmoren. Pilze und Sojasauce eignen sich hierfür am besten. Der Koch aus Leidenschaft hat noch einiges vor. In Zukunft will er mit seinen kreativen Ideen zeigen, dass sich leichte, gesunde Küche und Comfort Food nicht ausschließen. Wir sind gespannt!

Luisa Färber



Für Traditionelles und Neues

„Rustikal, radikal – Meine vegane Küche“ von Timo Franke (um 26 Euro, Ventil Verlag)



Perfekter Begleiter: saisonales Obst wie Äpfel,
Birnen oder auch verschiedene Beeren

KAIERSCHMARRN

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

750 ml Sojadrink

400 g Mehl Type 405

5 EL Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

1 Päckchen Backpulver

6 EL Margarine

2 EL brauner Zucker

2 cl Zwetschgenbrand

Puderzucker

Alle Zutaten außer Margarine, braunem Zucker, Zwetschgenbrand und Puderzucker miteinander zu einem glatten Teig verrühren.

Margarine in einer Pfanne erwärmen, dann die Hälfte des Teiges hinzugeben und von einer Seite anbräunen. Mit einem Pfannenwender den Teig in kleine Stücke reißen und weiteranbraten, bis alle Stücke goldbraun sind.

Mit braunem Zucker bestreuen, etwas karamellisieren lassen und mit Zwetschgenbrand flambieren. Danach den restlichen Teig wie zuvor in der Pfanne braten.

Den Kaiserschmarrn mit Puderzucker bestäuben und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten



Klassische Käsespätzle sind echtes Soulfood, das nicht nur satt, sondern auch glücklich macht



TIROLER KASSPATZLN

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 3 mittelgroße Zwiebeln, etwas Mehl Type 405**
- neutrales Pflanzenöl**
- 700 g Dinkelmehl Type 630**
- 200 g Hartweizengrieß**
- 4 TL Kala Namak, 4 TL Salz**
- 2 Msp. Kurkuma**
- 8 TL Olivenöl**
- 640 ml ungesüßten Sojadrink**
- 1 Knoblauchzehe,**
- 100 g geriebener veganer Schmelzkäse**
- 100 g No Muh Rac von Vegusto (Käse-Alternative)**
- 50 g veganer Parmesan**
- etwa 100 ml kräftige Gemüsebrühe**
- Salz, schwarzer Pfeffer**
- Petersilie**

Zwiebeln abziehen, 2 davon in feine Ringe schneiden, die dritte Zwiebel fein würfeln. Die Zwiebelringe mit Mehl mischen und in Öl ausbacken.

Für die Spätzle Dinkelmehl, Hartweizengrieß, Kala Namak, Salz und Kurkuma miteinander in einer Schüssel vermischen. Öl, Sojadrink und 200 ml Wasser hinzugeben und mit einem Holzlöffel kräftig zu einem zähflüssigen Teig schlagen. 5 l Wasser zum Kochen bringen, etwa ein Achtel vom Teig in eine Spätzlepresse geben und unter gleichmäßigem Drücken in das Wasser geben. Kurz umrühren und sobald die Spätzle oben schwimmen, mit einer Schaumkelle herausnehmen und gut abtropfen lassen. Mit dem übrigen Teig den Vorgang wiederholen. Die fertigen Spätzle währenddessen warmhalten und ab und zu wenden, damit sie nicht aneinanderkleben.

Die Spätzle in einer beschichteten Pfanne mit den Zwiebelwürfeln und etwas Öl leicht anbraten. Währenddessen Knoblauch abziehen und fein hacken.

Die Käse-Alternativen zu den Spätzle geben, immer wieder durchschwenken und gegebenenfalls mit Gemüsebrühe ablöschen bzw. verflüssigen. Mit Salz und Pfeffer würzen und nach Belieben sowie Geschmack noch mit etwas gehacktem Knoblauch verfeinern.

Spätzle anrichten und mit den Rösti-zwiebeln und Petersilie garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten

UNGARISCHES GULASCH

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

250 g Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen

1 kg Jackfruit aus der Dose

50 g Zwiebelschmalz

3 TL edelsüßes Paprikapulver

2 TL scharfes geräuchertes

Paprikapulver (Pimentón Picante)

Salz, 1 TL Kümmel, 5 EL Tomatenmark

250 ml Gemüsebrühe, 200 ml trockener Rotwein

3 rote Paprikaschoten (je ca. 200 g)

Abrieb einer Zitrone, Zucker

Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und beides in feine Würfel schneiden.

Jackfruit abgießen und abbrausen. Danach auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und die Jackfruit für ca. 30 Minuten bei 170 Grad Ober-/Unterhitze im Ofen backen.

Zwiebelschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und Zwiebeln bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Knoblauch middünsten.

Beide Paprikapulver zusammenmischen und unter die Zwiebeln rühren. Jackfruit in 2 Schritten unterrühren und bei mittlerer Hitze 5 Minuten braten, dabei häufig umrühren. Mit Salz und Kümmel würzen. Tomatenmark mit 250 ml kochend heißer Gemüsebrühe und Rotwein verrühren. Zur Jackfruit geben, zugedeckt aufkochen und bei mittlerer Hitze 1 Stunde schmoren.

Paprikaschoten vierteln, putzen und entkernen. Die Viertel in 3 cm große Stücke schneiden, unter die Jackfruit mischen und weitere 30 Minuten schmoren. Das Gulasch mit Zitronenabrieb, Salz und 1 Prise Zucker abschmecken. Dazu passen Salzkartoffeln.

Zubereitungszeit: ca. 150 Minuten



Die rauchige Note des Pimentón Picante verleiht dem Gulasch einen intensiven Geschmack



Zurück zum Ursprung

Afrika hat sie in den Bann

gezogen: Gemeinsam mit ihrem

Mann Frank verbringt die Autorin

viel Zeit in der Natur

ABENTEUER WILDNIS

Mit ihrem neuen Buch „Safari Kitchen“ zeigt uns Gesa Neitzel, wie sie sich mit einfachsten Mitteln beim Campen rein pflanzlich und genussvoll ernährt

Mit 28 Jahren ließ sie ihr Leben in Deutschland zurück, um sich im südlichen Afrika zum Safari Guide ausbilden zu lassen. Heute lebt Gesa Neitzel mit ihrem Mann in Australien und reist immer wieder zur Safari-Saison nach Sambia, Botswana und Südafrika. Dabei in der Wildnis campen – für sie die beste Art von Urlaub. „Es gibt nichts Schöneres als das sensationell wilde Gefühl, wenn wir unter freiem Himmel schlafen, einem wilden Tier in die Augen schauen oder über dem Feuer kochen. Das ist einfach magisch!“ Über Jahre hinweg sind dort am Lagerfeuer die Rezepte für ihr Buch entstanden. Alltagstauglich und trotzdem raffiniert. „Da wir oft fernab der Zivilisation campen, ist es wichtig, immer mit simplen Zutaten zu kochen, die sich überall auf der Welt finden lassen. Die meisten der frischen Zutaten kann man einfach abwandeln, je nachdem welches Gemüse Saison hat.“

Besonders praktisch für Gesa: Alle Rezepte sind vegan. „Es ist wahnsinnig unkompliziert – vor allem unterwegs beim Campen – wenn man kein frisches Fleisch oder Eier transportieren muss.“ Trotzdem ist es der 34-Jährigen wichtig, flexibel zu bleiben: „Ich würde zum Beispiel niemals einer sambischen Köchin in einem Restaurant meine Essenswünsche aufzwingen. Die vegane Ernährung ist definitiv ein stark westliches Phänomen, das vor



allem in Industrieländern verbreitet ist. Sie ist ein Privileg, das vielen Menschen auf der Welt nicht zugänglich ist.“

Außerdem ist es ihr wichtig, nicht alles perfekt zu machen: „Es ist, so glaube ich, genau dieser Perfektionismus, der viele vom Veganismus abschreckt. In seltenen Fällen schleicht sich auch bei mir ein Stück Halloumi-Käse ein. Ja und? Die Welt braucht keine Handvoll ‚perfekter‘ Veganer, die anderen ein schlechtes Gewissen macht. Wir brauchen Menschen, die sich fragen, wo ihre Lebensmittel herkommen, welchen Einfluss alltägliche Entscheidungen auf



das Wohl unserer Gemeinschaft haben – Tiere und Pflanzen miteingeschlossen. Denn wir Menschen sind nur ein Teil vom großen Ganzen.“

Regina Hemme

Der Natur zuliebe

In „Safari Kitchen“ (um 30 Euro, ZS Verlag) gibt Gesa u. a. Tipps für umweltfreundliches Campen

PITA MIT VEGANEM GYROS UND TZATZIKI

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

FÜR DAS TZATZIKI:

- ½ kleine Salatgurke
- 1 Dose Kokosmilch (400 ml; vor Gebrauch nicht schütteln, siehe Tipp)
- Saft von 1 Zitrone, 1 TL Knoblauchpulver
- Salz, Pfeffer, 2 TL Weißweinessig
- 2 TL gehackter Dill (nach Belieben)

FÜR DIE FÜLLUNG:

- 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
- 250 g Champignons
- je ½ rote und gelbe Paprikaschote
- 2 EL Olivenöl, 2 EL Sojasauce, 2 EL Ahornsirup
- 1 TL getrockneter Oregano, Salz, Pfeffer

AUSSERDEM:

- ½ kleine Salatgurke, 1 kleine rote Zwiebel
- 1 Handvoll Kirschtomaten, 4–6 Romana-Salatblätter
- 1 Handvoll Sprossen, 4–6 kleine Pitabrote

Für das Tzatziki Gurke schälen, halbieren und in kleine Würfel schneiden. Mit den restlichen Zutaten in einer Schale verrühren. Mindestens 1 Stunde, besser noch über Nacht kühl stellen.

Für die Füllung Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Paprika entkernen, Paprika waschen und in feine Streifen schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne auf mittlerer Flamme (zu Hause: bei mittlerer Temperatur) erhitzen und Zwiebelwürfel darin kurz anbraten. Champignons und Paprika hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren anbraten. Knoblauch dazugeben und etwa 1 Minute anbraten, dann Pfanne vom Feuer (Herd) nehmen.

Sojasauce und Ahornsirup unterrühren und veganes Gyros mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen.

Zum Servieren Gurke und Zwiebel schälen und in dünne Scheiben bzw. Ringe schneiden. Tomaten, Salatblätter und Sprossen waschen und trocken tupfen. Pitabrote nach Belieben kurz auf beiden Seiten rösten und aufschneiden. Mit Tzatziki bestreichen, dann mit dem „Gyros“ und den restlichen Zutaten füllen.

Ruhe-/Wartezeit: 1 Stunde

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten



Für das Tzatziki braucht man die feste Kokosmasse, die sich oben abgesetzt hat. Daher die Dose vor dem Öffnen nicht schütteln. Die feste Masse mit einem Löffel abnehmen. Restliche Kokosmilch dann entweder trinken oder z.B. am Morgen ins Porridge gießen

FRANKIES MIT CHAPATI UND MINZSAUCE

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

FÜR DIE FÜLLUNG:

2 mittelgroße mehligkochende Kartoffeln
Salz, 5 EL Pflanzendrink, 1 TL Currysauce
1 EL pflanzliche Margarine (nach Belieben)

1 kleine rote Zwiebel

1 EL Olivenöl, brauner Zucker (nach Belieben)

einige Blumenkohlroschen

1 Handvoll Erbsen (frisch oder tiefgekühlt)

1 kleine Dose Kichererbsen
(ca. 240 g Abtropfgewicht)

Pfeffer, 3–4 Blätter Eisbergsalat

FÜR DIE CHAPATI:

50 g Mehl, 2 TL Backpulver
150 g veganer Joghurt, 1 Prise Salz

FÜR DIE MINZSAUCE:

je 2 Handvoll Minz- und Petersilienblätter

1–2 EL Weißweinessig

3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

1 Prise brauner Zucker (nach Belieben)

Für die Füllung Kartoffeln schälen, grob in Stücke schneiden und in Salzwasser weich garen. Wenn du ein Feuer hast, kannst du die Kartoffeln am Vorabend in Alufolie wickeln und etwa 45 Minuten in die Kohlen legen. Dann herausholen und bis zum nächsten Tag in der Alufolie aufbewahren.

Kartoffeln in einer Schüssel zerstampfen, Pflanzendrink, Currypulver, $\frac{1}{2}$ TL Salz und nach Belieben Margarine unterrühren.

Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden. In etwas Olivenöl in einer Pfanne glasig dünsten. Mit etwas Wasser ablöschen und nach Belieben 1 Prise Zucker hinzufügen. Gemüse und Kichererbsen hinzugeben, salzen und pfeffern.

Für die Chapati alle Zutaten mischen, bis ein Teig entsteht, der dickflüssig genug ist, dass man ihn mit den Händen kneten kann. Falls er zu fest ist, etwas mehr veganen Joghurt oder Pflanzendrink hinzufügen. Teig zu 6 bis 8 gleich großen Bällchen formen, dann mit dem Handballen auf einem Brett flach drücken. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen und jedes Chapati-Fladenbrot auf beiden Seiten goldbraun rösten.

Für die Minzsauce Kräuter waschen, trocken schütteln, in den Küchenmixer geben und auf hoher Stufe mixen oder fein hacken. Essig, Olivenöl und Gewürze hinzufügen und unterrühren.

Eisbergsalat waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Die Chapati-Brote flach ausbreiten und mit Minzsauce bestreichen. Etwa 2 EL Kartoffelbrei in die Mitte setzen und mit etwas Bratgemüse und Salat belegen. Das untere Drittel der Chapatis falten, damit das Gemüse nicht rausfällt. Die Seiten zusammenrollen.

Zubereitungszeit: ca. 55 Minuten



Etwas Kartoffelbrei kann super als Kleber dienen, um die Brotseiten zusammenzuhalten



Richtig mariniert schmeckt Jackfruit wie Pulled Pork. Als Alternative kann man einfach 1 Dose Linsen verwenden

ZUCCHINI-ENCHILADAS MIT JACKFRUIT

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 1 Dose Jackfruit (ca. 300 g Abtropfgewicht)**
- 1 Zwiebel**
- 1 Knoblauchzehe**
- 2 EL Olivenöl**
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver**
- 1 TL Kurkuma**
- 1 TL Knoblauchpulver**
- ½ TL Salz**
- ½ TL Pfeffer**
- 1 große Zucchini**
- 1 Handvoll veganer Pizzakäse**

Jackfruit in einem Sieb abgießen, in eine Schale geben und mit einer Gabel zerdrücken. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Beides mit Olivenöl und Gewürzen zur Jackfruit geben und verrühren. Die Masse etwa 10 Minuten durchziehen lassen.

Eine Pfanne auf mittlerer Flamme (zu Hause: bei mittlerer Temperatur) erhitzen und die marinierte Jackfruit 5 bis 8 Minuten unter häufigem Rühren braten.

Zucchini waschen und mit dem Sparschäler oder einem Messer längs in feine Streifen schneiden. In jeweils 1 Zucchinistreifen 1 EL Jackfruit-Mischung wickeln und dann zurück in die Pfanne legen. Wenn am Ende noch etwas von der Jackfruit-Mischung übrig ist, diese einfach in der Pfanne lassen und am Ende so dazu essen.

Wenn alle Zucchini-Rollen in der Pfanne liegen, alles mit dem veganen Käse bestreuen und bei geschlossenem Deckel auf mittlerer Flamme (zu Hause: bei mittlerer Hitze) etwa 10 Minuten garen.

Ruhe-/Wartezeit: 10 Minuten
Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

**Kernige Power**

Vollkorngetreide und Hülsenfrüchte bringen die Verdauung mit Ballaststoffen in Schwung

Fotos: eatbetter/Andreas Hantschke; Foto: iStockphoto.com/Svetlana Bochkareva; Michael Rabenstein/Uni-Klinikum Erlangen; Shutterstock.com/Nejron; Sosikayata; StockFood/Tatjana Baibakova; StockFood Studios/Andrey M. Tikhonov

EINFACH BESSER ESSEN

Sich vollwertig, nachhaltig und dabei immer lecker ernähren – das geht!
Werden Sie jetzt Teil der eatbetter-Bewegung und profitieren Sie von den
Tipps und gelingsicheren Rezepten unserer Expert:innen aus den
Bereichen Gesundheit, Nachhaltigkeit und Genuss. In dieser Ausgabe
wartet unser cremiges, veganes Porridge mit Pflaumenkompott auf Sie!

UNSER DARM MAG ES PFLANZLICH

Bewegung, Entspannung und die richtige Ernährung: Wir haben bei der Ernährungsmedizinerin Prof. Dr. Yurdagül Zopf nachgefragt, wie wir unseren Darm gesund halten und welche Rolle dabei vor allem vegane Lebensmittel spielen können.



Der Darm steht mit seinen vielfältigen Auswirkungen auf unsere Gesundheit bereits seit einiger Zeit im Fokus. Was unser größtes inneres Organ rundum glücklich macht, lesen Sie hier.

slowly veggie!: Wie hängen Gesundheit und Darm zusammen?

Prof. Yurdagül Zopf: Im Darm wird nicht nur die aufgenommene Nahrung aufgespalten und dem Körper zur Verfügung gestellt. Hier sitzt auch das darm-assoziierte, enterische Nervensystem, das maßgeblich unsere Verdauung beeinflusst sowie unzählige Darmbakterien, auch Mikrobiota oder Mikrobiom genannt. Ein gesunder Darm ist daher wichtig für die Verdauung und Aufnahme aller lebensnotwendigen Nährstoffe sowie Flüssigkeit, die wir zum Erhalt unserer Körperfunktionen benötigen. Ferner stabilisiert er unser größtes Immunsystem.

slowly veggie!: Welche Rolle spielt dabei die Mikrobiota?

Prof. Yurdagül Zopf: Diese beschreibt sämtliche v.a. im Dickdarm angesiedelte Bakterien und Mikroorganismen, die den Abbau von Nahrungsbestandteilen unterstützen und damit einen wichtigen Beitrag für den Stoffwechsel im Darm leisten. Dabei entstehen Stoffe wie die Buttersäure, die vom Körper verwertet werden können. So beeinflusst die Mikrobiota auch unser Immunsystem.

slowly veggie!: Wie können wir unser Mikrobiom stärken?

Prof. Yurdagül Zopf: Das klappt am besten mit einer gesunden, vollwertigen Ernährung, die auch Prä- und Probiotika enthält. Präbiotika dienen als Nahrung für die „guten“ Bakterien und sind v.a. in pflanzlichen Lebensmitteln, allen voran Gemüsesorten wie Zwiebeln, Chicorée oder Lauch sowie in Obst, z.B. Äpfeln und Bananen, aber auch in Vollkornprodukten enthalten.

Probiotika sind dagegen lebende Mikroorganismen, die in fermentierten Lebensmitteln wie in (veganem) Joghurt oder Sauerkraut stecken ...

slowly veggie!: ... weshalb diese als besonders gesund gelten?

Prof. Yurdagül Zopf: Genau! Fermentierte Lebensmittel sind probiotisch aktiv, was bedeutet, dass die darin befindlichen, nützlichen Bakterien lebend in den Darm gelangen, sich dort ansiedeln können und somit zu einer gesundheitsförderlichen Darmmikrobiota beitragen.

slowly veggie!: Was bringt den Darm dagegen aus dem Takt?

Prof. Yurdagül Zopf: Ungünstiges Ernährungsverhalten wie bspw. hoch verarbeitete Lebensmittel sowie Bewegungsmangel, Medikamente, Stress und andere den Darm belastende Faktoren können das Gleichgewicht der Darmflora stören und die Leistungsfähigkeit des Betroffenen massiv beeinflussen.

slowly veggie!: Ist eine vegane mit einer darmgesunden Ernährung gleichzusetzen?

Prof. Yurdagül Zopf: Das kommt immer darauf an, wie eine vegane Ernährung gestaltet wird. Isst man statt tierischer Produkte viele fleischfreie Ersatzprodukte, die oft stark verarbeitet, zucker- und fettreich sind, ist das für den Darm nicht vorteilhaft. Konsumiert man aber mehr Gemüse inklusive Hülsenfrüchte, Obst und Getreide, kann sich das durchaus positiv auf den Darm auswirken. Schließlich werden so viele Ballaststoffe aufgenommen, die förderlich für die Darmmikrobiota sind.

slowly veggie!: Was sollte jeder über seine Verdauung wissen?

Prof. Yurdagül Zopf: Neben vollwertigen Lebensmitteln ist es ebenso wichtig, sich Zeit fürs Essen zu nehmen, gut zu kauen, Pausen zwischen den Mahlzeiten einzuhalten und für regelmäßige Entspannung zu sorgen. Auch haben Bewegung und Sport einen nachweislich positiven Effekt auf die Darmflora und das dortige Nervensystem und können so die Verdauung stabilisieren und verbessern. Mit der richtigen Mischung aus gesunder Ernährung und regelmäßiger Bewegung ist also jeder in der Lage, den Teufelskreis eines schlechten Darmstoffwechsels zu unterbrechen.



Ballaststoffe satt!

Sie stecken vor allem in den Randschichten von Getreide

DARÜBER FREUT SICH IHR DARM

Vollwertige Ernährung Wer pflanzenbasiert, abwechslungs- und ballaststoffreich isst, hat schon so gut wie gewonnen. 30 Gramm Ballaststoffe pro Tag sollten es laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung sein, die man am besten mit Vollkornprodukten, Obst und Gemüse deckt.

Präbiotika Stecken vor allem in Obst und Gemüse z. B. in Zwiebeln, Chicorée und Artischocken. Sie gelangen in tiefere Darmabschnitte, wo sie gesundheitsförderlichen Darmbakterien als Nahrung dienen und so für eine intakte Darmflora sorgen.

Probiotika Die lebenden Mikroorganismen sind v. a. in fermentierten Lebensmitteln wie Joghurt, Kefir oder Kimchi enthalten. Im Darm können sie sich ansiedeln und helfen bei der Aufspaltung von Nahrungsbestandteilen sowie bei der Bildung gesundheitsförderlicher Zwischenprodukte.

Bewegung Öfter mal die Treppe statt den Aufzug nehmen, einen Spaziergang in der Mittagspause oder eine Station früher aussteigen – rund 30 bis 60 Minuten Bewegung pro Tag tut der Verdauung und der Stimmung gleichermaßen gut.

Entspannung Sich Zeit nehmen fürs Essen, gut kauen und bewusst schmecken sowie der Einbau von aktiven Entspannungseinheiten wirken sich positiv auf unseren Darm aus und können so manches Verdauungsproblem fast wie von selbst lösen.



UNSERE eatbetter-EXPERTIN

Die Medizinerin Prof. Dr. Yurdagül Zopf lehrt seit 2013 mit der Professur für klinische und experimentelle Ernährungsmedizin an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg und widmet sich seit vielen Jahren der Gastroenterologie. Mit Themen rund um die menschliche Verdauung kennt sie sich somit bestens aus.



eatbetter fact

Vollkorn-Haferflocken enthalten noch alle wichtigen essbaren Bestandteile des Korns. Ihr hoher Ballaststoffgehalt sowie die Mineralstoffe Magnesium, Kalzium, Eisen und Zink machen Haferflocken zum heimischen Superfood. Perfekt für einen energiereichen Start in den Tag

VEGANES PORRIDGE MIT PFLAUMENKOMPOTT

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DAS KERNIGE TOPPING:

- 2 EL Kürbiskerne, 2 EL Sonnenblumenkerne
- 2 EL gehackte Walnüsse

FÜR DAS PORRIDGE:

- 200 g kernige Haferflocken oder Großblatt-Haferflocken

- 1 Prise Jodsalz mit Fluorid, 1 Prise Zimt
- 200 ml Haferdrink (ersatzweise Soja- oder Mandeldrink)
- nach Belieben 1 EL Agavendicksaft

FÜR DAS PFLAUMENKOMPOTT:

- 1,5 kg frische Pflaumen (ersatzweise: ungesüßte Pflaumen aus dem Glas), 1 EL Zucker
- 100 ml Apfelsaft, 1 Prise Zimt

Für das Topping Kerne und Nüsse in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze kurz anrösten, beiseitestellen.

Für das Porridge Haferflocken auch in der Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze kurz anrösten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Für das Kompott Pflaumen waschen, halbieren, entsteinen und vierteln. Zucker in einer Pfanne bei mittlerer Hitze karamellisieren lassen. Pflaumen zufügen, Apfelsaft angießen und Zimt einrühren, Kompott unter Rühren bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen, beiseitestellen.

Für das Porridge Haferflocken mit 550 ml Wasser, Jodsalz und Zimt in einen Topf geben. Porridge einmal aufkochen, dann Hitze reduzieren und unter Rühren ca. 5 Minuten köcheln lassen. Zuletzt den Haferdrink einröhren und nochmals ca. 1 Minute köcheln lassen, bis das Porridge eine schöne, cremige Konsistenz hat. Nach Belieben mit Agavendicksaft süßen.

Warmes Porridge auf Teller verteilen, mit Pflaumenkompott anrichten und mit dem kernigen Topping bestreut sowie nach Belieben mit Bananenscheiben garniert servieren.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Pro Portion: 395 kcal/ 1660 kJ

54 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 12 g Fett

✓ vegan

✓ laktosefrei

✓ fettarm

✓ ballaststoffreich



Mit der Unterstützung von Volvic baut UNICEF beispielsweise Wasserstellen und stattet Schulen und Gesundheitszentren mit sanitären Anlagen aus. Hier eine der Schulen auf Madagaskar

NADINE KÜSTER
Leiterin Nachhaltigkeit,
Öffentlichkeitsarbeit
und Recht, Danone



Der Zugang zu sauberem Trinkwasser ist ein Recht, kein Privileg

Sauberes Wasser ist unabdingbar für Gesundheit und Lebensqualität. Und trotzdem haben 2,2 Milliarden Menschen weltweit keinen regelmäßigen Zugang zu sauberem Wasser¹. Seit 2005 setzt sich Volvic deshalb gemeinsam mit UNICEF für den Zugang zu sauberem Trinkwasser ein

Wieso setzt sich Volvic für das Grundrecht auf Wasser ein?

Nadine Küster: „Wer unternehmerisch handelt, hat Verantwortung. Wir verstehen den Zugang zu sauberem Trinkwasser seit jeher als Grundrecht und wollen dazu beitragen, dass dieses Recht für so viele Menschen wie möglich Wirklichkeit wird. Deshalb setzen wir uns unter anderem gemeinsam mit UNICEF seit 2005 für den Zugang zu sauberem Trinkwasser ein.“

Warum haben Sie sich für UNICEF als Partner entschieden?

Nadine Küster: „Die Partnerschaft zwischen Volvic und UNICEF basiert auf unserer gemeinsamen Überzeugung, dass jedes Kind Zugang zu sauberem Trinkwasser und Hygiene haben muss. So ermöglicht es das UN-Kinderhilfswerk gleichzeitig, dass mehr Kinder in die Schule gehen können, da sie nicht mehr stundenlang zu Wasserstellen laufen müssen. Seit Beginn unserer Partnerschaft konnten wir dazu beitragen, dass fast eine halbe Million Menschen – davon mehr als die Hälfte Kinder – von den UNICEF-Programmen in Niger und Äthiopien profitieren. Zudem unterstützt Volvic seit 2019 das UNICEF-Wasserprogramm auf Madagaskar.“

Wie sieht die Arbeit von UNICEF vor Ort im Detail aus?

Nadine Küster: „Gerade in vielen Regionen Afrikas ist der Zugang zu Wasser sehr eingeschränkt. Um die Lebensqualität der Menschen vor Ort zu verbessern, konnte UNICEF durch die Unterstützung von Volvic bereits 573 Wasserstellen in Niger und Äthiopien bauen und renovieren. Zudem wurden bereits über 200 Schulen und Gesundheitszentren mit sanitären Einrichtungen ausgestattet. Auch auf Madagaskar baut UNICEF mit der Unterstützung von Volvic beispielsweise Wasserstellen und stattet Schulen und Gesundheitszentren mit sanitären Anlagen aus. Denn der Zugang zu sauberem Wasser und guten Hygienemaßnahmen kann Millionen von Kindern das Leben retten.“

Weitere Informationen: www.volvic.de/nachhaltigkeit/unicef-partnerschaft

SAUBERES TRINKWASSER IST EIN GRUNDRECHT

Im Jahr 2010 haben die Vereinten Nationen den Zugang zu sauberem Trinkwasser zu einem Menschenrecht erklärt und 2015 in die globalen Ziele für nachhaltige Entwicklung aufgenommen (SDG)^{2,3}.

¹ <https://www.unicef.de/informieren/aktuelles/blog/weltwassertag-2021-zehn-fakten-ueber-wasser/172968>

² <https://www.un.org/Depts/german/gv-64/band3/ar64292.pdf> ³ <https://sdgs.un.org/goals>

UNICEF empfiehlt keine Unternehmen, Marken, Produkte oder Dienstleistungen

Weitere Informationen zu Volvic

Volvics Unterstützung von UNICEF ist Teil eines umfassenden Engagements für soziale und ökologische Nachhaltigkeit. Unabhängig von der Partnerschaft mit UNICEF trägt zusätzlich seit Januar 2020 jeder Liter Volvic naturelle dazu bei, bedürftige Menschen in Ländern wie Kambodscha, Haiti, Ruanda und Bangladesch mit sauberem Trinkwasser zu versorgen.



SÜSSES

Reifes Obst, wundervolle mürbe und krosse Teige, duftende Gewürze und aromatische Nüsse – diese Naschereien sind einfach unwiderstehlich.

Lassen Sie sich überzeugen von Milchreisauflauf mit Mandelkruste, rustikale Apfel-Galette mit Nüssen und Joghurt sowie Pfannkuchen mit Haselnussmus und Zwetschgenmus. Ob als Dessert oder für die gemütliche Kaffeetafel – diese Köstlichkeiten begeistern alle. Versprochen!

NUSS-BIRNEN-STRUDEL

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:
Stabmixer

FÜR DEN STRUDEL:

- 75 g getrocknete Birnen
(alternativ getrocknete Äpfel)
2 EL Birnenschnaps (alternativ Calvados)
40 g Haselnusskerne
40 g Walnusskerne
40 g Zucker
1 TL Zimt
100 g Marzipan-Rohmasse
80 g vegane Margarine
50 g Semmelbrösel
1 Bio-Zitrone
750 g Birnen
8 Blätter Strudelteig (aus dem Kühregal)
1 EL Puderzucker zum Bestreuen
FÜR DIE MARZIPANSAUCE:
250 g Pflanzendrink
100 g Marzipan-Rohmasse
1–2 EL Birnenschnaps (alternativ Calvados)

Für die Füllung die getrockneten Birnen fein hacken und mit Birnenschnaps übergießen. Die Birnen mindestens 15 Minuten einweichen lassen. Nüsse grob hacken, mit Zucker und Zimt in eine Pfanne geben und erhitzen, bis der Zucker zu hellbraunem Karamell geschmolzen ist. Nüsse in eine Schüssel füllen und abkühlen lassen. Anschließend die Karamell-Nüsse zerkrümeln. Marzipan grob reiben. In einer Pfanne 30 g Margarine erhitzen. Semmelbrösel darin goldbraun rösten und beiseitestellen. Zitrone heiß abbrausen, trocken reiben, die Schale fein abreiben und die Frucht auspressen. Birnen schälen, vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Birnen in einer Schüssel mit Zitronensaft und -schale mischen. Karamell-Nüsse, eingeweichte Birnen und Marzipan untermischen. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Übrige Margarine (50 g) zerlassen.

4 Strudelteigblätter leicht überlappend auf einem großen Bogen Backpapier ausbreiten, sodass sie ein Rechteck von ca. 35 x 40 cm bilden. Dann mit etwas flüssiger Margarine bestreichen. Mit den übrigen Strudelteigblättern bedecken und erneut mit der Margarine bestreichen.

Die gebräunten Semmelbrösel im unteren Drittel auf den Teig streuen, dann die Birnenfüllung als Strang darauf geben. Den Teig mithilfe des Backpapiers möglichst eng aufrollen. Ein Backblech mit Backpapier belegen und den Strudel mithilfe des Backpapiers darauflegen. Strudel im Ofen in ca. 30 Minuten goldbraun backen, dabei evtl. zwischendurch mit Backpapier abdecken.

Inzwischen für die Marzipansauce den Pflanzendrink aufkochen. Marzipan grob reiben, dazugeben und die Sauce ca. 2 Minuten köcheln lassen. Dann Sauce fein pürieren und mit Birnenschnaps abschmecken.

Den Strudel aus dem Ofen nehmen und mit Puderzucker bestreuen. Etwas abkühlen lassen, dann in Scheiben schneiden und mit der Sauce anrichten.

Pro Portion: 300 kcal/1256 kJ
39 g Kohlenhydrate, 3 g Eiweiß, 14 g Fett

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Backzeit: 30 Minuten

✓ vegan

✓ laktosefrei





PFANNKUCHEN MIT HASELNUSSMUS UND ZWETSCHGENMUS

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DIE PFANNKUCHEN:

200 g helles Dinkel- oder Weizenmehl

1 TL Backpulver

3 EL Zucker

2 EL Chiasamen

300 ml Pflanzendrink

125 ml Mineralwasser

2–3 EL Sonnenblumenöl zum Braten

FÜR DAS TOPPING:

4 EL Haselnusskerne

300 g pflanzlicher Joghurt

4 gehäufte EL Zwetschgenmus

6 EL Haselnussmus

Für die Pfannkuchen Mehl, Backpulver, Zucker, Chiasamen, Pflanzendrink und Mineralwasser verrühren und ca. 15 Minuten quellen lassen.

Inzwischen für das Topping die Haselnusskerne hacken und in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett kurz anrösten. Die Nüsse herausnehmen und abkühlen lassen.

Etwas Sonnenblumenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Eine Kelle Teig hineinfließen lassen, in der Pfanne verteilen und von beiden Seiten zu einem goldbraunen Pfannkuchen ausbacken. Herausnehmen und auf einen Teller legen. Aus dem übrigen Teig nacheinander drei weitere Pfannkuchen backen.

Die Pfannkuchen mit Joghurt, Zwetschgenmus und Haselnussmus anrichten. Mit den gerösteten Haselnüssen bestreuen und servieren.

Pro Portion: 544 kcal/2278 kJ

55 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 27 g Fett

Zubereitungszeit: 30 Minuten

✓ vegan
✓ laktosefrei

Rezeptvariante 

HASELNUSSMUS SELBST GEMACHT

Leckeres, veganes Haselnussmus bekommen Sie nicht nur im Bioladen – mit ein paar wenigen Zutaten lässt es sich auch ganz einfach selber machen. Für ein Glas 250 g ganze Haselnusskerne auf einem mit Backpapier belegten Backblech ca. 15 Minuten bei 180 Grad (Umluft: 160 Grad) im Ofen rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Die Nüsse zwischen den Händen reiben, sodass sich die Schale löst. Nüsse mit 1 Prise Zimt und 1–2 TL Agavendicksaft in einen Standmixer geben und alles zu einer feinen Creme pürieren. Mus in ein Einmachglas füllen, verschließen. Im Kühlschrank hält sich das Mus ca. 4 Wochen.

KAIERSCHMARRN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- ½ Vanilleschote
- 70–80 g vegane Margarine
- 250 g helles Weizen- oder Dinkelmehl
- 1 EL Backpulver
- 2 EL Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 450 ml Pflanzendrink
- 100 ml Kichererbsenwasser (Aquafaba, aus Glas oder Dose)
- 4 EL Rosinen
- 2 EL Puderzucker zum Bestreuen

Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden, das Mark herauskratzen. 50 g Margarine zerlassen. In einer Schüssel Mehl, Backpulver, Zucker, Vanillemark, Salz und Zitronenschale vermischen. Pflanzendrink zugeben und mit einem Schneebesen glatt verrühren. Die lauwarme Margarine unterrühren. Das Kichererbsenwasser steif schlagen und unterheben.

Die Hälfte der übrigen Margarine (10–15 g) in einer weiten, beschichteten Pfanne erhitzen. Die Hälfte des Teigs hineingießen und darin verteilen. Die Hälfte der Rosinen darauf streuen, den Teig bei mittlerer Hitze stocken lassen, bis er an der Unterseite gut gebräunt ist. Wenden und von der zweiten Seite goldbraun backen.

Kaiserschmarrn mit zwei Gabeln in kleinere Stücke reißen und auf Teller verteilen. Übrigen Teig auf die gleiche Art zubereiten. Kaiserschmarrn mit Puderzucker bestreuen und servieren.

Pro Portion: 396 kcal/1658 kJ
58 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 14 g Fett

Zubereitungszeit: 20 Minuten

✓ vegan
✓ laktosefrei



Pancake-Türmchen
à la Schwarzwälder Kirsch



Foto: StockFood Studios / Thorsten Stueckels



Auch als E-Paper!

Lust auf
Genuss
Das Besondere erleben.

www.lust-auf-genuss.de

www.facebook.com/lustaufgenuss

www.instagram.com/lust_auf_genuss_official/

1/2022

Von Blinis,
Dosas, Galette,
Socca
bis Wraps

Lust auf Genuss

NEUE CRÊPES & PANCAKES

Soulfood vom Feinsten – pikant und süß

Buckwheat-Galette mit Spinat und Camembert

Vielfältig wie nie – klassisch und international
+ Im Trend: Soufflé-Pancakes aus Japan + Glutenfreie Teige + Tolle Frühstücks-Adressen

www.lust-auf-genuss.de

Jetzt an der Kasse Ihres Supermarktes
oder unter www.burda-foodshop.de



GRAUPENPUDDING MIT ORANGEN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:

4 ofenfeste Förmchen oder Tassen
(à ca. 175 ml Inhalt)
große Auflaufform

FÜR DEN PUDDING:

1 Vanilleschote

6–8 Kardamomkapseln

500 ml Pflanzendrink, 1 ½ EL Zucker

120 g Graupen

150 g vegane Kekse (z. B. Haferkekse)

2 EL vegane Margarine plus etwas zum Fetten

125 ml Kichererbsenwasser

(Aquafaba, aus Glas oder Dose)

FÜR DAS ORANGENKOMPOTT:

5 Orangen (z. B. Blutorangen)

75 g Zucker, 1 EL Zitronensaft

2 EL Speisestärke, 2 EL Orangenlikör

Für den Pudding die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauslösen. Die Vanilleschote für das Orangenkompott beiseitelegen. Kardamomkapseln zerstoßen und die schwarzen Samen herauslösen. Pflanzendrink, Zucker, Vanillemark, Kardamom und Graupen aufkochen und bei niedriger Hitze im leicht geöffneten Topf 20–25 Minuten köcheln lassen.

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Kekse in einen Gefrierbeutel geben und mit einem Nudelholz fein zerbröseln. Dann mit der Margarine unter den Graupenbrei rühren. Das Kichererbsenwasser sehr steif schlagen und unterheben.

Die ofenfesten Förmchen einfetten und die Puddingmasse einfüllen. Förmchen in eine Auflaufform stellen. Die Form bis etwa 2 cm unter den Rand der Förmchen mit kochendem Wasser füllen. Pudding im Ofen ca. 20 Minuten garen.

Währenddessen für das Kompott 4 Orangen mitsamt der weißen Haut großzügig schälen, die Filets aus den Trennwänden schneiden, dabei den austretenden Saft auffangen. Die übrige Orange auspressen. Zucker in einer Pfanne langsam hellbraun karamellisieren. Orangen-, Zitronensaft und 100 ml Wasser dazu gießen (Vorsicht, das kann spritzen!). Die Vanilleschote dazugeben und alles bei mittlerer Hitze so lange unter Rühren kochen lassen, bis sich das Karamell vollständig aufgelöst hat. Die Orangenfilets zugeben. Speisestärke mit 2 EL kaltem Wasser verrühren, zum Kompott geben und alles unter Rühren aufkochen lassen. Den Orangenlikör unterrühren.

Den Pudding aus dem Wasserbad nehmen und mit dem Orangenkompott servieren.

Pro Portion: 343 kcal/1436 kJ

71 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 12 g Fett

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Backzeit: 20 Minuten

✓ vegan

✓ laktosefrei

MILCHREISAUFLAUF MIT MANDELKRUSTE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:

1 runde Auflaufform (Ø ca. 32 cm)

½ Vanilleschote

1 Bio-Zitrone

1 l Pflanzendrink (z.B. Haferdrink)

1 TL Zimt

1 Prise Salz

250 g Milchreis

100 g getrocknete Aprikosen

90 g Zucker

2 EL vegane Margarine plus etwas für die Form

3 EL ganze Mandeln

100 ml Kichererbsenwasser

*** (Aquafaba, aus Glas oder Dose)**

200 g veganer Skyr

1 EL Puderzucker zum Bestreuen

Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. Die Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Ca. 1 TL Saft auspressen und beiseitestellen. Pflanzendrink mit Vanilleschote, -mark, Zitronenschale, Zimt, Salz und Reis in einem Topf aufkochen, dann bei kleiner Hitze 20–25 Minuten köcheln lassen, bis der Reis gar ist. Dabei zwischendurch umrühren, damit der Reis nicht anbrennt.

Die Aprikosen fein würfeln und bis auf 2 EL mit 75 g Zucker unter den Reisbrei rühren. Die Vanilleschote entfernen.

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Eine Auflaufform mit etwas Margarine einfetten. Die Mandeln grob hacken.

Das Kichererbsenwasser mit 1 TL Zitronensaft steif schlagen. Skyr unter den Reisbrei rühren. Anschließend Aquafaba unterheben. Reismasse in die Auflaufform füllen, mit Mandeln und übrigem Zucker (15 g) bestreuen. Die Margarine in Flöckchen darauf verteilen. Den Auflauf im Ofen auf der mittleren Schiene ca. 40 Minuten goldbraun backen, dabei zwischendurch abdecken, damit er nicht zu sehr bräunt.

Den Reisaufauflauf aus dem Ofen nehmen, mit übrigen Aprikosen anrichten. Mit Puderzucker bestäuben und warm servieren.

Pro Portion: 544 kcal/2278 kJ

106 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 7 g Fett

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Backzeit: 40 Minuten

- ✓ vegan
- ✓ glutenfrei
- ✓ laktosefrei

Warenkunde*

AQUAFABA

Bei Aquafaba handelt es sich um das aufgeschlagene Einweichwasser von Hülsenfrüchten wie Kichererbsen, Linsen oder Bohnen. Das Wort setzt sich aus den lateinischen Begriffen „Aqua“ für Wasser und „Faba“ für Bohne zusammen. Schlägt man das Hülsenfruchtwasser mit dem Mixer einige Minuten auf, gleicht die Konsistenz der von Eischnee und kann daher ideal für vegane Kuchen, Desserts und Co. verwendet werden. Etwa zwei Esslöffel Aquafaba ersetzen ein Eiweiß. Der leichte Eigengeschmack des Einweichwassers lässt sich durch Zucker und Salz deutlich reduzieren.





HIRSE-AUFLAUF MIT KARDAMOM UND KIRSCHEN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN: Auflaufform (ca. 20 x 30 cm)

BITTE BEACHTEN: Hirse muss 10 Minuten quellen

250 g Hirse, ½ Vanilleschote, 4–6 Kardamomkapseln

500 ml Pflanzendrink, 400 ml Kokosmilch, 1 Prise Salz

4 EL Zucker, 100 g Möhre, 2 EL vegane Margarine

250 g Kirschen (abgetropft, aus dem Glas)

Hirse in ein Sieb geben, gut abbrausen und abtropfen lassen. Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. Kardamomkapseln zerstoßen und die schwarzen Samen herauslösen.

Pflanzendrink, Kokosmilch, Salz, Vanilleschote, -mark, Kardamom und 2 EL Zucker im Topf aufkochen. Hirse dazugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Möhre gut schrubben oder schälen und fein raspeln, Möhrenraspel unterrühren, den Topf vom Herd nehmen und die Hirse im abgedeckten Topf 10–15 Minuten ausquellen lassen.

Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Die Auflaufform mit etwas Margarine einfetten. Kirschen gut abtropfen lassen. Vanilleschote aus der Hirsemasse nehmen. Dann Kirschen behutsam untermischen und in die Form füllen. Mit übrigem Margarine in Flöckchen belegen und mit übrigem Zucker (2 EL) bestreuen. Im Ofen auf der mittleren Schiene 35–40 Minuten goldgelb backen.

Pro Portion: 432 kcal/1809 kJ

81 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 18 g Fett

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Backzeit: 35 Minuten

- ✓ vegan
- ✓ glutenfrei
- ✓ laktosefrei





RUSTIKALE APFEL-GALETTE*

MIT NÜSSEN UND JOGHURT

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

BITTE BEACHTEN:

Teig muss 1 Stunde kühlen

FÜR DEN MÜRBETEIG:

250 g helles Weizen- oder Dinkelmehl

40 g Zucker

2 Prisen Salz

125 g kalte vegane Margarine

3 EL eiskaltes Wasser

FÜR DIE FÜLLUNG:

ca. 700 g säuerliche Äpfel

2 EL Zitronensaft

2 EL Haselnusskerne

2 EL Zucker

1 TL Zimt

AUSSERDEM:

250 g pflanzlicher Joghurt

4–6 EL Ahornsirup

Für den Mürbeteig Mehl, Zucker, Salz und Margarine in Flöckchen zu groben Streuseln reiben. Etwa 3 EL eiskaltes Wasser dazugeben und alles rasch zu einem Teig verkneten. Der Teig darf nicht zu gut verknetet sein, es sollten noch kleine, etwa erbsengroße Margarinestückchen zu sehen sein, das macht den Teig schön mürbe. In Folie wickeln und 1 Stunde kalt stellen.

Für die Füllung Äpfel waschen, trocken reiben, vierteln, entkernen und die Viertel in dünne Spalten schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Haselnüsse grob hacken. Zucker und Zimt vermischen. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen.

Den Teig auf einem Bogen Backpapier rund (Ø ca. 35 cm) ausrollen. Die Apfelscheiben darauf verteilen, dabei einen ca. 5 cm breiten Rand freilassen. Nüsse auf die Äpfel streuen. Den Teigrand über die Füllung schlagen und mit etwas Wasser bestreichen. Die Füllung und den Teigrand mit Zimt-Zucker bestreuen. Das Backpapier auf ein Backblech ziehen und den Kuchen im Ofen auf der mittleren Schiene ca. 35 Minuten backen, bis der Teig gut gebräunt und knusprig ist.

Die Galette aus dem Ofen nehmen und in Stücke schneiden. Sofort mit Joghurt und Ahornsirup servieren.

Pro Portion: 632 kcal/2646 kJ
84 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 24 g Fett

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Kühlzeit: 60 Minuten

Backzeit: 35 Minuten

✓ vegan

✓ laktosefrei

Warenkunde*

GALETTE

Diese französische Obsttarte ist die wohl einfachste überhaupt und noch dazu optisch ein echtes Highlight. Das Beste: Man benötigt keine Kuchenform – eher im Gegenteil, je rustikaler und weniger perfekt Galettes aussehen, desto besser. Man kann jedes Obst nach Wahl – bevorzugt saisonale Früchte aus der Region – auf den Mürbeteig geben. Galette ist eine Spezialität aus Frankreich, die vielfach mit Buchweizenmehl zubereitet wird. Am besten schmeckt sie noch lauwarm. Wer möchte, kann auch etwas geschlagene vegane Sahne oder veganes Vanille-Eis dazu reichen. Himmelisch!





BIRNENSCHEIBEN IN BLÄTTERTEIG

ZUTATEN FÜR 8 PORTIONEN

2 Birnen 

1 EL Zitronensaft

350 g veganer Blätterteig (aus dem Kühlregal)

60 g Feigenkonfitüre

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Die Birnen schälen, das Kernhaus ausstechen und die Birnen in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. 8 schöne, große Birnenscheiben verwenden, den Rest anderweitig verarbeiten. Birnenscheiben mit dem Zitronensaft bepinseln. Den Teig ausbreiten und 16 birnenförmige Teigstücke etwas größer als die Fruchtscheiben ausstechen.

Die Hälfte der Teigstücke mit den Birnenscheiben belegen. Mit dem übrigen Teig belegen. Die Ränder gut andrücken. Nach Belieben kleine Blüten ausstechen, aber nicht abnehmen. Vom übrigen Blätterteig kleine Blätter ausstechen. Alles auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Birnen und Blätter mit der Konfitüre bestreichen. Im Backofen auf der mittleren Schiene die Birnen ca. 25 Minuten und die Blätter ca. 15 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Pro Portion: 204 kcal/854 kJ
23 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiß, 10 g Fett

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Backzeit: 25 Minuten

 **vegan**

 **laktosefrei**

Warenkunde 

BIRNEN

Die Früchte sollte man nicht zu reif kaufen, denn dann müssen sie sehr rasch verbraucht werden. Am besten zu Birnen greifen, die noch etwas fest sind, da sie bei Zimmertemperatur nachreifen. Das geht besonders schnell, wenn man sie neben Äpfel lagert, da diese das Reifungsgas Ethylen abgeben. Wenn eine Birne bei Druck am Stielende leicht nachgibt und aromatisch duftet, hat sie die ideale Reife. Wer Birnen mehrere Tage aufbewahren möchte, lagert sie am besten an einem kühlen Ort oder im Kühlschrank. Herbst- und Winterbirnen wie die Sorte „Conference“ halten sich ca. zwei Monate.



Erhellend

Holz-Kerzenhalter
in verschiedenen
Tönen und Höhen
(H 15 bis 25 cm,
ab 16 Euro, von
Ernst Kirchsteiger
über www.nordic-nest.de)

INSPIRATIONEN

In der anstehenden kalten Jahreszeit gibt es wohl nichts Schöneres, als es sich zu Hause gemütlich zu machen. Mit viel Kerzenlicht und edlen sowie rustikalen Wohnaccessoires aus Nussbaum-, Akazienholz & Co. wird es diesen Winter wohlig-warm. Die hübschesten Produkte inklusive Wohlfuhlfaktor gibt es auf den nächsten Seiten zu entdecken

Leuchtend

Deckenleuchte aus Glas mit Sockel aus Mangoholz und goldenen Details ($\varnothing 20 \times H 30$ cm, um 60 Euro, von H&M Home)



NATÜRLICH, ZEITLOS & GEMÜTLICH

Stilvolles Flair, geschmeidige Haptik und sanfte Farbnuancen: Accessoires und Helfer aus Holz sorgen jetzt für viel Wärme im eigenen Zuhause



Klassisch

Thermoskanne aus rostfreiem Stahl mit Griff aus Akazienholz. (H 24 cm, 1,2 Liter, um 46 Euro, von www.zarahome.com)

Ordentlich

Utensilienbehälter „Eva Solo“ aus Steingut mit Eichenholzgriff als praktische Trennung (15 x 19 x 12 cm, 55 Euro, von www.made.com)



Teilend

Teigschneider aus Edelstahl und Akazienholz. Hilft beim Portionieren von z. B. Hefe- oder Brotteig (15 x 12 cm, um 17 Euro, von Nicolas Vahé)



Schlicht

Salatbesteck-Set „Grabi“ aus Teakholz. Das minimalistische Design passt perfekt in den Alltag (L 30,5 cm, um 35 Euro, von House Doctor über www.nordicnest.de)



Rustikal

Tablett mit abgerundeten Ecken und schmalem Rand (1,5 x 19,5 x 30 cm, um 15 Euro von H&M Home)

Scharf

„Swiss Modern“-Santokumesser mit einer Klingelänge von 17 cm und einem Griff aus Nussbaumholz (84 Euro, von Victorinox)

**Stilvoll**

Perfekt für Gewürze: Steingut-Schüsseln mit Tablett und Löffeln aus Mangoholz (9 x 17,5 cm, um 15 Euro, von H&M Home)

Geschmackvoll

Mörser mit einem Stößel aus Marmor und einer Schale aus Eiche. Aus der Serie „Craft“ (Ø 13 cm, 90 Euro, von Norman Copenhagen)



„In den kleinsten Dingen zeigt die Natur die allergrößten Wunder“

Carl von Linné, schwedischer Naturforscher

**Nützlich**

Borosilikatglas-Behälter mit Löffel und Deckel aus Akazienholz (Ø 10 x H 17,5 cm, um 23 Euro, von www.zarahome.com)

Wiederverwertet

Salz- und Pfeffermühle „Paris Nature“ aus upgecycelten Hölzern und mit Stahl-Mahlwerk (H 18 cm, jeweils um 39 Euro, von Peugeot)



Vegane Tools

Make-up-Brushes
aus Echthaar
waren gestern,
heute lieben wir
vegane Pinsel wie
den Augen- und
Lippenpinsel
„DIENEN“
(um 32 Euro,
von Und Gretel)

FASHION & BEAUTY

Nachhaltige Mode, die stylish ist und zugleich kuschelig warm hält – **wir zeigen unsere liebsten zeitlosen Strick-Pieces!** Plus: hilfreiche Tipps, wie Ihre Lieblingsstücke auch über Jahre hinweg schön bleiben.

Und für Lippenstift, Concealer sowie Rouge sind diese veganen Kosmetikpinsel mit synthetischen Härchen die perfekten Begleiter

Auf das Waschen kommt es an!

Für die richtige Pflege der Lieblingsteile ist es sinnvoll, sich die Hinweise im Etikett genauer anzuschauen. Feinwäsche gehört außerdem in Wäschetasche. Ob aufwendige Strickmuster oder Spitzenwäsche: Ein Netz schützt Kleidung in der Waschmaschine vor Reiß- und Klettverschlüssen sowie Reibung.

Wichtig: Strickwaren besser liegend trocknen, so behalten sie ihre Form



Klein, mittel, groß
Wäschennetz-Set
aus reiner Bio-
Baumwolle
(um 25 Euro,
von Hessnatur)

Gute VORSÄTZE FÜR DIE GARDEROBE

Mit dem Jahreswechsel kommt auch die Zeit der guten Vorsätze. Viele nehmen sich vor, im Alltag stärker auf Nachhaltigkeit und ihren Konsum zu achten. Wir zeigen, wie die Stricklieblinge mit kleinen Gewohnheiten länger halten und viele Jahre Freude bereiten



*Vegane
Strickpullover
tragen*

Beim Kauf ist es wichtig, auf gute Qualität zu setzen. Nachhaltige Produktionsbedingungen sorgen nicht nur für faire Löhne, sondern auch, dass die Stücke nach vielen Waschgängen noch wie neu aussehen

Farbenfroh

Trendiges Grün für den Winter! Die Farbe „wild fern“ des „jumper no16“ ist umweltfreundlich (235 Euro, von babaà über www.babaa.es)

Grob gestrickt

Über einer Bluse oder einem Shirt ist Pullunder „Gina Vest“ ein echtes Must-have (um 70 Euro, von Basic Apparel über www.avocadostore.de)



Schlicht

„Sweety Vest“ aus Bio-Baumwolle mit rundem Ausschnitt am Hals (55 Euro, von Basic Apparel über www.avocadostore.de)

Pilling entfernen

Lästige kleine Knötchen bilden sich bei vielen Strickpullis. Fusselkämme oder -rasierer kriegen das schnell in den Griff. Per Hand sollte man das Entfernen nicht versuchen, denn das könnte das Material beschädigen

Für lange Fasern

Sanfter Kamm
(um 6 Euro, von Thought über
www.bellagreen.de)



Gründlich

Fusselrasierer „Pilo“ pflegt auch empfindliche Materialien (40 Euro, von Steamery)

REPARIEREN, ÄNDERN, WEITER TRAGEN

WIR SCHIEBEN SIE SO GERNE AUF,
DIE KLEINEN REPARATUREN.
HAT SICH AM STRICKPULLI
EINE LAUFMASCHE GEZOGEN,
IST DAS ABER GAR KEIN PROBLEM.
MIT ETWAS FARBLICH PASSENDEM
GARN UND EINER NÄHNADEL
KANN MAN SIE VORSICHTIG NACH
INNEN ZIEHEN UND DORT
VERNÄHEN. SO VERSCHWINDET
DER FADEN UND DIE MASCHEN
LÖSEN SICH NICHT WEITER AUF



WIR SIND FAIRLIEBT!

SO WEICH: VEGANE PINSEL

Diese Pinsel sehen nicht nur elegant aus, sondern schützen auch das Tierwohl. Die synthetischen Härchen sind dem Echthaar zwar nachempfunden, dabei aber weniger empfindlich und auch für Menschen mit Allergien oder einem veganen Lebensstil geeignet. Werden die Stiele zusätzlich aus Holz gefertigt, sind die Pinsel nicht nur besonders angenehm zu halten, sondern auch aus nachwachsendem Rohstoff hergestellt und damit auch ökologisch zu empfehlen

1 Wangen & Augenpartie

Zwei in einem mit dem „Veil Powder Brush“. Für Concealer eignet sich der „Vanish Seamless Finish Concealer Brush“ (70 Euro bzw. 40 Euro, von Hourglass)

2 Lippen

Augen und Lippen betont der „Eye & Lip Liner Brush #5“ (um 30 Euro, von Lilah B. über www.net-a-porter.com)

3 Augenbrauen

Der Griff des „Brow Definer Brush“ ist aus Holz aus nachhaltigem Anbau (um 9 Euro, von Douglas)

4 Augen

Dunkle Smokey Eyes oder helle Töne, „DIENEN“ zaubert sanfte Übergänge (28 Euro, von Und Gretel)





BISTRO VEGETARIO, HAMBURG

REGIONALE ABWECHSLUNG

Im „Bistro Vegetario“ in Hamburg St. Georg dreht sich alles um ein reichhaltiges Angebot an Veggie-Köstlichkeiten zur Mittagszeit. Dabei legt Chefin Berit Jahn vor allem Wert auf regionale und saisonale Produkte – bevorzugt aus biologischem Anbau. Die Gerichte wechseln täglich und reichen von Bratlingen über Kartoffelpizza bis hin zu Gemüsequiche.

www.bistro-vegetario.de



TOP TEN BESSER ESSEN & GENIESSEN VEGANE HIGHLIGHTS

Burger, Galettes oder Zimtschnecken: Hier kommen tolle hiesige Bistros, Cafés und Restaurants, deren einmalige Speisen für echte Wow-Effekte sorgen



2 DOPPELSOLECKER, DORTMUND GEORGIEN TRIFFT VEGGIE

Frühstück gilt für viele als die wichtigste Mahlzeit des Tages. Besonders vielfältig und lecker kann man im „Doppelsolecker“ in Dortmund in den Tag starten. Neben frisch gepressten Säften, Joghurt und veganem Rührei gibt es hier bis abends verschiedene Speisen aus Soja oder Seitan. Das Spannende: Viele Gerichte sind inspiriert von traditionellen Familienrezepten aus Georgien – aber natürlich nur vegetarisch und vegan.

www.doppelsolecker.de

3 VEGAN HOUSE, DRESDEN

ASIATISCH

Im „Vegan House“ in Dresden kommt kreative asiatische Küche ganz ohne tierische Zutaten auf den Teller. Bei der Speisekarte mit verschiedenen Bowls mit gedämpften Udon-Nudeln, knusprigen Tofu-Spießen oder Pilz-Burgern ist für jede:n etwas dabei.

www.veganhouse-dresden.de

4 CURRY & CO., LEIPZIG

RAUCHIG

Das Team von „Curry & Co.“ aus Leipzig beweist, dass Currywurst auch hervorragend auf Basis von Seitan funktioniert. Die vegane Variante überzeugt außerdem durch eine sanfte Räuchernote von Buchenholz. Genial!

www.curryundco.com

5 GOODIES DELI, BERLIN

HEALTHY

Das Konzept von „Goodies Deli“ beinhaltet vegetarische und vegane Highlights, die alle sowohl zucker- als auch glutenfrei sind. Es locken diverse Smoothies, Bowls und süße Leckereien.

www.goodies-deli.com

6 EMMI'S KITCHEN, MÜNCHEN

DEFTIG

Neben üppigem Frühstück mit Räuchertofu und Babyspinat gibt es in „Emmi's Kitchen“ einen deftigen Jackfruit-Burger, verschiedene Bowls und süßes Gebäck – alles vegan. Unser Highlight: die Zimtschnecken.

www.emmiskitchen.de

7 VEGANEL, NÜRNBERG

VIELFÄLTIG

Pizza mit pflanzlichem Käse, kreative Burger mit verschiedenen Patties nach hauseigener Rezeptur, cremige Quiche, saisonale Eintöpfen oder frisch gebackene Kuchen: All das und noch viele andere Köstlichkeiten gibt es im „Veganel“ im Stadtteil Gostenhof in Nürnberg.

www.veganel.de



8

GRÜNE KOMBÜSE, ROSTOCK

KLEIN, ABER RICHTIG FEIN

Das Team der „Grünen Kombüse“ in Rostock kocht nur nach Saison. Alle drei Monate wechselt es die Speisen und passt die kleine Karte der Jahreszeit an. Jetzt im Winter sind beispielsweise wieder herhaft gewürzte Kohl-Variationen dran. Zu den Allroundern zählen rustikale Klassiker wie etwa deftige Eintöpfe, kreative Rohkost und Fein-Würziges aus Nüssen. Auf jeden Fall probieren sollten Besucher:innen die leckeren Desserts.

www.gruenekombuese.de

9

DOMINION FOOD, FRANKFURT AM MAIN

BURGER, HUMMUS UND SHAKSHUKA

Im „Dominion Food“, nördlich der Frankfurter Innenstadt gelegen, ist feinste israelische Küche ganz ohne tierische Zutaten zu Hause. Das Angebot reicht von unterschiedlichen Salaten mit Bulgur, eingelegten sauren Gurken, scharfer Peperoni, Tahin-Sauce und Pita mit Auberginen & Co. über viele vegane Burger und bunten Hummus-Tellern bis hin zu Austernpilz-Spießen, Kebab-Gerichten und Shakshuka.

www.dominionfood.de



10

BEB & BENE, FREIBURG

GALETTES UND KOMBUCHA

Neben süßen Crêpes und leckeren veganen Kuchen, gesüßt mit Datteln, gibt es im „Beb & Bene“ in Freiburg die wohl besten Galettes der Stadt. Die französischen Buchweizenpfannkuchen werden mit Räuchertofu, Ratatouille, Tapenade, Walnüssen und vielem mehr angeboten. Alles bio, versteht sich. Zudem stellen die Macher:innen eigenen Kombucha in vielen köstlichen Geschmacksrichtungen her.

www.bebundbene.com

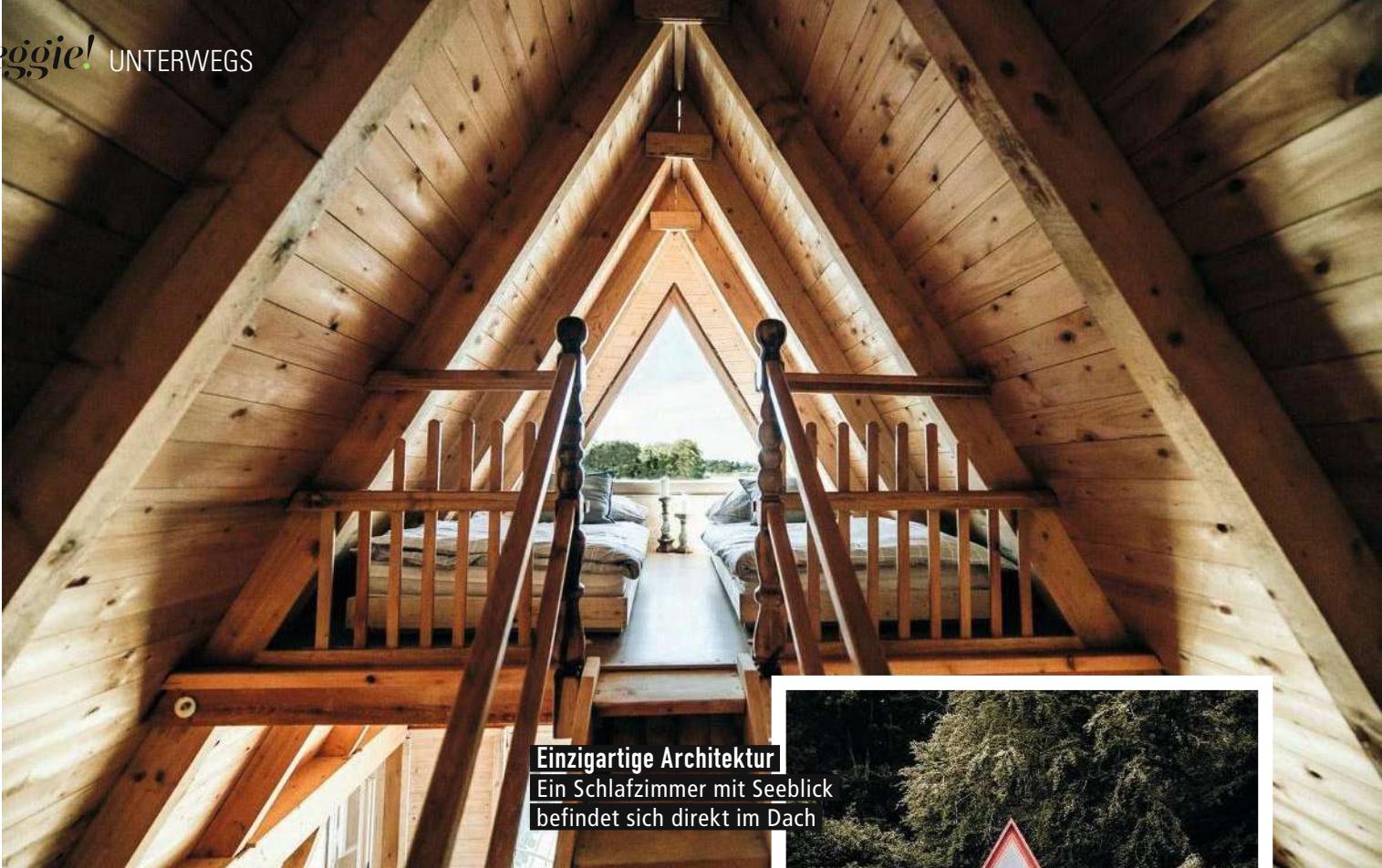


Gemütliche Wald-Idylle

Im „MyArbor“ setzt man auf natürliche Materialien. So besteht das Luxus-Baumhotel auch innen aus viel Holz

UNTERWEGS

Ob ein modernes Waldhäuschen in den Niederlanden, ein gemütliches Bootshaus in Deutschland oder ein Luxus-Baumhaus in Südtirol: Seien Sie im nächsten Urlaub eins mit der Natur. Diese Unterkünfte laden ein, es sich am idyllischen See, mitten im Wald oder auf Tausenden Höhenmetern gemütlich zu machen und zu entschleunigen



AUSZEIT IM SEENLAND

Das Bootshaus am Ufer des Schillersees in Groß Wokern im südöstlichen Landkreis von Rostock liegt in den Wäldern der mecklenburgischen Schweiz und gilt als idealer Ort für eine Auszeit mitten in der Natur. Von dem angeschlossenen Steg, der auch als Terrasse fungiert, können Urlauber:innen direkt in den See hüpfen, ins Paddelboot steigen oder ihre Schlittschuhfahrt starten. Das kleine, heimelige, sehr schicke und geräumige Spitzhaus besitzt alles, was man braucht. Beide kuscheligen Schlaflager im Maisonette-Stil sind an den gemütlichen Wohnbereich angeschlossen und laden zum Verweilen ein. Buchbar über Airbnb.

www.airbnb.de



MyArbor, St. Andrä

TRÄUMEN IN BAUMWIPFELN

Mit einer Übernachtung im „MyArbor“ in St. Andrä in Südtirol, oberhalb von Brixen auf der Plose, kann sich manch einer einen Kindheitstraum erfüllen. In dem modernen Luxus-Baumhaus schläft man hoch oben zwischen den Baumwipfeln. Die großen Fenster bieten zudem ein gigantisches Dolomiten-Panorama. Auch beim Interieur legt die Inhaberfamilie viel Wert auf natürliche Materialien. So hängen umfunktionierte Baumstämme als Lampen von der Decke, alle Wände sind mit Holz verkleidet und der Boden besteht aus Eiche. Ein Besuch im Spa oder im Restaurant lohnt allemal.

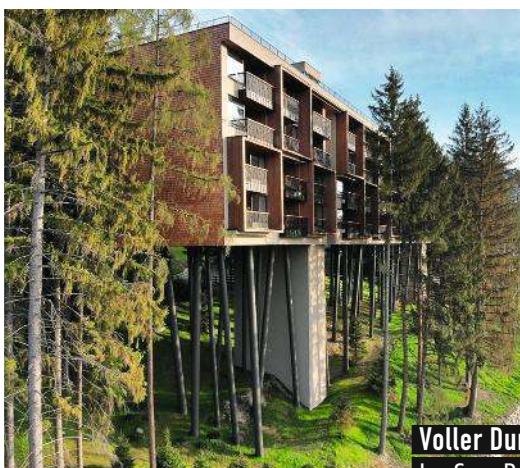
www.my-arbor.com



Natürliches Design
Baumstämme funktionieren
im Hotel als schicke Lichtquelle



Kulinarische Spezialitäten
Im Hotel-Restaurant findet
jede:r ein Lieblingsgericht



Voller Durchblick
Im Spa-Bereich gibt es ein
tolles Dolomiten-Panorama





Uriges Hüttenflair

Besonders wirds mit rustikalen Möbeln und einem alten Ofen



Alm-Spezialitäten

Im Hofladen gibt es selbst gebackenes Brot und Dips



Besinnliche Bergzeit

Stein, Holz, Wald, Wiesen und kein Strom: Hier ist man eins mit der Natur

Almhütte Waldbauer, St. Leonhard

EINHEIZEN AUF 1200 METERN

Die Region um St. Leonhard im österreichischen Lavanttal in Südkärnten ist ein echtes Paradies für Outdoor-Fans. Als Unterkunft bietet sich die Almhütte Waldbauer an, die an einem Teich auf einer zwei Hektar großen Wiese inmitten der Hochwälder auf 1200 Metern liegt. Die besonders urige Berghütte verspricht Natur pur. Es gibt zwar keinen Strom und nur ein liebevoll eingerichtetes Plumpsklo, dafür aber einen Holzherd in der Küche, einen Kanonenofen im Bad sowie einen wärmenden Kachelofen neben einer gemütlichen Sitzcke mit Kuscheldecke. Im nahe gelegenen Hofladen kann man sich eindecken.

www.schloss-lichtengraben.at



Schickes Wohnen

Das Naturhäuschen in besonderem Design liegt mitten in einem Privatwald



Naturhäuschen, Tonden

ROMANTIK TIEF IM WALD

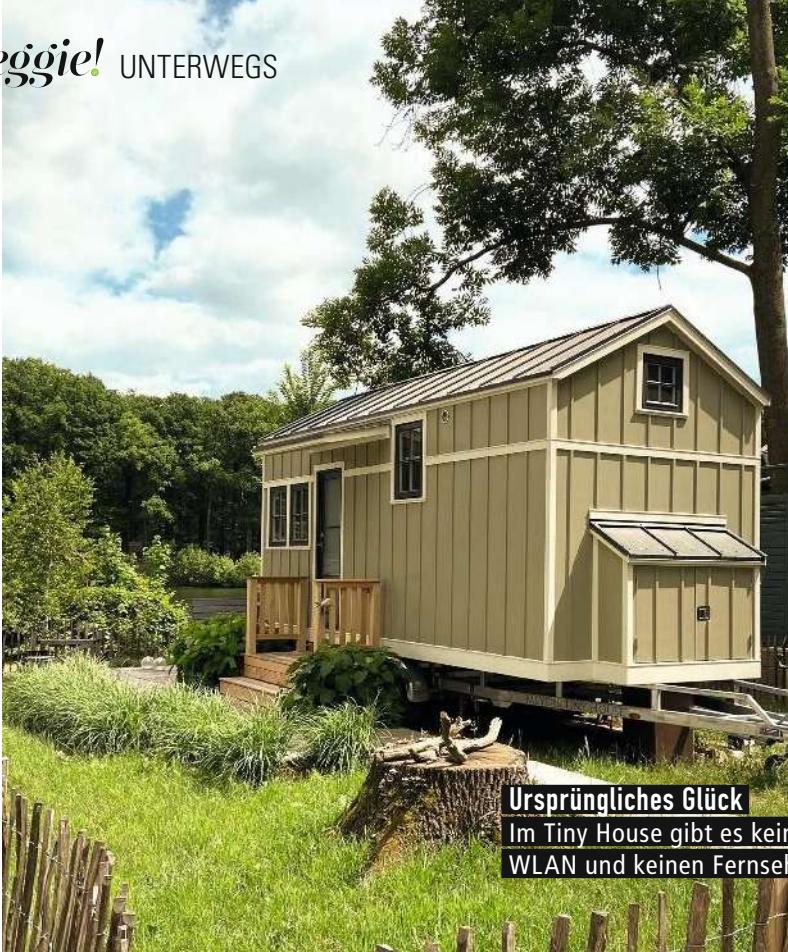
Umgeben von einem idyllischen Privatwald – im niederländischen Tonden in der Provinz Gelderland – befindet sich das schicke Naturhäuschen. Die moderne Villa mit großen Fenstern sowie Platz für zehn Personen ist vollausgestattet mit mehreren Schlafzimmern, Küche, Badezimmer mit Regendusche und einem holzbefeuerten Whirlpool auf der Terrasse. Im nahe gelegenen Bauernhof gibt es Obst und Gemüse. Zudem können im hauseigenen Garten Kräuter geerntet werden. Entspannungstipp: Tee kochen, draußen die Feuerschale anheizen und die Waldbewohner aus nächster Nähe beobachten.

www.naturhaeuschen.de



Einsamer Luxus

Ideal zum Relaxen: die zwei Terrassen des Häuschens



Ursprüngliches Glück
Im Tiny House gibt es kein
WLAN und keinen Fernseher



Vertraute Stimmung
Das Ferienhaus besitzt nur
ein kuscheliges Bett für zwei



Meyers Tiny House, Altmark

MINIHAUS DIREKT AM WASSER

Inmitten der historischen Kulturlandschaft der Region Altmark in Sachsen-Anhalt befindet sich das Erholungsgebiet am Kamernschen See, an dessen Ufer auch das „Meyers Tiny House“ steht. Das praktisch eingerichtete Ferienhaus besitzt gerade einmal eine 18 Quadratmeter große Wohnfläche und ist somit ideal für zwei Personen, die auf winzigem Raum entspannen möchten. Die Meyers versprechen absolute Ruhe, da das menschenleere Gebiet nur über eine Zubringerstraße erreichbar ist. Gut zu wissen: In dem Tiny House gibt es kein WLAN und keinen Fernseher. Dafür rundherum jede Menge Wasser, Wiesen und Wälder.

www.meyers-tiny-house.de



Unberührte Umgebung
Das Gebiet verspricht tolle
Spaziergänge am See

REGISTER

A

- Apfel-Galette, rustikale,
mit Nüssen und Joghurt 124
Asia-Gemüsepfanne, grüne,
mit Blitz-Erdnussauce und Reis 94

B

- Birnenscheiben in Blätterteig 127
Bohneneintopf, bunter, mit Birnen und
Räuchertofu 22
Brotsalat mit Linsen und Orange 76
Brotsalat, würziger, winterlicher, mit
Chicorée, Rucola und
gerösteten Sonnenblumenkernen 95
Buchweizenndeln mit Steckrüben,
Flower Sprouts und Käsesauce 14

C

- Cheesy Bechamel, scharfe, mit Kürbisgemüse,
Pasta und Grünkohl-Topping 93
Currywurst-Möhren mit Ketchup und
Süßkartoffel-Pommes 50

D

- Dattel-Gewürz-Latte 146

F

- Feldsalat-Pastinaken-Suppe, cremige,
mit Feldsalat-Pesto 30
Frankies mit Chapati und Minzsauce 102

G

- Gemüsebraten, nussiger,
im Blätterteigmantel 54
Gewürz-Schoko-Kekse 67
Graupenpudding mit Orangen 119
Grünkern-Risotto mit
karamellisierten Schwarzwurzeln 26
Grünkohlsalat mit Feigen
und Apfel-Miso-Dressing 64
Gulasch, ungarisches 99

H

- Hirse-Auflauf mit Kardamom
und Kirschen 122

K

- Kaiserschmarrn 116
Kaiserschmarrn von Timo Franke 97
Kartoffel-Waldfilz-Pfanne mit
Petersiliengestoß und Walnüssen 87
Königsberger Klopse, vegane 35
Kraut-Nudel-Auflauf 56
Kürbis-Spätzle 46

L

- Lauch-Kartoffel-Gratin 38

M

- Meerrettich-Risotto mit
Rote-Bete-Piccata 88
Milchreisauflauf mit Mandelkruste 120
Möhren-Grünkohl-Pfanne mit
Bulgur und Sojajoghurtdip 84
Möhren-Hirse-Bällchen, scharfe,
mit Weißkrautsalat und Joghurtdip 80

N

- Nudelschnecken, rustikale, mit
Tofu-Wurzelgemüse-Füllung 41
Nuss-Birnen-Strudel 112
Nusspolenta, cremige, mit gebratenem
Rosenkohl-Pilz-Gemüse 75

P

- Pastinaken-Jus 10
Pastinakensalat mit Apfel und
Kürbiskern-Vinaigrette 49
Pfannkuchen mit Haselnussmus und
Zwetschgenmus 115
Pilzpfanne mit Casewrahmsauce 63
Pita mit veganem Gyros und Tzatziki 101
Porridge, veganes, mit Pflaumenkompott 108

R

- Rote-Bete-Flammkrot 42
Rote-Bete-Weißkohl-Eintopf
mit Meerrettich 18

S

- Schwarzwurzeln im Pergament
mit Walnuss-Pesto 44
Selleriecremesuppe mit
Haselnuss-Schaum 66
Semmelknödel mit Pilzrahmsauce 17
Spitzkohl-Bohnen-Minestrone
mit Polentanockerln 20
Steckrüben-Kartoffel-Puffer mit Apfelmus 72

T / V

- Tiroler Kasspatzln 98
Vischstäbchen mit Kartoffelsalat 83

W

- Titelrezept** | Weißkohlwickel mit Pilzfüllung
und Senfsauce auf Selleriepuree 29
Winter-Oats mit Kurkuma und Beeren 61
Wirsing-Buletten mit
Kartoffel-Knobauch-Dip 79

Z

- Zucchini-Enchiladas mit Jackfruit 103
Zwiebel-Flammkuchen mit Weintrauben
und Portulak 52
Zwiebelsuppe mit Käse-Röstbrot 24

Titelmotiv: StockFood Studios/Wolfgang Schardt

**slowly
veggie!**
IMPRESSIONUM



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

Chefredakteurin: Anke Krohmer (V.i.S.d.P.),
Anschrift siehe Verlag

Stellvertretende Chefredakteurin: Sonja Vignold

Art-Direktorin: Katharina Schindler-Schwede

Redaktionsleitung: Alissia Lehle

Produktionsleitung: Anna Talla

Chef vom Dienst: Bernd Jünger

Redaktion Print + Online: Stefanie Deimel (Praktikantin),

Patricia Dietz (Volontärin), Catharina Faas,

Luisa Färber (Praktikantin), Mandy Giese (Bildredaktion),

Regina Hemme (Workflowmanagerin),

Lara Schmidt, Nicole Steinbrecht (Volontärin),

Elisabeth Tatter (Volontärin)

Fotografie: Wolfgang Schardt

Rezepte/Foodstyling: Anne-Katrin Weber

Styling: Miriam Geyer

Mitarbeiter dieser Ausgabe: Mareike Hasenbeck,

Stefanie Nickel (Qualitäts sicherung Rezepte),

Christine May, Brigitte Sporer, Simon Tress

Repro: Frank Falk; Pixel4Media,

Burda Magazin Holding GmbH

Leserservice: leserservice.slowlyveggie@burda.com

Telefon +49 (0) 89 92 50 21 50

Geschäftsführung: Manuela Kampp-Wirtz

Brand Director: Regine Runte

Senior Brand Manager: Frauke Fabel

BCN Brand Community Network GmbH

Geschäftsführung: Burkhard Graßmann, Michael

Samak, **Telefon** +49 (0) 89 92 50 27 70 oder

+49 (0) 781 84 34 34

Verantwortlich für den Anzeigenteil:

Alexander Hugel, AdTech Factory GmbH, Hauptstraße

127, 77652 Offenburg. Es gilt die aktuelle Preisliste,

siehe bcn.burda.de

Vertriebsleiter: Ralf Gretenkord

Meine Familie und ich Verlag GmbH, Offenburg.

Telefon +49 (0) 781 84 22 65

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

Ul. Putuska 120, 07-200 Wyszków, Polen

Verkaufspreis: 4,95 € inkl. MwSt.

Einzelheftbestellung: Pressevertrieb Nord KG

E-Mail: einzelheftbestellung@pvn.de

Internet: www.burda-foodshop.de

Abonnenten-Service: MFI Meine Familie & ich Verlag

GmbH, Postfach 290, 77649 Offenburg,

Telefon +49 (0) 781 63 96 536 (Anruf zum Ortstarif),

E-Mail: slowlyveggie@burdadirect.de

Bestell-Hotline: +49 (0) 1806 - 93 94 00 86 (20 Cent pro

Anruf aus dem deutschen Festnetz, aus dem Mobilfunk

maximal 60 Cent pro Anruf, Ausland abweichend)

Datenschutzanfrage: Tel. +49 (0) 781 6 39 61 00,

Fax +49 (0) 781 6 39 61 01,

E-Mail: slowlyveggie@datenschutzanfrage.de

veggie! darf nur mit Genehmigung des Verlags in

Lesezirkeln geführt werden. Der Export von **veggie!** und

der Vertrieb ins Ausland sind nur mit Genehmigung des

Verlags statthaft. Für unverlangt eingesandte Fotos und

Manuskripte wird keine Haftung übernommen.

Die Vervielfältigung, auch auszugsweise, von **veggie!**

erschienenen Artikeln und Abbildungen ist untersagt.

Die Redaktion übernimmt keine Verantwortung für die

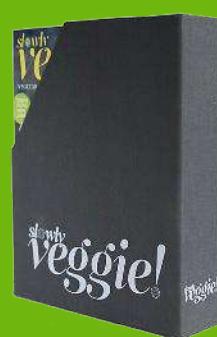
weitergeleiteten Texte und Fotos. Mit dem Wort ANZEIGE

gekennzeichnete Seiten sind vom Werbetreibenden

gestaltet und nicht Teil des redaktionellen Inhalts.

SLOWLY VEGGIE! SAMMELSCHUBER

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



BurdaVerlag

veggie! 145

SÜSSER WACHMACHER

Lust, Kaffee noch einmal ganz neu zu entdecken? Hier kommt unser Liebling für die kalte Jahreszeit, er überrascht mit intensiven Aromen und einer fruchtigen Süße

BLITZREZEPT

Wer keine Zeit hat, um Datteln einzuweichen, kann stattdessen auch zu Dattelsirup aus dem Bio-Markt oder dem arabischen Supermarkt greifen. Der Sirup schmeckt malzig süß und leicht nach Karamell.

KOSTBARKEIT

Kardamom kommt traditionell auch in den arabischen Kaffee oder indischen Chai Latte. Die duftenden grünen Kapseln werden vor allem wegen ihres einzigartigen Aromas geschätzt und zählen zu den teuersten Gewürzen der Welt.

SUPERFOOD

Getrocknete Datteln stecken nicht nur voller Nährstoffe wie Vitamin B oder Kalium und Magnesium, sie sind wegen ihres natürlichen Zuckergehalts auch tolle, gesunde Energielieferanten.

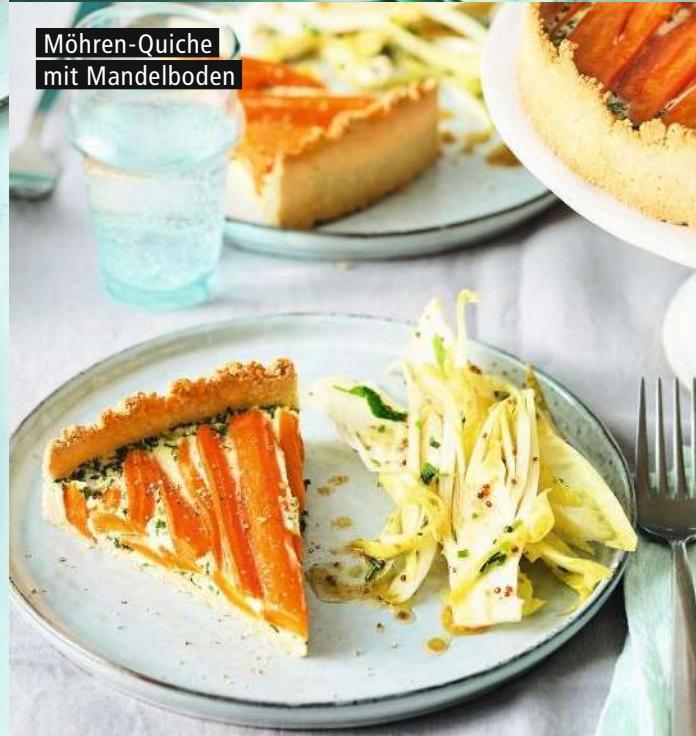
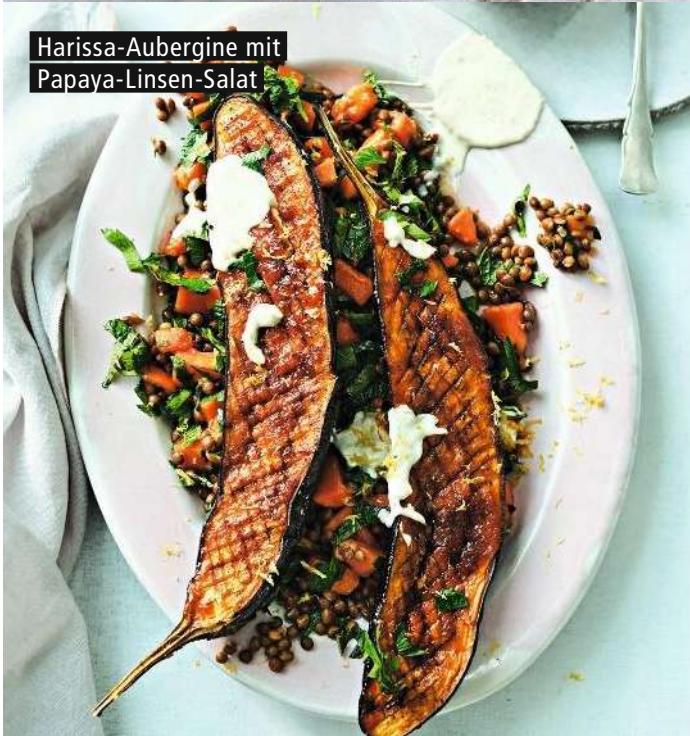
DATTEL-GEWÜRZ-LATTE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

10 weiche, entsteinte Datteln (am besten Medjool) in kleine Stücke schneiden und in **700 ml Hafermilch** etwa 30 Minuten einweichen. Anschließend **1 TL Zimt, ½ TL Vanille, ½–1 TL gemahlenen Kardamom** sowie **eine kräftige Prise gemahlene Nelken** hinzugeben und alles pürieren. Durch ein feines Sieb in einen Topf gießen und langsam aufkochen. **350 ml starken Kaffee** aufbrühen. Die Dattel-Gewürz-Milch etwas aufschäumen und mit dem Kaffee in Gläser füllen.

Einweichzeit: 30 Minuten, Zubereitungszeit: 15 Minuten

✓ vegan ✓ glutenfrei ✓ laktosefrei



WIR FREUEN UNS AUF ...

... eine leichte Frühlingsküche – mit knackigem Gemüse, duftenden Kräutern und bunten Früchten. Ob Endivien-Avocado-Smoothie, Grünkohl-Flammkuchen oder Mohn-Joghurt-Mousse: Diese gesunden Rezepte geben Energie!

AB 9. FEBRUAR 2022 AN DEN KASSEN IHRES SUPERMARKTES

Kühlen #LikeABosch

Der neue French Door Kühlschrank.
Großartig in Design und Frische.



BOSCH

Technik fürs Leben



*Quelle: Euromonitor International Limited; Absatz 2020.

XXL Kapazität

Perfekter Überblick durch extra viel Platz, dank 80 cm Kühlraum Breite.

VitaFresh XXL <0°C>

Hält Frisches bei nahe 0 °C länger frisch.

NoFrost

Nie wieder manuell abtauen.