

Kürbis-Spinat-Nudeln, S. 8

Einfach vegan!

Traumhafte vegane Gerichte  
zum Verlieben

## Herbstsalat

Knackig, leicht  
und gesund



Süße Versuchung:  
Schlemmen und genießen!

## Mediterran

Rezepte frisch  
vom Mittelmeer

## Soulfood

Purer Genuss  
für alle Sinne

# KÖSTLICHE HERBSTKÜCHE

Die besten Rezepte pünktlich zur Saison

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





NUR IN DER APOTHEKE

Aus  
wertvollem  
**ALGENÖL**

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

Doppelherz system

## OMEGA-3 VEGAN LIQUID

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

PZN: 16849714

Doppelherz system

## OMEGA-3 PFLANZLICH KAPSELN

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

PZN: 13335788



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

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

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

**doppelherz.de**





# Liebe Leserinnen und liebe Leser,

kennen Sie auch diese ganz besondere Stimmung, von der man nur in der Herbstzeit ergriffen wird? Es ist eine verzaubernde Wehmütigkeit, die flankiert wird von einer reichhaltigen Farbenpracht, mit der die Natur jetzt zu beeindrucken weiß. Doch Wehmut ist eigentlich fehl am Platze, denn die Natur erneuert sich, um im Frühjahr wieder in neuem Gewand ins Leben zu starten. Und die Felder sind reichhaltiger als sonst im Jahr.

Man muss sich etwas auf die Herbststimmung einlassen, dann bietet der Herbst uns einiges an Genüssen und Sinneseindrücken.

Wanderungen und Spaziergänge haben nun ihren ganz besonderen Reiz, und gerade jetzt bietet die Natur auch viele kleine Dinge zum Sammeln und Dekorieren an. Der Esstisch lässt sich nun ganz wunderbar mit diesen Mitbringseln wie Tannenzapfen, Bucheckern, Eicheln, Kastanien, Beeren (z.B. Hagebutten), bunten Blättern oder auch dekorativen Zweigen verschönern.

So wie der Sommerregen bringt auch der Herbst seinen ganz eigenen Geruch mit sich – im Wald riecht es nun nach nassem Laub und Holz. Ein Geruch, der verzaubert und die Sinne anregt. Die jetzt in der Natur vorherrschenden Farben

Gelb, Orange oder Rot sind warm und spielen nicht nur beim Dekorieren zu Hause, sondern auch bei den köstlichen Gerichten, die sich jetzt zur Saison zubereiten lassen, eine maßgebliche Rolle.

Sowieso ist die Zeit der kürzer werdenden Tage auch eine, in der für die Küche viel frisches Obst und Gemüse zur Verfügung steht. Natürlich zählen dazu auch der Allzeit-Klassiker Kürbis, der Jahr für Jahr in unterschiedlichsten kulinarischen Variationen zum ewigen Küchenhelden avanciert. Daneben warten noch viele weitere reife

Obst- und Gemüsesorten darauf, verköstigt oder für den Winter eingelagert zu werden. In keiner anderen Jahreszeit lässt es sich so aus dem Vollen schöpfen. Wir haben die besten Herbst-Rezepte für Sie in dieser Ausgabe zusammengestellt. Lassen Sie sich von unseren köstlichen Herbstgerichten, Salaten und Desserts verzaubern und tauchen Sie mit uns in die Herbststimmung ein.

Viel Freude beim Lesen und Kochen!

**IHRE REDAKTION**



## Unser Top-Gericht

Das Top-Gericht dieser Ausgabe sind unsere Kürbis-Spinat-Nudeln. Sie passen wunderbar in die Saison und sorgen mit wenig Aufwand und der spannenden Kombination der Zutaten für ein echtes Geschmackserlebnis. Abgerundet wird das Gericht mit Honig, Salz, Pfeffer und Chili. Einfach köstlich und schnell zuzubereiten. Dieses und weitere Herbstgerichte finden Sie ab S. 8 im Heft.





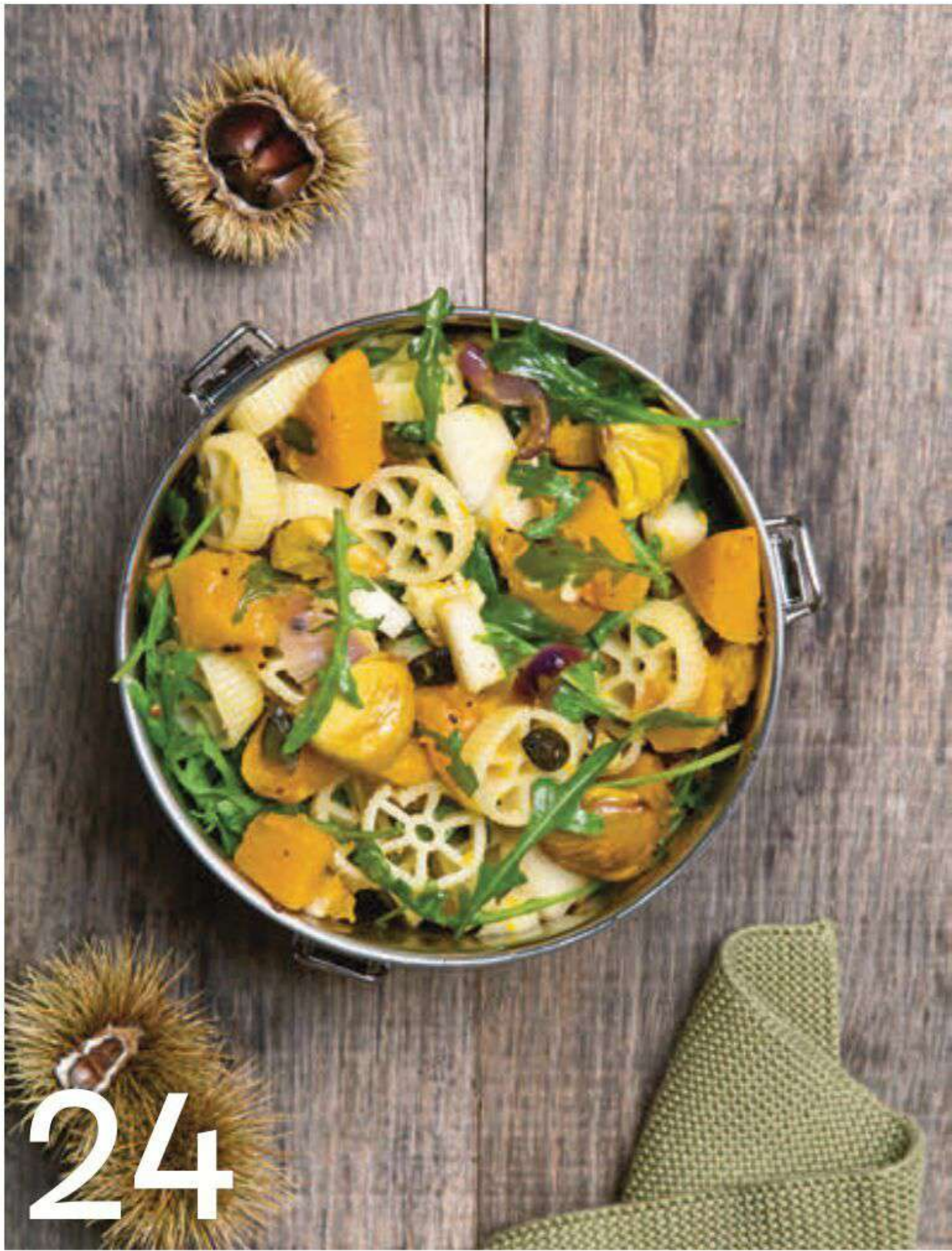


**Der Herbst kommt!**  
Leckere Rezepte mit Kürbis & Co.



**Süße Versuchung**  
Mit diesen Rezepten so richtig genießen!

**Kreative Salate**  
Tolle und gesunde Kreationen



**genießen**

GEWINN-  
SPIEL AUF  
SEITE 45

- 06 News  
Trends der Saison
- 08 Herbstküche  
Farbenfrohe Köstlichkeiten
- 18 Mediterrane Küche  
Genießen wie am Mittelmeer
- 24 Salate  
Kreative Rezepte für den Herbst
- 32 Thermomix  
So einfach kann's gehen
- 38 Dessert  
Rezepte für einen genussvollen Nachtisch
- 42 Soulfood  
Kreationen für graue Tage
- 46 Kuchen  
Süßes zum Brunch
- 48 Alles vegan  
Extra große Vegan-Strecke



**Mittelmeer**  
Kulinarische Entdeckungsreise







**Herzhaft genießen**  
Gerichte für gute Laune

**bewusst leben**

28 **Pop-up-Restaurant**  
Klimawirksamkeit von Zutaten



**standards**

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

**rezeptverzeichnis**

SEITE

<b>Kleine Gerichte, Salate &amp; Suppen</b>	
Pastinakencremesuppe mit Granola	11
Bio-Kartoffel-Gemüse-Puffer	14
Veggie-Moussaka	20
Käse-Oliven-Törtchen	21
Brotfrikadellen in Tomatensauce	22
● Hirsesalat mit Sellerie und Trauben	25
● Nudelsalat mit Kürbis und Maronen	25
● Grünkohlsalat mit Kürbis	26
● Kurzstrecken-Bowl	29
Mittelstrecken-Bowl	30
Langstrecken-Bowl	30
Ziegenkäse mit geschmorten Zwiebeln	42
Hot-Salsa-Quesadillas	44
Crunchy Rosenkohl mit Aioli	44
● Bulgurbällchen mit Tahinsauce	48
● Kichererbsensalat	49
● Karamellisierte Feigen	49
● Zucchini-Pommes	52
● Blumenkohl-Tacos	53
● Schawarma in Joghurt-Marinade	57
● Bunte Bratkartoffeln	59
● Herzhafte Kartoffelwaffeln	62
● Tomaten-Paprika-Kaltschale	63

<b>Hauptgerichte</b>	
Kürbis-Pasta mit Maronen	9
Kürbis-Spinat-Nudeln	8
Kürbis-Kichererbsen-Curry	10
Bratreis mit Fenchel-Paprika-Gemüse	10
● Kürbistarte	13
Zwiebelkuchen	15
Zucchini-Auflauf	19
Strapatsada	19
Rotweinpasta	23
Spaghetti-Gemüse-Carbonara	33
4-Käse-Spirelli-Gratin	34
● Ratatouille-Penne	35
Möhren-Lasagne	36
Zitronenpasta	42
Very Veggie Linsenbolo	45
● Gemüse-Paella mit Schneidebohnen	50
● Gebackene Miso-Auberginen	54
● Sommer-Galette mit Tomaten	56
● Pasta mit Paprikacreme	60

UNSER  
TITELGERICHT



<b>Getränke &amp; Süßes</b>	
● Kürbis-Brownies	14
Tiramisu	22
Lemoncurd mit Erdbeer-Basilikum-Salat	39
Crème brûlée mit grünem Tee	39
Rote Grütze mit Vanillesauce	40
Schwarzwälder-Kirsch-Schichtdessert	41
Schokoladenmousse mit Lupinencreme	41
Schokotrüffel	43
Frühstückskuchen mit Früchten	46
Frühstückskuchen mit Pfirsich	47
Zwetschkuchen mit Haferflocken	47
● Vanille-Himbeer-Eispops	51
● Bananen-Eiscreme mit Kirschsorbet	52
● Gebackenes Porridge mit Beeren	61



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



## Neue Overnight-Oats

Seit Juni gibt es drei reine Overnight Oats-Mischungen aus 100 % Natur und 0 % Zusatzstoffen neu im 3Bears-Sortiment.

Edle Erdbeere, Goldene Mango und Koko Kakao sind die drei neuen Overnight-Oats-Geschmacksrichtungen im 400-Gramm-Beutel, und sie versprechen einen genussvollen Sommer in der kühlen Porridge-Variante – für ein leckeres Frühstück oder auch als Superfood-Mahlzeit zwischendurch.



**Preis:** 4,95 € (400 g)

**Info:** [www.3bears.de](http://www.3bears.de)

## Für Nacho-Liebhaber

Der vegane Schmelz-Dip von Vitaquell lässt die Herzen von Nacho-Liebhabern, die eine laktosefreie Alternative zu klassischem Käsedip suchen, höherschlagen. Er ist wunderbar cremig, lässt sich perfekt dippen und schmilzt bei Erwärmung. Daher ist er auch ideal für Grilled-Cheese Sandwiches und Quesadillas, zum Überbacken von Burger Patties und Mac'n'Cheese-Pasta geeignet. Natürlich vegan und in Bio-Qualität! Unser Tipp: Verfeinern Sie ihn mit kleingeschnittenen Jalapeños, so wird er herrlich würzig-scharf.



**Preis:** 3,39 € (200 ml)

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

## Knusprige Kartoffel-Gemüse-Puffer in Bio-Qualität!

SCHWARMSTEDTER, die Kartoffelspezialisten aus der Lüneburger Heide, verzaubern jetzt mit tiefkühlfrischen Kartoffel-Gemüse-Puffern in Bio-Qualität. Eine köstliche Kombination aus fein geriebenen Kartoffeln und erntefrischem Gemüse wie Porree, Karotten, Pastinaken, Erbsen, Mais und roten Zwiebeln. Die herzhaften SCHWARMSTEDTER Bio Kartoffel-Gemüse-Puffer sind gluten- und laktosefrei und in wertvollem Rapsöl bereits vorgebacken. Sie müssen zu Hause in der Pfanne nur kurz gebraten werden. Ob knusprige Leckerbissen für die ganze Familie oder als Bestandteil von raffinierten Rezeptkreationen: Diese einzigartige Kartoffel-Spezialität begeistert alle Puffer-Liebhaber.



**Preis:** 2,79 € (480 g, Faltschachtel mit 8 Stück) **Info:** [www.schwarmstedter.org](http://www.schwarmstedter.org)



### Bio-Kartoffel-Gemüse-Puffer mit Schnittlauch-Dip und Wildkräutersalat

FÜR 2 PERSONEN

6 Stk. Bio Kartoffel-Gemüse-Puffer  
1 Pck. Wildkräuter-Salat  
50 g Möhre  
50 g Gurke  
200 g Joghurt

1 Bund Schnittlauch  
1 Essl. Essig  
1 Essl. Olivenöl  
1 Teel. Senf  
Pfeffer, Salz

1. Die Bio-Kartoffel-Gemüse-Puffer nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Den Schnittlauch fein schneiden und mit dem Joghurt vermischen – anschließend den Dip mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Den Salat putzen, Möhre und Gurke schälen und in feinste Streifen hobeln.
4. Essig, Olivenöl und Senf glattrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Über den Wildkräutersalat geben und vermengen.
5. Die Puffer zusammen mit dem Salat und dem Dip anrichten.



## Drei auf einen Streich



Ob Abendbrot, Vesper oder Brotzeit: Das Abendessen ist Deutschlands beliebteste Mahlzeit. Auch wenn abends oft warm gegessen wird, bleibt das traditionelle Abendbrot mit frischem Brot ein zeitloser Klassiker. Nicht fehlen dürfen dabei leckere, herzhaft-aufstrichbare. Wer es aromatisch-würzig mag und Abwechslung schätzt, darf sich ab sofort über die drei neuen Biozentrale-Aufstriche in den Sorten Kürbis & Ingwer, Linse & Balsamico und Tomate & Kidneybohne freuen, die für kulinarischen Genuss auf frischem Brot und Brötchen sorgen. Auch zum Würzen und Verfeinern von warmen und kalten Gerichten oder für leckere Saucen und Dips sind die Aufstriche ideal. Alle drei Aufstriche sind sowohl vegan als auch laktosefrei und gemäß Bio-Verordnung frei von künstlichen Aromen sowie Farb- und Konservierungsstoffen.

**Preis:** 2,39 € (125 g)

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



## Genussreise in den Orient

Perfekt für laue Sommerabende: Mit der neuen Iglo Veggie Love Gemüsemischung à la Oriental kommt ein Stück des östlichen Mittelmeerflairs ab jetzt direkt nach Hause – gesellig, zwanglos und mit viel Genuss! Schnell und einfach zubereitet, eignet sich die Gemüsepfanne nicht nur für Kochanfänger, sondern auch für Familien und alle, bei denen es im hektischen Alltag mal schnell gehen muss. Die bunte Gemüsemischung mit gebratener Aubergine, Blumenkohl, knackigen Karotten, frischem Spinat und fruchtigen Cranberries liefert wertvolle Vitamine und Ballaststoffe. Fix in der Pfanne zubereitet und durch weitere frische Zutaten ergänzt, verwandelt sich das würzig abgeschmeckte, ausgewogene Veggie Love Gemüse in ein aufregend leckeres Gericht!

**Preis:** 3,09 € (400 g)

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

## Vorfreude, die prickelt

Der traditionelle weiße Tee Pai Mu Tan verzaubert mit seinem offenen, großen Blattcharakter. Die Idee, diesen Tee mit dem Quittensaft zusammenzubringen, entstand in mehrjähriger Zusammenarbeit und einer langen Phase gemeinsamen Experimentierens der Privatkellerei van Nahmen mit einem Tee-Sommelier. Hergestellt wird die Cuvée als mit sanfter Kohlensäure versetzter Sparkling Juicy Tea im schonenden Cold-Brew-Verfahren, bei dem die Teeblätter kalt aufgegossen werden und somit langsamer und intensiver ihren Geschmack entfalten können. Zur Verfeinerung wird Tahiti-Vanille hinzugefügt. Deren blumig-ölige Textur eignet sich hervorragend als Bindeglied von Tee und Saft.

**Preis:**

8,50 € (750 ml)

**Info:**

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



## Perfektes Match

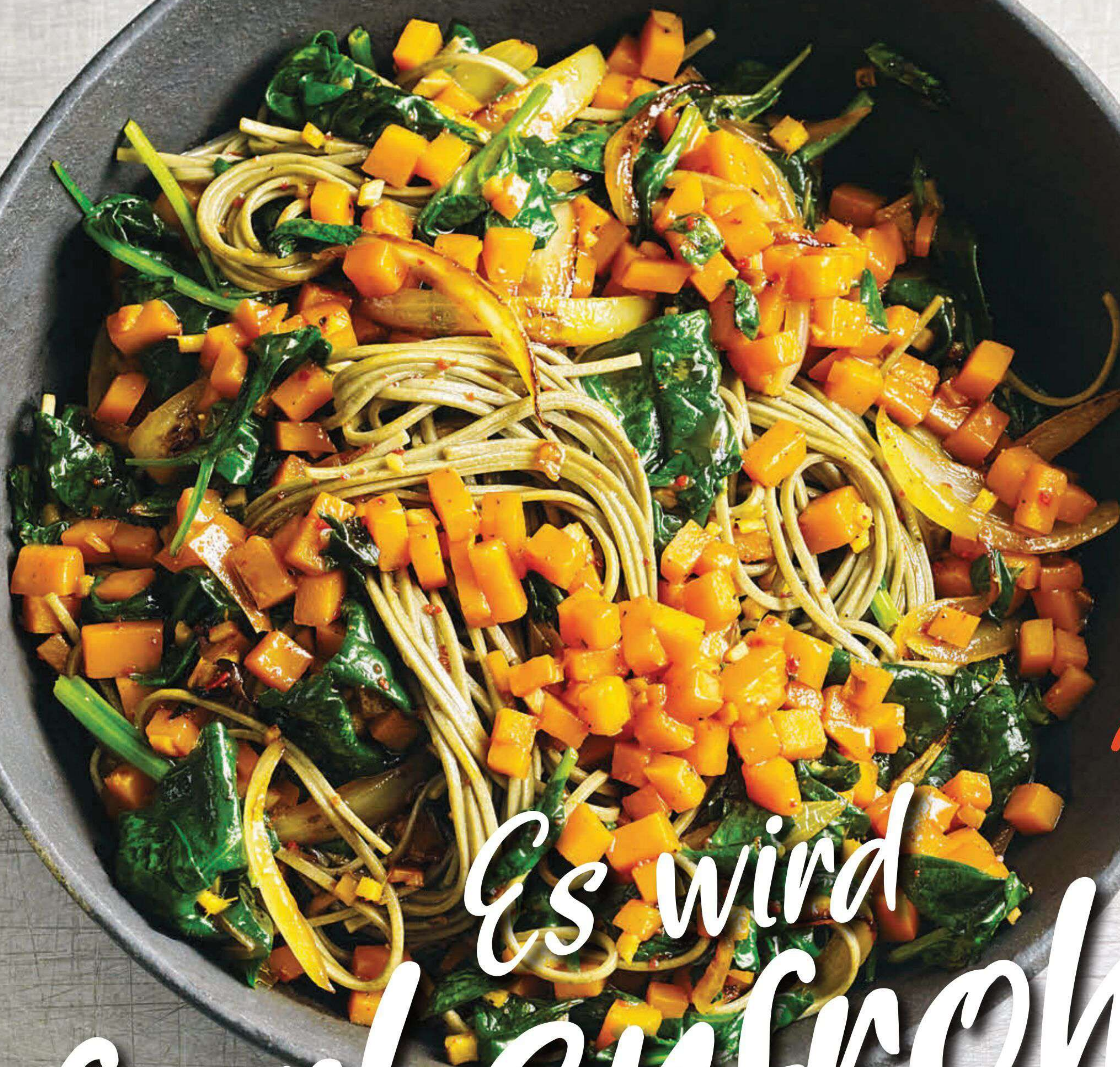
Lust auf etwas Neues, unvergleichbar Leckeres? Für alle, die gerne genießen und gleichzeitig einen bewussten Ernährungsstil pflegen, gibt es die neue Exquisa Zero Quark-Joghurt-Creme – ganz ohne zugesetzten Zucker. Die cremigen Power-Quarks in den sommerlichen Sorten Mango und Kokos punkten bei allen Fitnessfans zusätzlich mit ihrem geringen Fettanteil und dem hohen Proteinanteil. Ein perfektes Match und ein neues Highlight im Kühlregal. Seit Mai ist die neue Range im 400-Gramm-Becher erhältlich.

**Preis:** 1,65 € (400 ml) **Info:** [www.exquisa.de](http://www.exquisa.de)





genießen | herbstküche



# Es wird farbenfroh

Der Herbst wird köstlich! Kürbis & Co. haben endlich Saison und sorgen für jede Menge Farbe auf dem Teller. Wir haben die besten Rezepte für Sie.



# Kürbis-Pasta

## mit Maronen

### FÜR 4 PORTIONEN

600 g Sweet-Dumpling-Kürbis  
(ersatzweise Butternuss- Kürbis)  
1 Knoblauchzehe  
4 Zweige Thymian  
500 g kurze Nudeln  
(z. B. Penne)  
3 EL Olivenöl  
200 g Sahne  
Salz, Pfeffer  
200 g vorgegarte Maronen  
(vakuumverpackt)  
1 EL Zucker  
1 EL Butter Chiliflocken

**1.** Kürbis schälen und putzen, das Fruchtfleisch grob raspeln. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Thymian waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken.

**2.** Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser garen, danach abgießen. Inzwischen das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Knoblauch darin andünsten, Kürbis-raspel und die Hälfte Thymian zugeben und alles unter Rühren 2–3 Min. braten. Mit Sahne aufgießen, salzen und pfeffern. Offen bei mittlerer Hitze 3–5 Min. garen.

**3.** Inzwischen Maronen grob hacken.

Zucker in einer kleinen Pfanne hellbraun karamellisieren, Butter darin aufschäumen. Maronen unter Rühren darin erhitzen, bis sie mit Karamell überzogen sind. Übrigen Thymian unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Die Nudeln unter die Kürbismischung mengen. Die Kürbis-Pasta kurz ziehen lassen, auf Teller verteilen und die Maronen daraufgeben.



# Kürbis-Spinat-Nudeln

**1.** Die Soba-Nudeln nach Packungsanweisung in leicht gesalzenem Wasser bissfest garen. In ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.

**2.** Inzwischen den Kürbis schälen, putzen und das Fruchtfleisch in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden. Spinat waschen und abtropfen lassen.

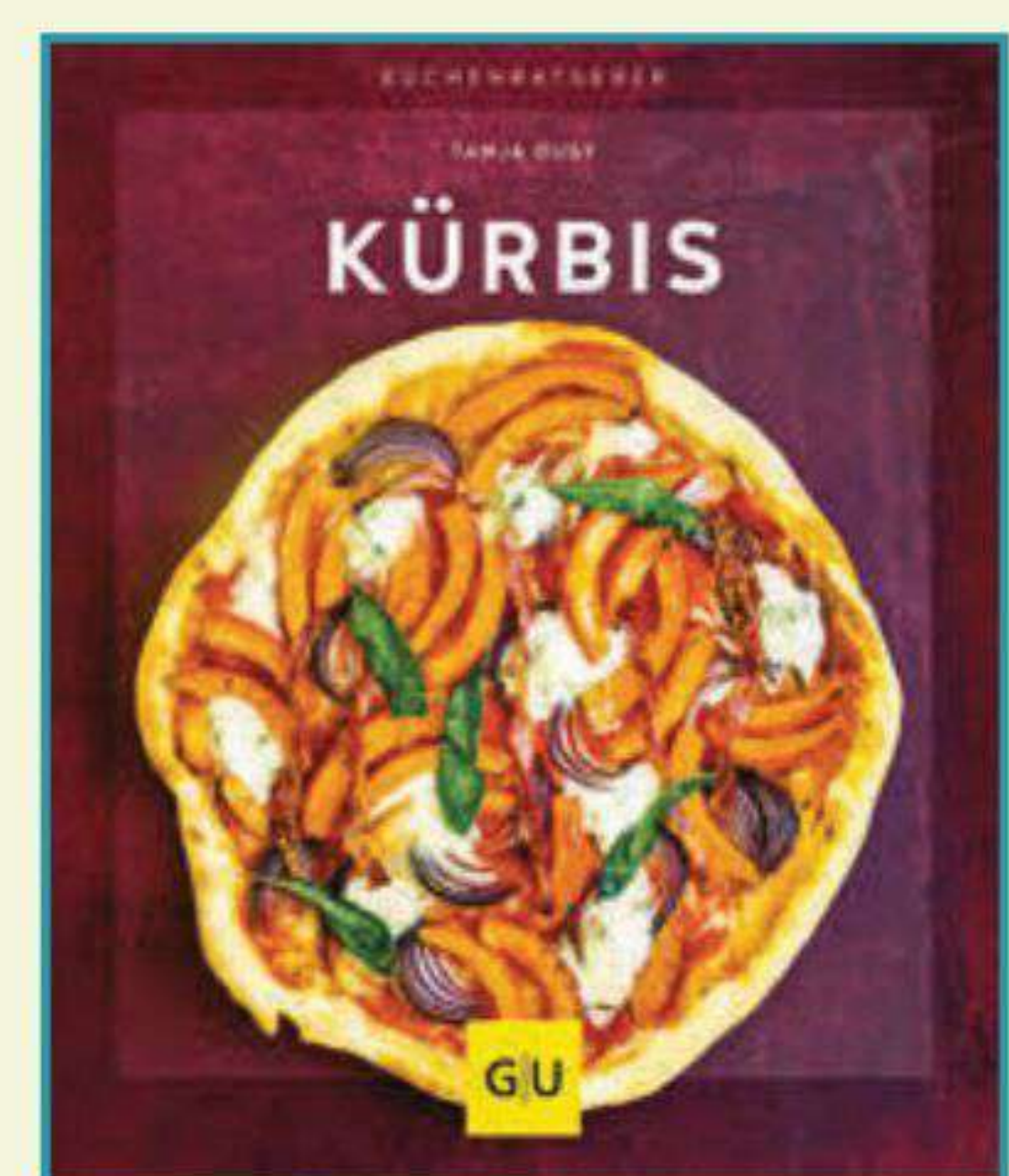
### FÜR 4 PORTIONEN

250 g Soba-Nudeln  
Salz  
600 g Butternuss-Kürbis  
400 g Baby-Spinat  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Stück Ingwer (ca. 4 cm lang)  
3 EL neutrales Bratöl  
(z. B. Erdnussöl)  
Chiliflocken  
5 EL Sojasauce  
1 EL Honig  
Pfeffer

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen. Die Zwiebel längs in feine Spalten schneiden, Knoblauch und Ingwer fein würfeln.

**3.** Öl in einer beschichteten Pfanne oder in einem Wok erhitzen, Zwiebel darin andünsten. Kürbis, Knoblauch, Ingwer und Chiliflocken zugeben, unter Rühren 2–3 Min. mitbraten. Mit Sojasauce ablöschen, 100 ml Wasser dazugießen und alles zugedeckt 5–7 Min. bei

mittlerer Hitze garen. Spinat unterrühren und ca. 5 Min. offen mitgaren; dabei sollte viel Flüssigkeit verdunsten. Mit Honig, Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Nudeln unterrühren und heiß werden lassen.



### VON HERZHAFT BIS SÜSS

Die leckersten Rezepte mit dem beliebten Herbstgemüse.

GU Verlag  
ISBN 978-3-8338-6619-7  
64 Seiten, 9,99 Euro





# Kürbis-Kichererbsen-Curry

## FÜR 4 PORTIONEN

900 g Hubbard-Kürbis (ersatzweise grüner Hokkaido-Kürbis)

1 Stange Staudensellerie

1 dicke Möhre

1 Knoblauchzehe

20 g Ingwer (ca. 5 cm lang)

1 Dose Kichererbsen (400 g)

2 EL Butterschmalz

1 ½ TL Currypulver

1 Dose stückige Tomaten (400 g)

Salz

Zucker

½ TL Garam Masala  
Pfeffer

**1.** Kürbis schälen, putzen und das Fruchtfleisch (ca. 600 g) in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Den Staudensellerie waschen und putzen, die Selleriestange längs halbieren und in kleine Stücke schneiden. Die Möhre schälen, längs sechsteln und ebenfalls in kleine Stücke (etwa so groß wie den Sellerie) schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und getrennt voneinander fein hacken. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei das Einweichwasser auffangen.

**2.** Das Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Sellerie, Möhre und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 3–4 Min. unter gelegentlichem Rühren andünsten. Kürbis und Ingwer zugeben, Currypulver darüberstäuben und alles unter Rühren ca. 2 Min. weiterdünsten.

Tomaten und 100 ml Kichererbsenwasser zugeben, mit Salz und ½ TL Zucker würzen und alles bei mittlerer Hitze 20–25 Min. zugedeckt köcheln. Dabei gelegentlich durchrühren und bei Bedarf etwas Kichererbsenwasser nachgießen, sodass das Curry dickflüssig und sämig einkocht.

**3.** Die Kichererbsen und Garam Masala unterrühren und das Curry weitere 5–10 Min. zugedeckt garen, bis der Kürbis weich ist, aber nicht zerfällt. Das Curry mit Salz, Pfeffer, Zucker, Curry und Garam Masala abschmecken.



## BRATREIS MIT FENCHEL-PAPRIKA-GEMÜSE UND HARISSADIP

## FÜR 2 PORTIONEN

### Bratreis

100 g Basmatireis  
Salz

1 Fenchelknolle (ca. 300 g)

1 Spitzpaprika (ca. 150 g)

1 Glas Kichererbsen  
(ca. 240 g Abtropfgewicht)

1 Knoblauchzehe

2 EL Oliven-Bratöl

½ TL getrockneter Thymian

1 EL Zitronensaft

frisch gemahlener schwarzer  
Pfeffer

40 g Mandelkerne Koriander  
für die Garnitur (optional)

### Dip

200 g Joghurt (oder pflanzliche Alternative)

1–2 TL Harissa-Paste

1 EL Olivenöl

### Außerdem

1 Lunchbox à ca. 1,2 l

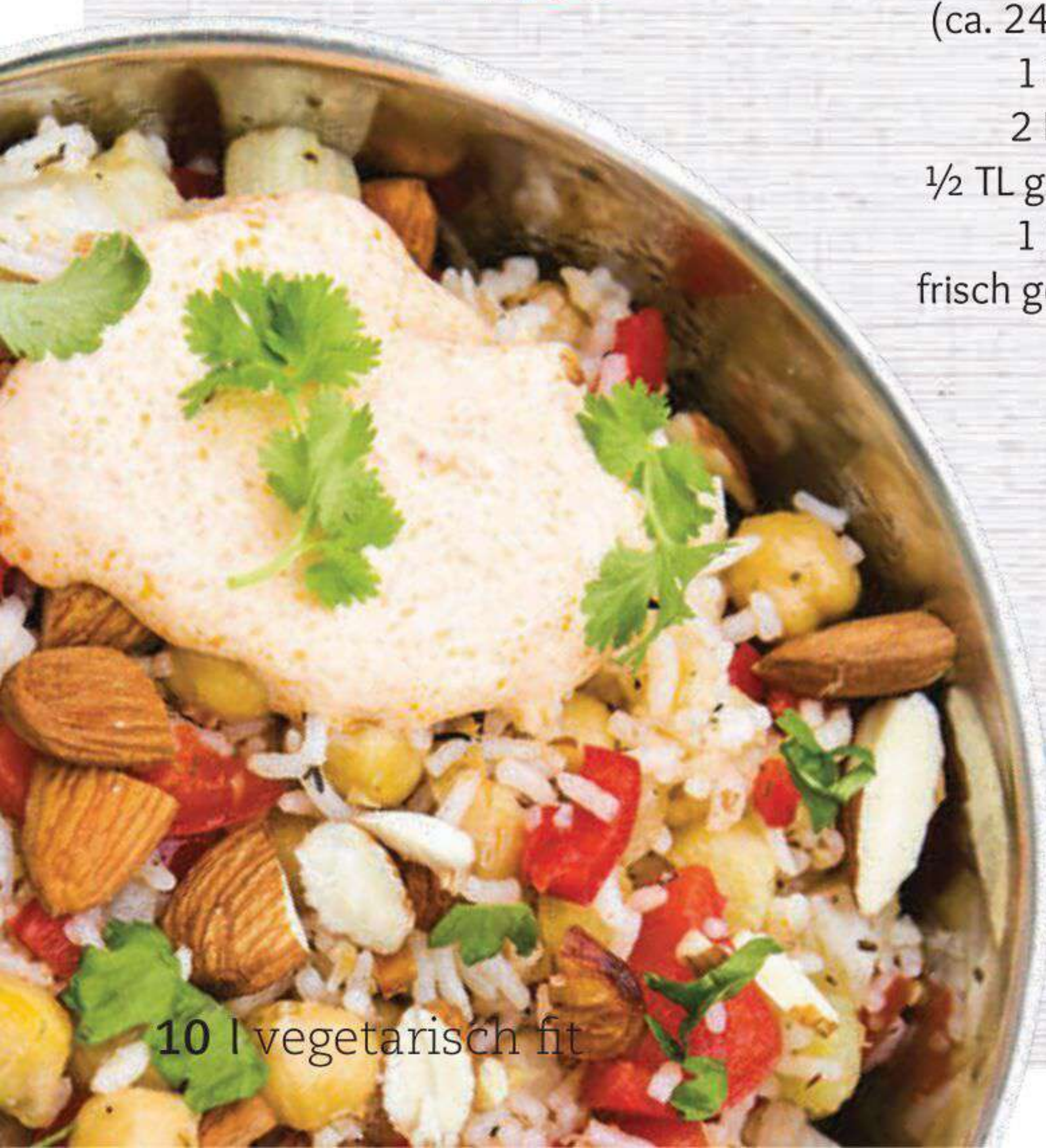
1 Schraubglas à ca. 250 ml

**1.** Für den Bratreis den Reis nach Packungsangabe in Salzwasser garen und mindestens 1 Stunde abkühlen lassen. Den Fenchel waschen, vierteln und quer in etwa 0,5 cm breite Stücke schneiden. Die Paprika waschen, halbieren, entkernen und etwa 2 cm groß wür-

feln. Die Kichererbsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und das Gemüse darin 5 Minuten bei hoher Temperatur anbraten. Den Reis und die Kichererbsen untermischen und 5 Minuten unter Rühren mitbraten.

**2.** Alles mit dem Thymian und dem Zitronensaft würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abkühlen lassen und in die Lunchbox füllen. Die Mandeln grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett anrösten und den Bratreis damit bestreuen. Wer Korianderblättchen zur Hand hat, kann ein paar dazugeben.

**3.** Für den Dip den Joghurt mit der Harissa-Paste und dem Olivenöl verrühren und mit Salz abschmecken. Für den Transport in ein Schraubglas umfüllen. Den Bratreis während der Wanderrast mit dem Dip servieren.







WANDERPROVIA NT

70 vegetarische  
Lieblingsrezepte to go.

Christian Verlag  
ISBN 978-3-9596-1680-5  
192 Seiten, 24,99 Euro

## Pastinakencremesuppe mit Granola

### FÜR 2 PORTIONEN

#### Granola:

- 20 g kernige Haferflocken
- 20 g Sonnenblumenkerne
- 20 g Kürbiskerne
- ½ TL flüssiger Honig (oder Ahornsirup)
- 1 EL Bratöl
- 4 Zweige Thymian
- 1 unbehandelte Zitrone
- Salz

#### Suppe:

- 3–4 Pastinaken (ca. 400 g)
- 2 mehligkochende Kartoffeln (ca. 150 g)
- 1 Zwiebel
- 1 TL Butter (oder vegane Margarine)
- 1 kleiner Apfel (ca. 90 g)
- 1 Prise Anissamen
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 400 ml Gemüsebrühe
- 100 g Schlagsahne (oder pflanzliche Alternative)
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Kürbiskernöl zum Beträufeln (optional)

#### Außerdem:

- 1 Schraubglas à ca. 200 ml
- 1 Thermo-Essensbehälter à ca. 700 ml

**1.** Für das Granola den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Haferflocken mit den Sonnenblumen- und Kürbiskernen in eine kleine Auflaufform geben und mit dem Honig und dem Öl mischen. Den Thymian waschen, die Blättchen grob hacken und zugeben. Die Zitrone heiß abwaschen, ½ TL Schale fein abreiben und zugeben. Alles mit 1–2 Prisen Salz vermischen und etwa 15 Minuten im Ofen rösten, dabei nach der Hälfte der Backzeit einmal durchrühren. Das Granola abkühlen lassen und dann für den Transport in ein Schraubglas umfüllen.

**2.** Für die Suppe die Pastinaken und die Kartoffeln schälen und in etwa 2–3 cm große Stücke schneiden. Die Zwiebel abziehen und grob würfeln. Die Butter in einem mittelgroßen Topf zerlassen und die Pastinaken mit den Zwiebeln darin etwa 5 Minuten anbraten. Den Apfel vierteln, entkernen, schälen, in 2–3 cm große Würfel schneiden und mit den Kartoffeln zugeben.

**3.** Alles mit Anis, Salz und Pfeffer würzen, mit der Brühe aufgießen und im geschlossenen Topf etwa 20 Minuten bei mittlerer Temperatur kochen. Die Sahne zugießen und die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren. Noch einmal mit den Gewürzen sowie Zitronensaft abschmecken und noch heiß in den Thermo-Essensbehälter umfüllen. Mit Kürbiskernöl beträufeln.



## Zusammenarbeit

Eine gute, langfristige und persönliche Zusammenarbeit mit unseren Herstellern und Lieferanten ist für uns die Grundlage für Qualität und Genuss. Bestes Beispiel ist unser Dinkelanbau-Projekt auf der Schwäbischen Alb: Seit über 30 Jahren arbeiten wir hier mit Demeter-Bäuerinnen und Bauern zusammen, die den Dinkel für unsere Nudeln anbauen. Diese Beständigkeit danken sie uns mit Qualität und Zuverlässigkeit.



Menschen  
Umwelt  
Gesundheit  
Klima  
Ressourcen

➤ Zusammenarbeit  
Gerechtigkeit  
Tierwohl  
Boden  
Artenvielfalt



➤ mehr als bio



Weil es  
um alles geht.





# Kürbis-Brownies



## FÜR EIN HALBES BLECH

**Für den Teig:**  
150 g Kürbismus  
100 g Weizenmehl  
Type 405  
100 g Dinkelmehl  
Type 630  
2 TL Backpulver  
1 Prise Salz  
150 ml pflanzliche  
Milch

3 EL dunkles Kakao-  
pulver  
80 g Rohrzucker  
80 g Zartbitter-  
schokolade  
80 g pflanzliche  
Butter

**Zusätzlich:**  
30 g Zartbitter-  
schokolade

**Für den Belag:**  
150 g Kürbismus  
½ TL Zimtpulver  
1 Msp. gemahlener  
Kardamom  
1 Msp. Muskatnuss  
2 EL veganer Quark  
1 TL Ahornsirup

1. Für den Teig das Kürbismus mit dem Mehl, dem Backpulver, dem Salz, der Milch, dem Kakaopulver und dem Zucker vermengen.
2. Die Zartbitterschokolade zusammen mit der pflanzlichen Butter schmelzen und in die Kürbismasse einrühren. Die restliche Zart-

bitterschokolade in kleine Stückchen hacken und dann beiseitestellen.

3. Für den Belag das Kürbismus mit den Gewürzen, dem Quark und dem Ahornsirup verquirlen.
4. Ein Blech mit Backpapier belegen oder eine Backform einfetten und etwa 1–2 cm hoch mit

dem Teig bestreichen. Darauf dann den Belag und die gehackte Schokolade verteilen und mit einer Gabel einen Swirl durch die beiden Schichten ziehen.

5. Bei 180 °C Ober-/Unterhitze im vorgeheizten Ofen etwa 25 Minuten backen.



# Zwiebelkuchen

## FÜR ETWA 16 STÜCKE

### Für den Teig:

100 ml Milch  
15 g frische Hefe  
200 g Dinkelmehl  
Type 630 + mehr  
zum Bearbeiten  
1 Ei  
1 EL zimmerwarme  
Butter + mehr für die  
Form  
½ TL Salz

### Für den Belag:

750 g Zwiebeln  
(weiße, rote oder  
Gemüsezwiebeln)  
Salz  
1 TL Zucker  
1 Knoblauchzehe  
1 TL Butter  
2 TL getrockneter  
Oregano  
100 g flüssige Sahne

2 Eier  
frisch geriebene  
Muskatnuss

### Außerdem:

frische krause Peter-  
silie (optional)

**1.** Für den Teig die Milch lauwarm erwärmen, die Hefe hineinbröckeln und verrühren. Das Mehl in eine Schüssel geben, eine Mulde in das Mehl drücken und die Hefemilch hineingießen. Mit einem Teil des Mehls zu einem dickflüssigen Brei verrühren. Den Vorteig abgedeckt 10 Minuten gehen lassen.

**2.** Für den Belag die Zwiebeln abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. In einer Schüssel mit 1 TL Salz und dem Zucker mischen. Den Knoblauch abziehen und hacken.

**3.** Das Ei, die Butter und das Salz zum Vorteig geben und alles in 5 Minuten zu einem glatten, elastischen Teig verkneten. Diesen abdecken und 1 Stunde gehen lassen.

**4.** Die Butter für den Belag in einer breiten Pfanne schmelzen. Den Knoblauch und den Oregano darin anschwitzen. Die Zwiebeln mit

der entstandenen Flüssigkeit unterrühren. Die Mischung bei mittlerer Temperatur etwa 10 Minuten dünsten. Anschließend abkühlen lassen.

**5.** Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Springform (26 cm ø) mit Butter einfetten. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche etwas größer als die Form ausrollen, hineinlegen und die Teigränder am Formrand andrücken. Die abgekühlte Zwiebelmasse mit der Sahne und den Eiern mischen. Den Belag mit 2–3 Prisen Salz und Muskat würzen. Anschließend auf dem Teig verteilen und den Zwiebelkuchen im Ofen etwa 40 Minuten backen.

**6.** Anschließend lauwarm oder kalt (Zimmertemperatur) in Stücke geschnitten anrichten. Nach Belieben vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.



## VEGETARISCHE HEIMATKÜCHE

Heimisches Seelenfutter ohne  
Fleisch. 60 traditionelle und  
neue Rezepte.

Christian Verlag  
ISBN 978-3-9596-1699-0  
192 Seiten, 24,99 Euro







# Kürbistarte



## FÜR EINE KLEINE FORM: 22 CM Ø

**Für den Teig:**  
100 g Weizenmehl  
Type 405  
100 g Dinkelmehl  
Type 630  
100 g pflanzliche  
Butter  
3 EL kaltes Wasser  
3 EL Pflanzliche  
Milch  
½ TL Salz

1 TL mittelscharfer  
Senf  
1 EL Ahornsirup  
2 TL Speisestärke  
Saft von ½ Zitrone  
Salz  
frisch gemahlener  
schwarzer Pfeffer  
je 1 Prise Zimt, Cur-  
cuma und Muskat  
ca. 1 TL Kokosfett

**Für die Füllung:**  
300 g Kürbismus  
¼ Hokkaidokürbis  
(optional)  
100 g Seidentofu

**Für das Topping:**  
einige Blätter Salbei  
2 EL Kürbiskerne  
Olivenöl  
Salz

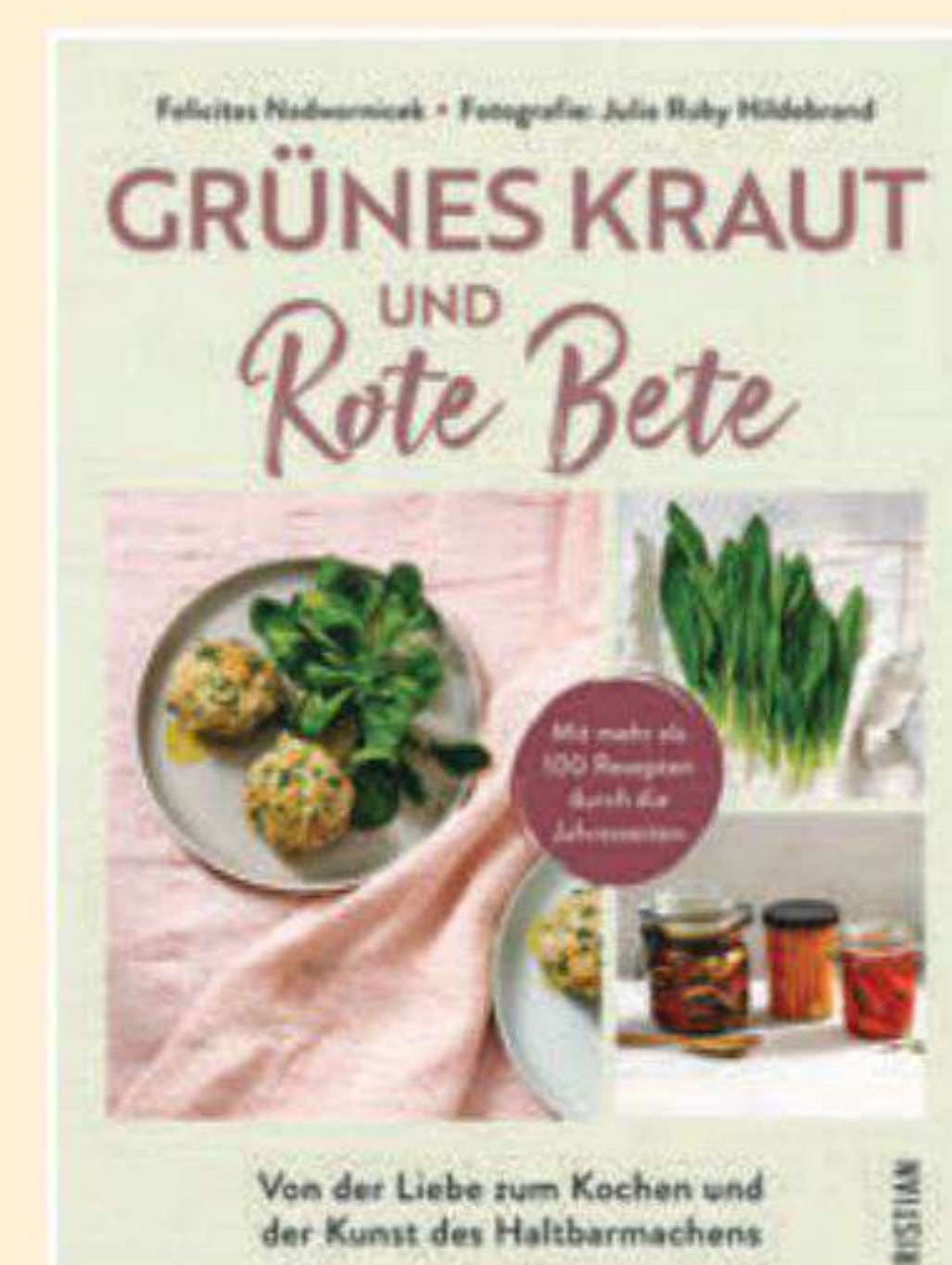
**1.** Alle Zutaten für den Teig in einer Rührschüssel verkneten und für 30 Minuten abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

**2.** Für die Füllung das Kürbismus in eine Rührschüssel geben und anschließend alle weiteren Zutaten für die Füllung zugeben und glatt pürieren.

**3.** Dann den Teig in eine gefettete Quicheform drücken und einen kleinen Rand hochziehen. Den Boden einige Male mit einer Gabel einstechen und dann mit der Kürbismasse füllen.

**4.** Optional aus dem ¼ Kürbis einige sehr dünne Spalten schnitzen und auf die Füllung legen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze etwa 30 Minuten backen.

**5.** Die Salbeiblätter und die Kürbiskerne in Olivenöl mit etwas Salz anbraten und als Topping über die fertige Tarte geben.



## GRÜNES KRAUT & ROTE BETE

Von der Liebe zum Kochen und der Kunst des Haltbarmachens.

Christian Verlag  
ISBN 978-3-9596-1652-2  
192 Seiten, 27,99 Euro

**EIN FUCHS, WER  
AUF DAS SIEGEL  
ACHTET.**

Es steht für Holz- und  
Papierprodukte aus  
nachhaltigen Quellen.



Gut zu wissen: Alle Produkte mit PEFC-Siegel stammen aus Wäldern, die nachhaltig bewirtschaftet werden und dem Klimaschutz dienen.

Schlau machen unter [www.pefc.de/woody](http://www.pefc.de/woody)



# Flädlesuppe

## FÜR 4 PERSONEN

### Für die Brühe

- 1 Bund Suppengemüse
- 2 Stangen Sellerie
- 1 Tomate
- 100 g Champignons
- 1 Zwiebel
- 5 Stängel frische glatte Petersilie
- Salz
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL getrocknete schwarze Pfefferkörner
- 3 Pimentkörner
- 1 Stück Parmesanrinde (optional)

### Für die Flädle

- 2 EL Butter
- 2 Eier
- 150 g Weizenmehl Type 450 oder 550 (alternativ Dinkelmehl Type 630)
- ½ TL Salz
- 275 ml Milch
- 2 EL neutrales Pflanzenöl

**1.** Für die Brühe das Suppengemüse, den Sellerie und die Tomate waschen, putzen, gegebenenfalls schälen und in Stücke schneiden. Die Pilze trocken abreiben. Die Zwiebel mit Schale halbieren. Die Petersilie waschen, die Blätter abzupfen und beiseitestellen. Die Stiele mit dem Gemüse und der Zwiebel in einen Topf geben. 2 l Wasser angießen. 1 TL Salz, die Gewürze und nach Belieben die Parmesanrinde zufügen. Das Wasser langsam aufkochen und die Brühe am Siedepunkt etwa 1,5–2 Stunden köcheln lassen.

**2.** Für die Flädle die Butter in einem kleinen Topf schmelzen. Die Eier mit dem Mehl, dem Salz und der Milch in einer Schüssel zu einem glatten Teig verrühren. 1 EL der lauwarmen Butter einrühren und den Teig abgedeckt etwa 30 Minuten ruhen lassen.

**3.** Die übrige Butter mit dem Pflanzenöl

mischen. Eine Pfanne erhitzen, dünn mit der Öl-Butter-Mischung einfetten und eine Kelle Flädleteig hineingeben. Durch Schwenken gleichmäßig in der Pfanne verteilen und von beiden Seiten daraus helle Flädle (Pfannkuchen) ausbacken. So weiterverfahren, bis der Teig aufgebraucht ist. Die fertigen Flädle auf einem Teller stapeln.

**4.** Die Petersilienblätter hacken. Die Brühe abseihen und erneut aufkochen. Mit Salz würzen und in Schalen anrichten. Die Flädle aufrollen, in Streifen schneiden und zusammen mit der Petersilie in die heiße Suppe geben.

## FÜR 4 PERSONEN

- 2 große Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Hokkaidokürbis
- 3 Knollen vorgegarte Rote Bete
- 3 Wacholderbeeren
- 1 TL getrocknete schwarze Pfefferkörner
- 5 Gewürznelken
- 1 Lorbeerblatt
- 4 Pimentkörner

- 2 EL neutrales Pflanzenöl
- 200 g Räuchertofu
- 250 ml trockener Rotwein
- 350 ml Gemüsefond
- Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Saft von ½ Zitrone
- 1 TL Kapern, abgetropft
- 2 EL Semmelbrösel

**1.** Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und würfeln. Den Kürbis waschen, halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch würfeln. Die Rote Bete ebenfalls würfeln. Die Gewürze in ein Teesieb oder einen Teebeutel geben. Dann das Öl in einem Bräter erhitzen und die Zwiebeln, den Knoblauch und den Kürbis darin in 5 Minuten braun anbraten.

**2.** Den Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den To-

fu würfeln. Die Rote Bete, den Tofu, den Rotwein, den Gemüsefond, die Gewürze, 1 TL Salz und etwas Pfeffer mit in den Bräter geben. Alles aufkochen und im vorgeheizten Backofen offen 30–35 Minuten garen.

**3.** Anschließend den Sud mit dem Zitronensaft würzen, die Kapern zugeben und den Sud mit den Semmelbröseln sämig binden. Den Kürbispotthast mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken und heiß servieren.





# DAS ERSTE VEGANE SCHLEMMERFILEE!

NEU!



JETZT ONLINE  
BESTELLEN!



VEGAN



PFLANZLICHE  
ZUTATEN



OHNE GESCHMACKS-  
VERSTÄRKER, FARBSTOFFE  
UND AROMEN



OHNE  
KONSERVIERUNGS-  
STOFFE



OHNE SOJA

## DIE EHRLICHSTE PFLANZLICHE ALTERNATIVE ZU FISCH!

Instagram.com/fischvomfeld | www.fischvomfeld.de





# Genießen wie am Mittelmeer!



Die Kost aus dem Mittelmeerraum gilt als ausgewogen und gesund. Begeben Sie sich mit unseren köstlichen und traditionellen Rezepten auf eine kulinarische Entdeckungsreise.





## ← Zucchini-Auflauf

### FÜR 4–6 PERSONEN

250 g griechischer Joghurt  
(10 % Fett)  
Salz, Pfeffer  
800 g Zucchini  
1 große Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
Olivenöl zum Braten  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
1 Bund Dill  
½ Bund Petersilie  
Butter für die Form

100 g geriebener Mozzarella  
(alternativ geriebener Gouda)  
¾ TL edelsüßes Paprikapulver  
frisch geriebene Muskatnuss  
5 Eier (Größe M)  
125 g Weizenmehl  
1 TL Backpulver  
180 g Feta  
2 kleine Eiertomaten  
Außerdem: ofenfeste Auflaufform  
(ca. 20 x 28 cm)

1. Den Joghurt in ein mit einem sauberen Tuch ausgelegtes Sieb geben, dieses über eine Schüssel legen und den Joghurt abtropfen lassen. Die Zucchini putzen, waschen und grob raspeln. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln.
2. In einer beschichteten Pfanne ausreichend Öl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch bei mittlerer Hitze darin goldgelb andünsten. Die Hälfte davon aus der Pfanne nehmen, nach Bedarf ein wenig Öl nachgießen und die Pfanne stark erhitzen. Die Hälfte der Zucciniraspel zugeben und unter Rühren bei großer Hitze braten, bis sie weich werden, leicht bräunen und möglichst viel Wasser verdampft ist. Gegen Ende der Garzeit mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen, ein wenig Öl mit der zweiten Hälfte der Zwiebeln erhitzen, die übrigen Zucchini darin bei großer Hitze anbraten und dann salzen und pfeffern. Herausnehmen und abkühlen lassen.
3. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und mit dem Grün in dünne Ringe schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Das Tuch über dem Joghurt zu einem Beutel zusammendrehen und die restliche Flüssigkeit herauspressen.
4. Den Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Eine ofenfeste Auflaufform (ca. 20 x 28 cm) mit etwas Butter einfetten. Die Eier in einer großen Schüssel mit einem Schneebesen verrühren, dann den Joghurt gründlich unterrühren. Mehl mit Backpulver mischen, zugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Feta trocken tupfen, fein zerbröckeln und mit Mozzarella, Zucchini, Frühlingszwiebeln und Kräutern untermischen. Kräftig mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und ein wenig Muskatnuss würzen. Den Teig in die Form füllen. Tomaten waschen, quer in dünne Scheiben schneiden, auf dem Auflauf verteilen und leicht andrücken. Den Auflauf im heißen Ofen (Mitte) ca. 1 Stunde goldbraun backen. Herausnehmen, 10–15 Minuten abkühlen lassen und servieren.



Auflauf, Gemüsekuchen oder Riesenomelette? Egal, als was man dieses traditionelle, einfache Gericht bezeichnet – es schmeckt herrlich leicht und sommerlich. Mit einem frischen Salat als üppiges Hauptgericht für 4 Personen oder abgekühlt in kleinere Stücke auf einer Meze-Tafel für noch mehr Leute.

## Strapatsada

### FÜR 2 PORTIONEN

400 g Tomaten  
1 kleine Handvoll Oreganoblätter  
5 EL Olivenöl  
4 Eier

Salz  
Pfeffer  
frisch gemahlener  
1 Prise Chiliflocken

1. Die Tomaten waschen und auf der Küchenreibe grob in eine Schüssel raspeln. Dabei bleiben Stielansatz und grobe Stücke der Tomatenschale übrig, diese entsorgen. Den Oregano waschen und trocken tupfen.
2. In einer großen Pfanne 3 EL Olivenöl erhitzen. Die Tomatenraspeln hineingeben und bei mittlerer Hitze etwa 7 Minuten köcheln lassen. Inzwischen Eier und je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer in einer Schüssel verquirlen.
3. Die Eiermasse über die Tomaten gießen und alles 3 Minuten weitergaren. Dabei die Tomaten-Eier-Masse alle 30 Sekunden leicht verrühren. Das Tomaten-Rührei auf einem Teller anrichten. Mit Oregano und Chili bestreuen, mit dem restlichen Öl (2 EL) beträufeln und servieren.



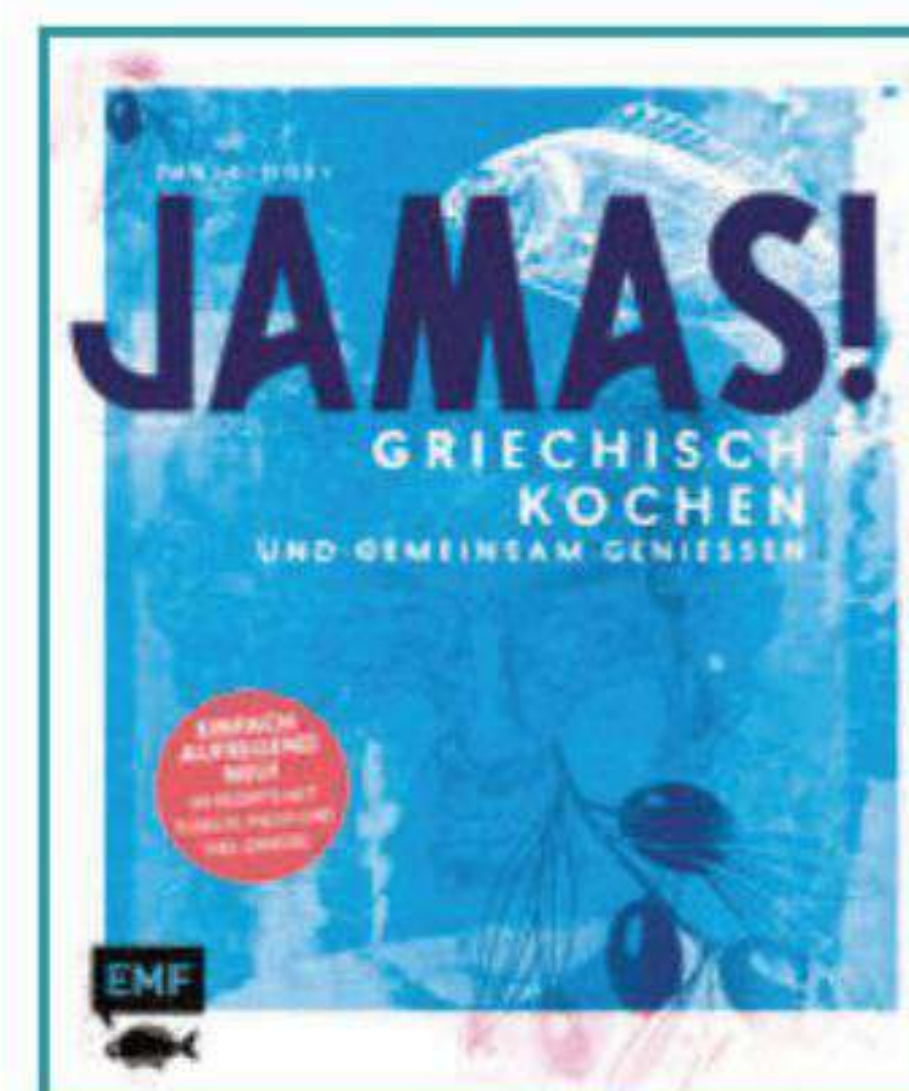


## Veggie-Moussaka

FÜR 4–6 PERSONEN

1 kg Auberginen	2 Dosen stückige Tomaten (à 400 g Füllgewicht)	1 TL gekörnte Gemüsebrühe
Salz	1/2 TL getrockneter Oregano	frisch geriebene Muskatnuss
3 Knoblauchzehen	3 Msp. Chilipulver	2 EL Zitronensaft
800 g festkochende Kartoffeln	3 EL Butter, plus etwas mehr für die Form	150 g geriebener Parmesan
Olivenöl zum Braten	3 EL Weizenmehl	3 Eier (Größe M)
Pfeffer	750 ml Milch	
2 Zwiebeln		
100 ml Weißwein (alt. Gemüsebrühe)		

1. Die Auberginen putzen, waschen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden. gut salzen und etwa 30 Minuten ziehen lassen. Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Kartoffeln waschen und in ausreichend Salzwasser 20–25 Minuten nicht zu weich garen. Abgießen und kurz ausdampfen lassen. So lange auskühlen lassen, dass man sie pellen kann, und dann in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Auberginen kalt abbrausen und trocken tupfen. In einer beschichteten Pfanne ausreichend Öl erhitzen und die Auberginen darin bei mittlerer bis hoher Hitze portionsweise goldbraun braten, dabei öfters wenden, etwas Knoblauch zugeben und mitbraten (die Hälfte des Knoblauchs zurückbehalten). Gegen Ende salzen und pfeffern. Herausnehmen und in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. In einem Topf ausreichend Öl erhitzen, darin Zwiebeln und übrigen Knoblauch goldgelb dünsten. Mit Wein ablöschen und diesen fast vollständig verkochen lassen. Die Tomaten zugeben, mit Salz, Pfeffer, Oregano und Chilipulver würzen und offen bei mittlerer Hitze 20–25 Minuten einköcheln lassen.
3. 3 EL Butter in einem Topf schmelzen. Das Mehl hineingeben und unter Rühren anschwitzen, dabei nicht bräunen lassen. Nach und nach die Milch zugießen und kräftig rühren, damit sich alles glatt verbindet. Mit Brühepulver, Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronensaft würzen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen, kurz abkühlen lassen, erst den Käse, bis auf 3 EL, unterrühren, dann die Eier.
4. Den Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Eine ofenfeste Auflaufform (ca. 20 x 28 cm) mit etwas Butter einfetten, mit der Hälfte der Auberginenscheiben auslegen und mit 1/2 EL Käse bestreuen. Darauf die Hälfte der Kartoffelscheiben schichten und die Tomatensauce darübergießen. Die Auberginen und den restlichen Käse darauf verteilen. Darauf die übrigen Kartoffelscheiben und die Béchamelsauce geben. Im heißen Ofen (Mitte) 45–50 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, ca. 10 Minuten abkühlen lassen, in Stücke schneiden und servieren.



### JAMAS! GRIECHISCH KOCHEN UND GEMEINSAM GENIESSEN

60 einfache Rezepte.  
EMF Verlag, ISBN: 978-3-96093-691-6,  
20,00 Euro, 160 Seiten





## Käse-Oliven Törtchen

FÜR 8 STÜCK

200 g Filoteig (8 Blätter)  
30 g Pinienkerne  
60 g schwarze Oliven (ohne Stein)  
3 Zweige Thymian  
Salz-Pfeffer

250 g Feta  
200 g Ricotta  
2 Eier (Größe M)  
100 g Butter

**1.** Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und etwa 30 Minuten bei Zimmertemperatur warm werden lassen. Währenddessen die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Die Oliven in Ringe schneiden (wer möchte, hackt sie kleiner). Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Den Feta trocken tupfen und fein zerbröckeln. Den Ricotta und die Eier glatt verrühren. Dann Feta, Thymian, Pinienkerne und Oliven gründlich unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**2.** Den Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Butter in einem kleinen Topf schmelzen und 8 Mulden einer Muffinform dünn damit auspinseln. Die Teigblätter auslegen und jedes Blatt in je 4 gleich große Quadrate schneiden. Diese ebenfalls mit ein wenig Butter bepinseln.

**3.** Jeweils 4 Teigquadrate so in eine Muffinmulde legen, dass immer zwei Teigschichten abwechselnd um jeweils 180° gedreht sind (so entstehen insgesamt 8 Ecken). Die Käsemasse gleichmäßig in den Teigmulden verteilen. Die Törtchen dann im heißen Ofen (Mitte) ca. 20 Minuten goldbraun und knusprig backen. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen und am besten noch warm servieren.

### Tipp: Filoteig

Den dünnblättrigen Filoteig (auch: Phylloleig) und den fadenförmigen Kataifiteig bekommt man gekühlt oder tiefgefroren in griechischen oder türkischen Lebensmittelgeschäften. Als Ersatz für Filoteig eignet sich bei einigen Rezepten auch fertiger Strudelteil oder Blätterteig. Beide Teigarten sollte man rechtzeitig vor dem Verarbeiten auftauen (bzw. aus dem Kühlschrank nehmen) und geöffnet bei längeren Wartezeiten mit einem feuchten Tuch abdecken.

ANZEIGE



# Das Gute liegt so nah!



**AUS DER LÜNEBURGER HEIDE**

- ★ Aus frisch geschälten BIO-Kartoffeln
- ★ Extra kartoffeliger Geschmack







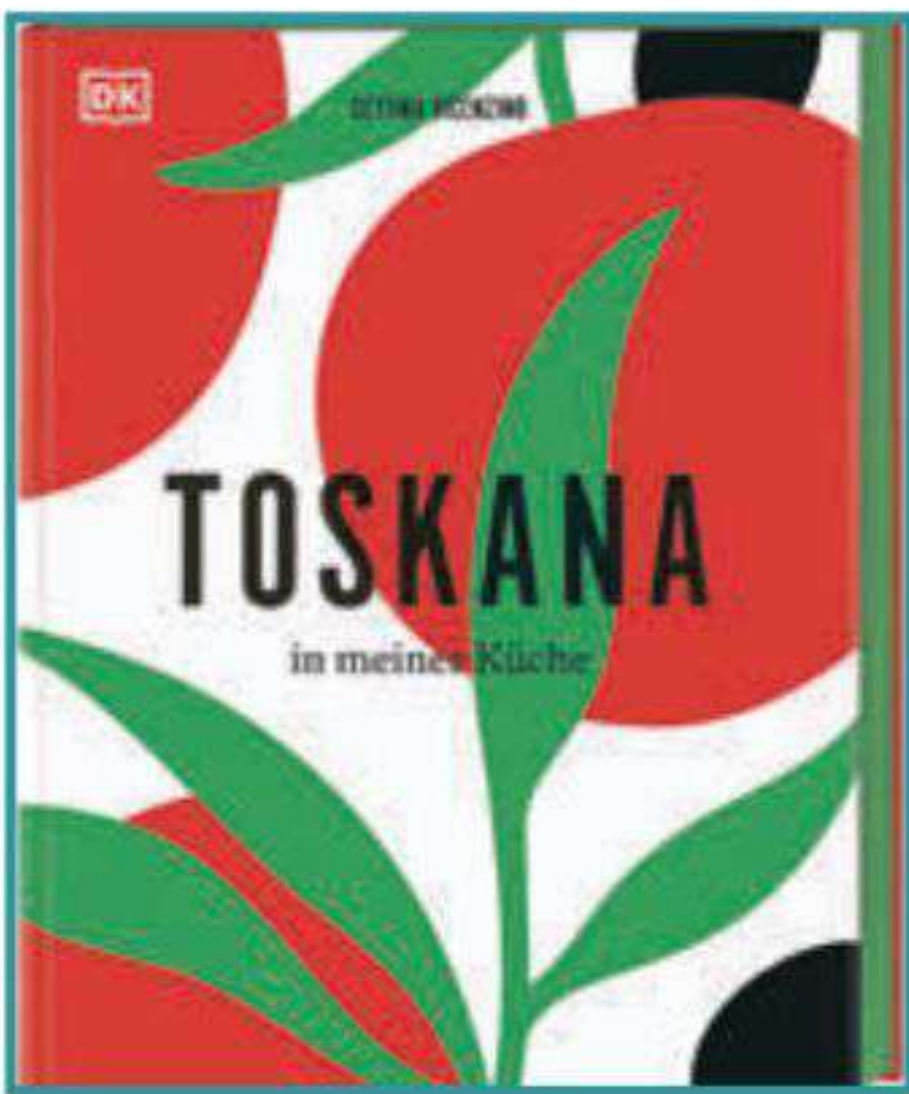


# Brotfrikadellen in Tomatensauce

FÜR 4 PORTIONEN

<b>Frikadellen</b>		dünne Scheiben geschnitten)
250 g altbackenes Weißbrot (in Stücke geschnitten)	3 EL gehackte glatte Petersilie	400 g passierte Tomaten
100 ml Milch (3,5 % Fett)	2 Eier (Größe S)	200 ml Sangiovese (oder anderer Rotwein)
80 g mittelalter Pecorino (gerieben)	Meersalz	Meersalz
2 getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 Knoblauchzehe (gehackt)	natives Olivenöl	etwas glatte Petersilie zum Bestreuen
	<b>Sauce</b>	
	Knoblauchzehen (geschält und in	

1. Für die Frikadellen das Brot einige Minuten in Milch einweichen, dann leicht ausdrücken und mit Pecorino, Tomaten, Knoblauch und Petersilie in einer Schüssel gut mischen. Die Eier verquirlen, nur schluckweise dazugeben und die Masse durchkneten. Nur so viel Ei dazugeben, bis der Teig eine weiche, aber formbare Konsistenz hat. Diesen mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sollte der Teig zu trocken sein, etwas Milch dazugeben. Aus der Masse acht flache Frikadellen formen.
2. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin auf allen Seiten goldgelb braten.
3. Für die Sauce in einer weiteren Pfanne Öl erhitzen und den Knoblauch darin nur leicht Farbe annehmen lassen. Die Tomaten und den Rotwein dazugeben und die Sauce etwas einkochen lassen. Die Tomatensauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Frikadellen hineingeben und darin etwa 5 Minuten ziehen lassen. Das Gericht zum Schluss mit Petersilie bestreuen, mit etwas Olivenöl beträufeln und servieren.



## TOSKANA IN MEINER KÜCHE

Kulinarische Reise durch die Toskana mit Cetina Vicenzino.

DK Verlag,  
ISBN: 978-3-8310-4172-5,  
28,00 Euro, 240 Seiten

# Tiramisu

	<b>FÜR 4 PORTIONEN</b>	
200 g weiße Schokolade (in Stücke gebrochen)	(oder Frischkäse) abgeriebene Schale von	120 ml frisch gebrühter Espresso
2 EL Kakaobutter (oder Kokosöl)	1 Bio-Zitrone	120 ml Vin Santo
480 g Raviggiolo	1 Msp. Vanillepulver	16 Mandel-Cantucci
	320 g Sahne	4 EL Kakaopulver

1. Die Schokolade zusammen mit der Kakaobutter über einem heißen Wasserbad auflösen und gut verrühren. Schokolade abkühlen lassen und mit dem Raviggiolo, dem Zitronenabrieb und dem Vanillepulver in einer Schüssel glatt verrühren. Die Sahne steif schlagen und unter die Creme rühren.
2. In einem tiefen Teller den Espresso mit dem Vin Santo verrühren. In vier Gläser jeweils etwas Creme auf dem Glasboden verteilen. Pro Glas drei Cantucci erst in den Espresso tunken und dann senkrecht innen an die Glaswand stellen. Die Gläser abwechselnd mit Creme und dem restlichen Espresso einschichten und auffüllen.
3. Tiramisu 2 Stunden im Kühlschrank aufbewahren, vor dem Servieren mit Kakaopulver bestreuen und mit je einem Cantucci dekorieren.





# Rotweinpasta



## FÜR 4 PORTIONEN

- |  |  |
|--|--|
| 700 ml Chianti<br>(oder Sangiovese oder ein anderer<br>fruchtig-trockener Rotwein) | natives Olivenöl extra                                 |
| 1 Anisstern  | 120 g rote Zwiebeln,<br>in dünne Halbmonde geschnitten |
| 4 Pimentkörner   | 1 ½ EL Zucker Meersalz                                 |
| 1 Lorbeerblatt   | frisch gemahlener roter Kampot-Pfeffer                 |
| 18 g grobes Meersalz   | ½ TL gemahlener Zimt                                   |
| 320 g Pici (oder andere lange Pasta<br>nach Wahl)                                  | 4 EL Pecorino (oder Parmigiano), gehobelt              |

1. In einem großen Kochtopf 2,6 l Wasser zusammen mit 400 ml Rotwein, Anisstern, Pimentkörnern und Lorbeerblatt zum Kochen bringen. Wenn das Wasser aufkocht, das grobe Salz einstreuen und die Pici darin nach Packungsanweisung bis 2 Minuten vor Garzeitende kochen.
2. In einer großen Sauteuse 5–6 EL Olivenöl erhitzen, Zwiebeln darin bei schwacher Hitze mit dem Zucker karamellisieren lassen und mit 200 ml Rotwein ablöschen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zimt abschmecken, kurz köcheln lassen, dann die Pici noch tropfnass zusammen mit weiteren 100 ml Rotwein in die Sauteuse geben und die Pasta darin zu Ende garen lassen. Ab und an die Pfanne schwenken und gegebenenfalls noch Kochwasser dazugeben. Es soll eine cremige Konsistenz der Sauce entstehen.
3. Die Pasta auf Teller verteilen, mit dem Käse bestreuen, mit rotem Pfeffer übermahlen und sofort servieren.

Fotos: DK Verlag/ Andre Engelmann (1)/ Cetina Vicenzino (3), EMF Verlag/ Sabrina Sue Williams (3)

ANZEIGE



## basenfasten an der Ostseeküste auf der Sonneninsel Usedom

Erholende Urlaubstage in der sonnenreichsten Region Deutschlands genießen und gleichzeitig den eigenen Körper mit kulinarischen Highlights aus der basenfasten Küche der Kleinen Strandburg verwöhnen.

Eine basenfasten Auszeit bietet das familiengeführte Vier-Sterne-Hotel im Ostseebad Zinnowitz an. Die Kleine Strandburg überzeugt mit einer regionalen, abwechslungsreichen, basischen Küche und verwöhnt Ihre Genusssinne mit saisonalen Highlights. Für Ihren Ausgleich von Körper und Geist bieten die basenfasten Tage ein abwechslungsreiches Bewegungs- und Wellnessprogramm. Lassen Sie Ihre Seele baumeln und erleben Sie einzigartige Wohlfühlerlebnisse auf der Insel Usedom.

**INFOS & BUCHUNG:** MST Hotel GmbH • Hotel Kleine Strandburg • Dünenstraße 11 • 17454 Zinnowitz  
Tel. +49 38377 38 000 • [info@kleine-strandburg.de](mailto:info@kleine-strandburg.de) • [www.kleine-strandburg.de](http://www.kleine-strandburg.de)

**basenfasten**  
die wacker-methode®

### basenfasten Tage:

- 5 ÜN mit basenfasten Vollpension
- Abwechslungsreiches Sportprogramm
- Nordic Walking-Stöcke-Verleih
- Wellness (1x Rückenmassage, 2x Leberwickel und 2x basisches Softpack)
- Spa- und Saunanutzung u.v.m.

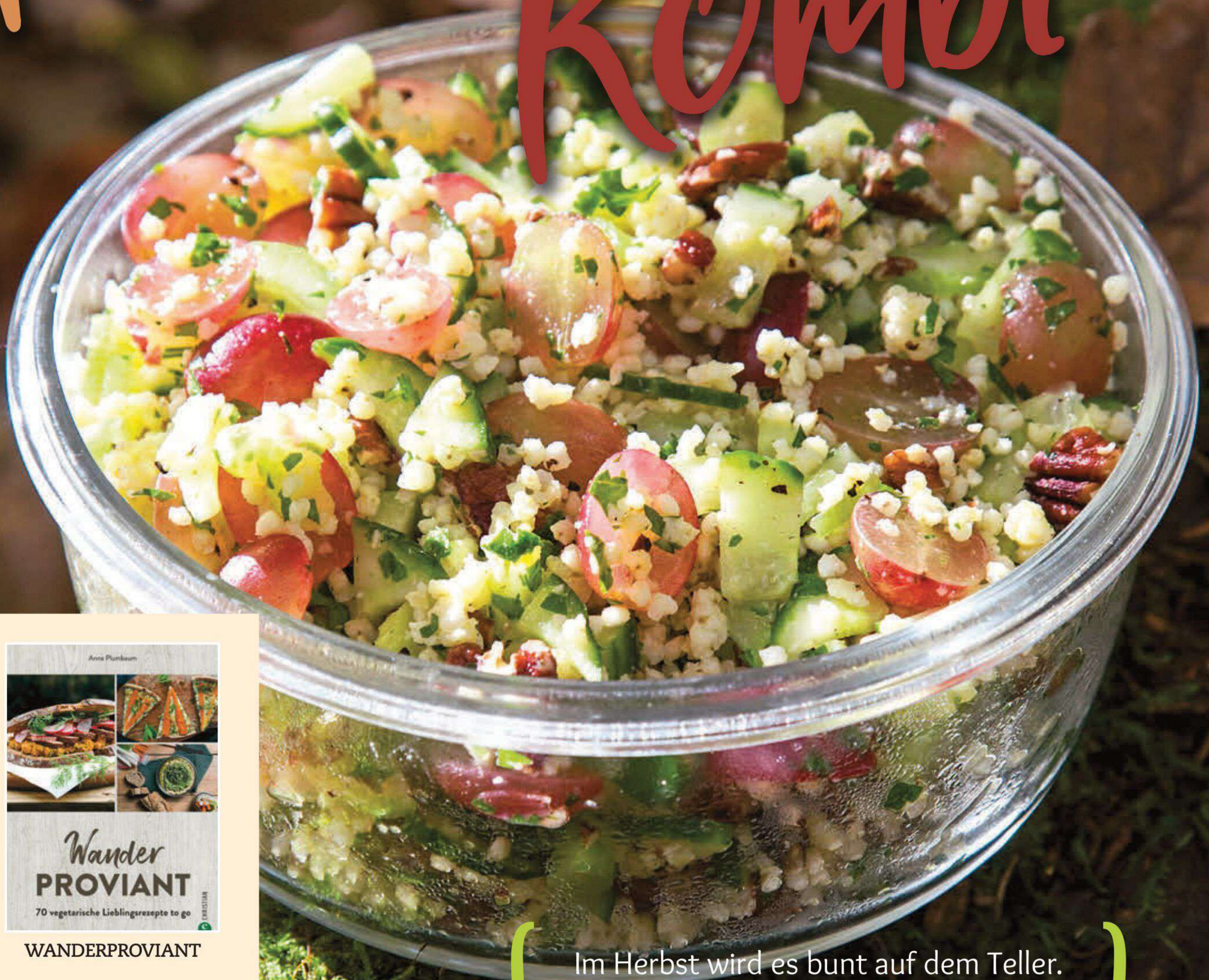
**ab 675 € p. P. im DZ Südseite**



**Kleine Strandburg**  
ZINNOWITZ  
★★★★



# Kreative Kombi



WANDERPROVIANT

70 vegetarische  
Lieblingsrezepte to go.

Christian Verlag  
ISBN 978-3-9596-1680-5  
192 Seiten, 24,99 Euro

Im Herbst wird es bunt auf dem Teller.  
Mit unseren herrlichen Salat-Rezepten  
lernen Sie neue Kreationen kennen.  
Und das Beste daran: Sie sind nicht nur  
vielfältig, sondern auch echt gesund.





# Hirsesalat



mit Sellerie und Trauben

## FÜR 2 PORTIONEN

150 g Hirse  
Salz  
3 Stangen Staudensellerie  
1/2 Salatgurke  
300 g rote Trauben  
1 Bund glatte Petersilie  
50 g Pekannüsse (oder  
Walnusskerne)  
3 EL Leinöl  
3 EL Zitronensaft  
1 TL Ahornsirup  
frisch gemahlener schwarzer  
Pfeffer

### Außerdem

1 runde oder eckige Lunchbox  
à ca. 1,2 l

**1.** Hirse nach Packungsangabe in Salzwasser garen und abtropfen lassen. Sellerie waschen, falls nötig längs halbieren, dann in 0,5 cm breite Stücke schneiden. Gurke waschen und in etwa 1–2 cm große Stücke schneiden. Die Trauben waschen und halbieren. Die Petersilie waschen und die Blättchen samt den feinen Stielen mittelfein hacken. Dann alles in einer Schüssel miteinander vermischen.

**2.** Nüsse in Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie duften, dann grob hacken und zugeben.

**3.** Für das Dressing das Öl mit dem Zitronensaft und dem Ahornsirup in einer Schale oder einem Schraubglas gut miteinander vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und unter den Salat mischen. Den köstlichen Herbstsalat in die Lunchbox umfüllen und bis zum Transport kühl stellen.

# NUDELSALAT MIT KÜRBIS UND MARONEN



## FÜR 2 PERSONEN

**Salat**  
200 g Maronen  
1 Butternut-Kürbis  
(ca. 800 g)  
1 rote Zwiebel  
1 EL Oliven-Bratöl  
Salz  
150 g kurze Nudeln  
(z. B. Rädchennudeln)

1 Birne (ca. 200 g)  
3 EL Kürbiskerne  
1 Handvoll Rucola

frisch gemahlener  
schwarzer  
Pfeffer

**Dressing**  
3 EL Olivenöl  
2 EL Weißweinessig  
1 TL mittelscharfer Senf  
Salz

**Außerdem**  
1 runde oder eckige  
Lunchbox à ca. 1,2 l

**1.** Für den Salat den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Maronen an der flachen Seite kreuzweise einschneiden und auf dem Backofengitter etwa 20 Minuten rösten, dann schälen und grob hacken.

**2.** Kürbis vierteln, entkernen, schälen und in 2–3 cm große Stücke schneiden. Zwiebel abziehen, halbieren und in etwa 1 cm breite Halbringe schneiden. Ein Blech mit Backpapier auslegen. Kürbis und Zwiebeln daraufgeben und mit dem Öl und 2 Prisen Salz mischen. Etwa 25 Minuten im Ofen rösten.

**3.** Die Nudeln nach Packungsangabe in reichlich Salzwasser al dente garen,

abgießen und mit dem Ofengemüse und den Maronen in einer Schüssel mischen. Die Birne vierteln, entkernen, schälen, in etwa 1–2 cm große Stücke schneiden und untermischen. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und ebenfalls untermischen. Den Rucola waschen, falls nötig grob hacken und unterheben.

**4.** Für das Dressing das Öl mit dem Essig und dem Senf in einer Schüssel oder einem Schraubglas gut miteinander vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und unter den Salat mischen. Für die Wanderung den Salat in der Lunchbox transportieren.







# Grünkohlsalat

mit Kürbis



## FÜR 4 PERSONEN

400 g Grünkohlblätter  
(möglichst zart)  
1 Zitrone  
Salz  
1 kleiner Hokkaido-Kürbis  
(ca. 700 g)  
1 Knoblauchzehe  
3 EL Olivenöl  
¼ TL Chiliflocken  
Pfeffer  
1 Granatapfel  
1 Orange  
3 EL Tahin (Sesampaste)  
50 g Pekannusskerne

**1.** Backofen auf 180 °C vorheizen, Blech mit Backpapier auslegen. Grünkohl waschen, putzen, Blätter in mundgerechten Stücken von den Stängeln zupfen. Zitrone auspressen. Grünkohlblätter mit Salz und 2 EL Zitronensaft kneten, ca. 30 Min. ziehen lassen.

**2.** Kürbis waschen, vierteln, entkernen und in ca. 0,5 cm dünne Spalten schneiden. Knoblauch schälen, durchpressen, mit dem Öl, der Hälfte Chiliflocken und Kürbis mischen. Auf dem Blech verteilen, salzen, pfeffern. Im heißen Ofen (Mitte) 25–30 Min. garen.

**3.** Inzwischen Granatapfel halbieren, Kerne herauslösen. Orange auspressen, den Saft mit dem übrigem Zitronensaft, Tahin und 5–6 EL Wasser verrühren. Mit Salz, Pfeffer und übrigen Chiliflocken würzen, mit dem Grünkohl mischen. Pekannüsse nach Belieben grob hacken. Den Salat auf Teller verteilen, Kürbisspalten daraufgeben, mit Granatapfelkernen und Pekannüssen bestreuen.



Jetzt im Handel →

PETS



DEIN HAUSTIER RATGEBER

PETS

SONDERHEFT

Ernährung



REZEPTE FÜR  
HUNDE & KATZEN  
Backen mit Backmatte

NAHRUNGS-  
ERGÄNZUNGEN  
Welche und wofür –  
ein Überblick



ARTGERECHTE  
FÜTTERUNG  
Worauf es ankommt







# Einmal die Mittelstrecke-Bowl, BITTE!

**W**elchen Einfluss hat die Bestellung im Restaurant auf den eigenen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck oder auf die Bodenfruchtbarkeit auf dem Acker? Fragen, die sich die Allerwenigsten beim Genuss von Gerichten stellen. Der Bio-Getreidespezialist, die Bohlsener Mühle, hat im März 2022 in einem Pop-up-Restaurant dazu eingeladen, über die Klimawirksamkeit von Zutaten nachzudenken. Vom Frühstück über die Lunch-Bowl bis hin zum Fruchtfolge-Abendmenü: Im März 2022 ging im Pop-up-Restaurant im Foodlab in der Ham-

burger Hafencity Genießen mit Edutainment – Wissensvermittlung auf unterhaltsame und spielerische Weise – einher. Jede Zutat, die auf dem Acker wächst, ist klimawirksam. Damit hat unsere Ernährung einen direkten – positiven oder negativen – Einfluss auf die Bodenfruchtbarkeit, den CO<sub>2</sub>-Fußabdruck oder die Artenvielfalt. Auf den ersten Blick erscheint es als eine Binsenweisheit, auf den zweiten sind die Zusammenhänge in ihren Auswirkungen hochkomplex. Im Pop-up-Restaurant wurde unterhaltend und genussvoll zugleich auf diese

Auswirkungen hingewiesen und zum bewussten Genuss regionaler Zutaten und Speisen angeregt.

**KLIMATRASPARENTES ESSEN – GEHT DAS? »** Mit einem Online-Rechner, mit dem die Gäste ihre Mittags-Bowl zusammenstellen konnten, erfuhren sie spielerisch von der Herkunft und den damit verbundenen Auswirkungen der Zutaten auf Klima und Umwelt ihrer Lieblings-Bowl (mittags, Montag bis Freitag). Von der hervorragenden Eignung nachhaltiger, regional-saisonaler Lebensmittel in einer länder-übergreifenden Küche in Form eines



Fruchtfolge-Menüs (abends, Donnerstag bis Montag) wurden sie abends begeistert. Dadurch schafften die Veranstalter vier Wochen lang ein klimafreundliches und kulinarisches Erlebnis für ihre Gäste. „Die Herangehensweise an die Rezepturen in Verbindung mit den Themen CO2-Fußabdruck und Acker-Fruchtfolge hat für uns eine ganz neue Denkweise angestoßen“, beschreibt Mitch Hein, mitchderkoch, die Kreationen seiner Küche.

**FAZIT DES PROJEKTS »** Mathias Kollmann, Geschäftsführer der Bohlsener Mühle, berichtet von einer durchweg positiven Resonanz auf die Idee des Edutainment-Pop-up-Restaurants: „Wir haben damit ein Leuchtturmprojekt geschaffen, auf das wir stolz sein kön-

nen“, so Kollmann. „Die Themen CO2-Fußabdruck, Klimawirksamkeit und Fruchtfolge auf dem Acker bei der Rezepterstellung miteinzubeziehen stellt eine neue Kochkompetenz dar, die unter anderem im Pop-up-Restaurant im Fokus stand.“

Diese spannende Herausforderung haben die Köchinnen und Köche mit Herz und Kreativität umgesetzt. Damit sei bei den Gästen das Interesse für das komplexe Thema Klimawirksamkeit geweckt und ihnen ganz charmant nähergebracht worden. Man habe einen Ort des Austauschs und der Wissensvermittlung geschaffen. Jede Menge Bowls mit unglaublich

vielfältigen und kreativen Zutaten – testen Sie hier die klimaneutralen Rezepte aus dem Projekt gemeinsam mit vegetarisch fit!

## Kurstrecken-Bowl

**Für 2 Personen**

### FÜR DIE BOWL

100 g Vollkorn-Quinoa  
1 Stück Karotte  
2 Blatt Schwarz- oder Grünkohl  
50 g Hokkaido-Kürbis  
100 ml Ginger Beer  
100 ml Apfelessig  
2 Teelöffel Rübenzucker  
2 Esslöffel Olivenöl  
etwas Salz & Pfeffer

### FÜR DIE PEACAMOLE

100 g Erbsen (TK)  
4 Esslöffel Rapsöl  
0,5 Stück Limette  
etwas Salz und Pfeffer

### FÜR DIE GARLIC-MAYO

1 Stück Knoblauchknolle  
12 Esslöffel Hafersahne  
8 Esslöffel Olivenöl  
etwas Salz

### KURZSTRECKEN-KLIMA-BOWL

**1.** Quinoa gründlich waschen und abtropfen lassen.  
**2.** Anschließend in einen Topf geben, mit doppelter Menge kaltem Wasser aufkochen. Deckel darüber und etwa 15 Minuten bei kleinster Hitze quellen lassen. Quinoa ist gar, wenn die

Körner die doppelte Größe erreicht haben. Zuletzt noch mit Salz, Olivenöl und Cumin würzen.

**3.** Schwarz- oder Grünkohl in hauchdünne Streifen schneiden. Eine halbe Karotte schälen und in Scheiben schneiden, dann ca. 2 Stunden in Ginger Beer einlegen. Hokkaido würfeln und mit Apfelessig und Rübensirup 2 Stunden einlegen.

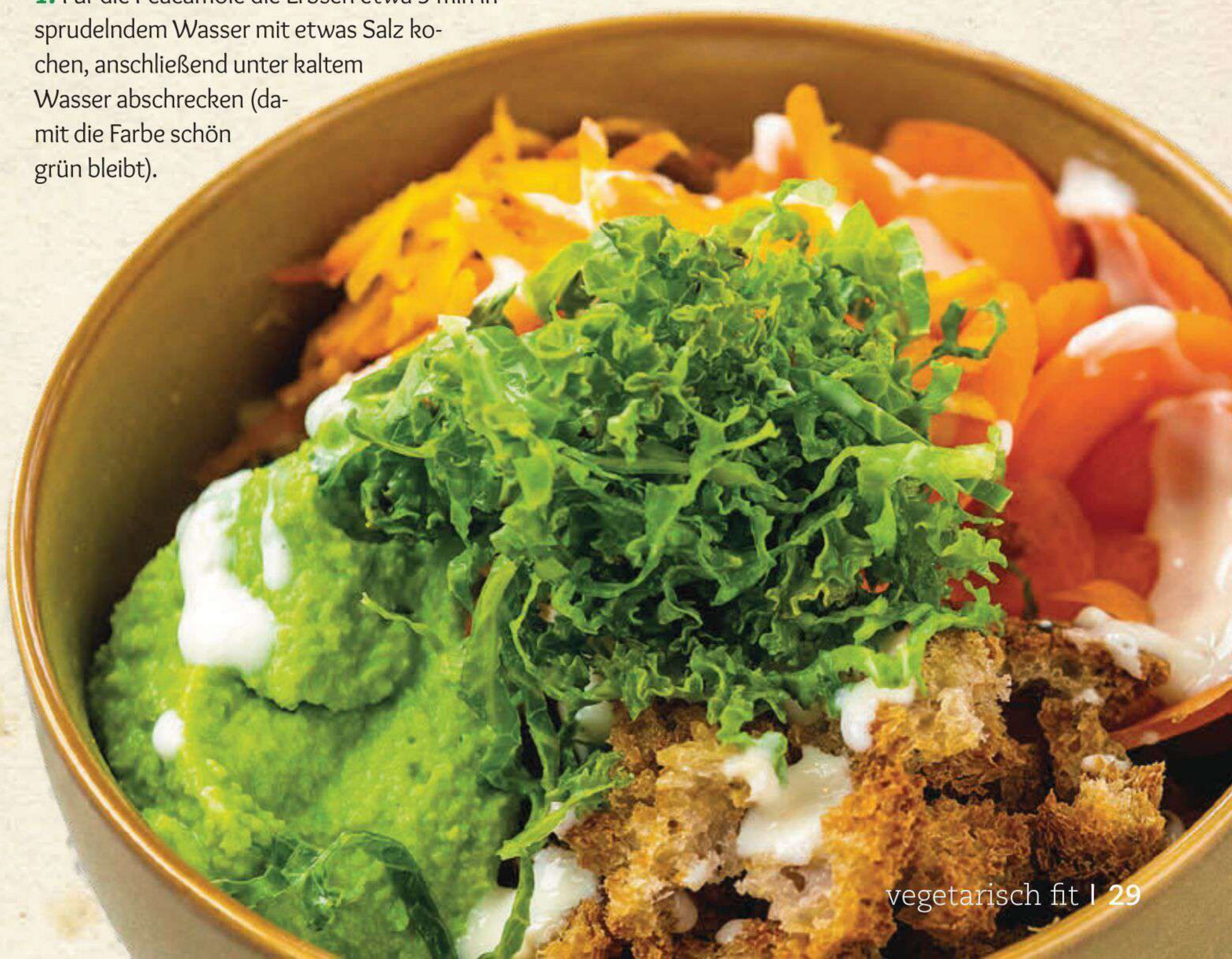
### PEACAMOLE

**1.** Für die Peacamole die Erbsen etwa 5 min in sprudelndem Wasser mit etwas Salz kochen, anschließend unter kaltem Wasser abschrecken (damit die Farbe schön grün bleibt).

**2.** Die Erbsen mit 4 Esslöffeln Rapsöl, Salz, Pfeffer und Limette mit einem Mixer zu einer Paste zerkleinern.

### GARLIC-MAYONAISE

Für die Garlic-Mayonaise eine ganze Knoblauchknolle im Backofen bei 140 °C 30 Minuten lang backen, Zehen aus der Schale pressen und mit Olivenöl, Salz und Hafersahne pürieren.





## Mittelstrecken-Bowl

Für 2 Portionen

### FÜR DIE BOWL

100 g Hirse  
1 Stück Falafelmix  
100 g Kichererbsen, gekocht  
1 Stück Tomate  
0,5 Stück Gurke  
0,3 Teelöffel Majoran  
1 Teelöffel Salz  
etwas Currypulver  
2 Teelöffel Sesam  
2 Teelöffel Buchweizen  
etwas Süßkartoffelchips

### FÜR DIE MINZJOGHURT

10 Esslöffel Joghurt  
2 Esslöffel Olivenöl  
6 Stück Minzblätter  
0,5 Teelöffel Salz

### MITTELSTRECKEN-KLIMA-BOWL

1. Hirse vor der Zubereitung mit heißem Wasser waschen. Mit der doppelten Menge Wasser aufgießen, die Hirse 5 min köcheln lassen und weitere 30 min quellen lassen. Dann mit Salz und Majoran würzen.
2. Kichererbsen mit Olivenöl und einer Prise Currypulver würzen. Tomate und Gurke würfeln, Bohlsener Mühle Falafelmix nach Vorgabe zubereiten. Sesam und Buchweizen in einer Pfanne rösten, bis sie leicht gebräunt sind.
3. Für den Minzjoghurt den Joghurt mit Olivenöl, Salz und Minzblättern pürieren. Alles in einer schönen Bowl anrichten und mit Süßkartoffelchips garnieren, schmecken lassen.



### LANGSTRECKEN-KLIMA-BOWL

1. Quinoa waschen und abtropfen lassen. Anschließend in einen Topf geben, mit doppelter Menge Wasser aufkochen. Deckel drüber und etwa 15 Minuten bei kleinster Hitze quellen lassen. Quinoa ist gar, wenn die Körner die doppelte Größe erreicht haben. Zuletzt noch mit Salz, Olivenöl & Paprikapulver würzen. Mango würfeln. Shiitake-Pilze in Rapsöl braten, bis sie Farbe nehmen.
2. Chicorée in Streifen schneiden, mit weißem Balsamico und Zucker marinieren. Den frischen Lachs in Sushi-Qualität würfeln.
3. Für die Meerrettichmayo Olivenöl, Meerrettich, Salz und Hafersahne pürieren. Alles in einer schönen Bowl anrichten und mit eingelegtem Ingwer und Wasabiballs dekorieren.

## Langstrecken-Bowl

Für 2 Personen

### FÜR DIE BOWL

100 g Quinoa  
300 g veganer Lachs  
14 Stück Shiitake  
1 Stück Chicorée  
1 Stück Mango  
4 Esslöffel Balsamico-Essig  
0,5 Teelöffel Paprikapulver  
1 Esslöffel Olivenöl  
1 Esslöffel Rapsöl  
1 Teelöffel Zucker  
1 Teelöffel Salz  
etwas eingelegter Ingwer  
etwas Wasabinüsse

### FÜR DIE MEERRETTICHMAYO

10 Esslöffel Olivenöl  
2 Esslöffel Meerrettich  
12 Esslöffel Hafersahne  
1 Teelöffel Salz





**VEGETARISCH FIT**

**GRATIS E-PAPER!**

**Im Internet: [vegetarischfit.de](https://vegetarischfit.de)**

**oder noch bequemer:**

**vegetarisch fit-APP herunterladen**



Erhältlich im  
**App Store**



ANDROID APP ON  
**Google play**





unser  
**TIPP**  
für euch

Damit die Sauce gelingt, dürfen die  
Spaghetti nicht mehr zu heiß sein, sonst  
stockt das Ei und flockt aus



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





# Alle lieben NUDELN

Familien sind Pasta-Fans. Eltern genießen die unglaubliche Vielfalt an Möglichkeiten und die Gewissheit, dass Nudeln in jedweder Form bei Kindern und Jugendlichen gut ankommen. Wir haben für euch neue, unkomplizierte sommerliche Rezepte ohne Fleisch, die alle glücklich machen

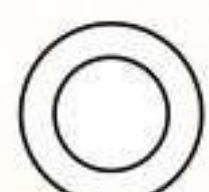
## Spaghetti-Gemüse-Carbonara mit gerösteten Haselnüssen



50  
Min.



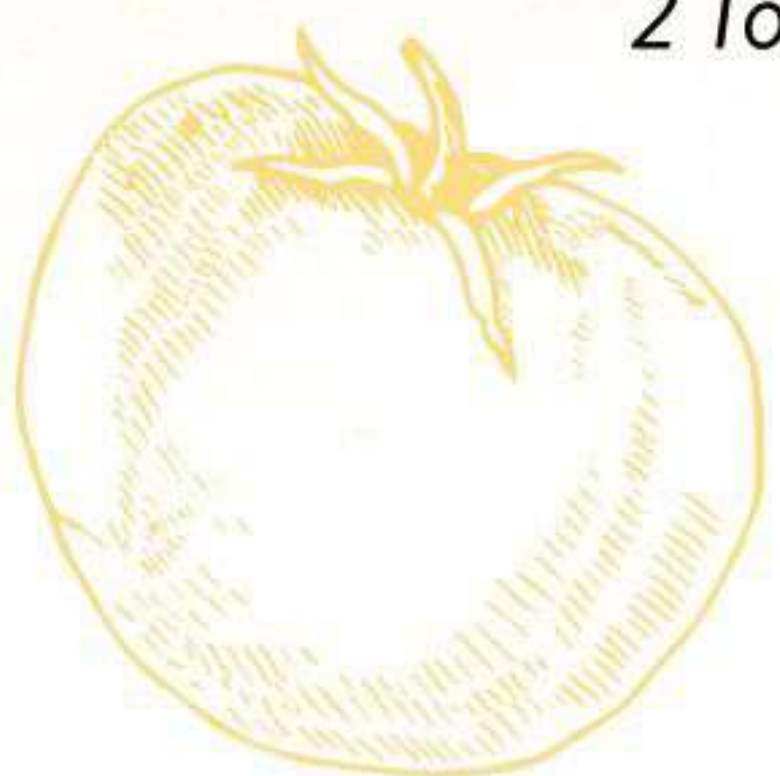
leicht



4  
Portionen

### Zutaten:

50 g Parmesan  
700 g Wasser  
1 mittlerer Kohlrabi  
3 Frühlingszwiebeln  
10 g Öl  
100 g TK-Erbesen  
Salz  
350 g Spaghetti  
50 g Haselnusskerne  
4 sehr frische Eier  
Schwarzer Pfeffer aus der  
Mühle  
2 Tomaten



1. Parmesan in groben  
Stücken in den Mixtopf  
geben, **5 Sek./Stufe 10**  
zerkleinern, umfüllen.

2. Wasser im Wasser-  
kocher aufkochen.

3. Kohlrabi schälen, ca.  
2 cm groß würfeln. Früh-  
lingszwiebeln waschen,  
putzen, das Grün in Ringe  
schneiden, das Weiße in  
groben Stücken in den  
Mixtopf geben, **5 Sek./  
Stufe 5** zerkleinern. **10 g**  
Öl zugeben, **2,5 Min./Va-  
roma/Stufe 1** andünsten.

4. Erbsen, Kohlrabi, Früh-  
lingszwiebelgrün, heißes

Wasser und 1 TL Salz in  
den Mixtopf geben, **5 Min./  
100 °C/ ↻ Linkslauf/  
Stufe 1** aufkochen. Spa-  
ghetti durch die Decke-  
öffnung in den Mixtopf  
geben. Nach und nach  
ohne Druck nachschieben.  
Alles **15 Min./100 °C/  
↻ Linkslauf/Sanfrühr-  
stufe** ohne Messbecher  
kochen. Das Garkörbchen  
als Spritzschutz aufsetzen.

5. Inzwischen Haselnüsse  
in einer Pfanne ohne Fett  
unter Rühren **7–10 Min.**  
rösten. Nach Belieben auf  
ein Geschirrtuch geben  
und die braunen Häut-  
chen abreiben. Dann mit

einem Messer grob ha-  
cken. Eier mit Parmesan  
verquirlen, mit Salz und  
Pfeffer würzen. Toma-  
ten waschen, halbieren,  
Strunkansatz entfernen.  
Tomaten klein würfeln.

6. Spaghetti in eine warme  
Servierschüssel geben.  
Eiermix und Tomaten-  
würfel unterrühren, bis  
die Nudeln von einer  
cremigen Sauce über-  
zogen sind. Mit Salz und  
Pfeffer abschmecken. Mit  
gerösteten Haselnüssen  
bestreut servieren.



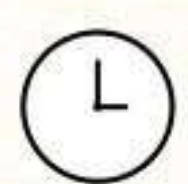
Pro Portion: ca. 615 kcal  
28 g E – 23 g F – 77 g KH



Dieses Symbol kennzeichnet Zutaten, die man auch selber machen kann.  
Rezept siehe download EXTRA [rezeptemithertz-mag.de/downloads/](https://rezeptemithertz-mag.de/downloads/)



# 4-Käse-Spirelli-Gratin mit Paprika



60  
Min.



mittel



4  
Portionen

## Zutaten:

250 g Spirelli, Salz, 100 g Edamer, 100 g Emmentaler, 100 g Blauschimmelkäse, 1 Zwiebel, 10 g Öl, 250 g Milch, 250 g Wasser, 1 EL Gemüsebrühpaste oder -pulver, Pfeffer, 1 Kugel Mozzarella (125 g), 3 Paprikaschoten (z. B. rot, grün, gelb), Fett für die Form

LOW  
CARB

1. Nudeln nach Packungsangabe in Salzwasser bissfest garen, abgießen, abtropfen lassen.

2. Inzwischen Edamer und Emmentaler in groben Stücken in den Mixtopf geben, 10 Sek./Stufe 10 zerkleinern, umfüllen. Blauschimmelkäse mit einem Messer grob zerkleinern.

3. Zwiebel abziehen, vierteln, in den Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 5

zerkleinern. Öl zugeben, 2,5 Min./Varoma/Stufe 1 andünsten. Milch, Wasser, Gemüsebrühpaste, 70 g Blauschimmelkäse sowie 100 g Edamer-Emmentaler-Mix zugeben, 10 Min./100 °C/Stufe 2 kochen. Mit Pfeffer abschmecken.

4. Inzwischen Backofen auf 200 °C (180 °C Umluft) vorheizen. Auflaufform (21 cm Durchmesser; 2 l Inhalt) einfetten. Mozzarella in Scheiben

schneiden. Paprika waschen, putzen, in ca. 2 cm große Würfel schneiden, mit den Nudeln in der Form vermischen. Sauce darübergießen, durchrühren. Übrigen Käse (100 g Edamer-Emmentaler-Mix, 30 g Blauschimmelkäse und Mozzarella) auf dem Gratin verteilen. Gratin im heißen Ofen 25–35 Min. backen.



Pro Portion: ca. 710 kcal  
59 g E – 37 g F – 39 g KH

## Die Sauce

ist der ideale Käse-  
reste-Vernichter.  
Einfach nach Lust,  
Laune und Vorrat  
verschiedene Käse-  
sorten mischen.

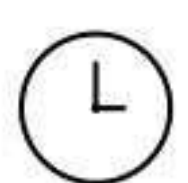


**Rezepte mit Herz**

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



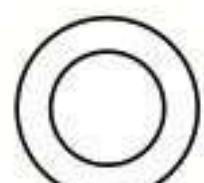
## Ratatouille-Penne



45  
Min.



leicht



4  
Portionen

### Zutaten:

520 g Wasser  
250 g Zucchini  
1 kleine Aubergine (ca. 150 g)  
1 gelbe Paprikaschote  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
10 g Olivenöl  
1 Dose stückige Tomaten (400 g)  
2 EL getrocknete Kräuter der Provence

1 EL Gemüsebrühpaste

oder -pulver

350 g Penne

Salz

Pfeffer

Nach Belieben frische Basilikumblätter und Parmesanspäne zum Servieren

**1.** Wasser im Wasserkocher aufkochen. Zucchini, Aubergine und Paprika waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, in

den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Öl zufügen und **2,5 Min./Varoma/Stufe 1** andünsten.

**2.** Gemüsestücke, Tomaten, Kräuter, Gemüsebrühpaste sowie heißes Wasser zufügen. **10 Min./100 °C/Links-lauf/Stufe 1** aufkochen. Penne durch die Deckelöffnung zugeben, ggf. mit dem Spatel ohne Druck nachschieben,

**13 Min./100 °C/Links-lauf/Stufe 1** ohne Messbecher garen. Garkörbchen als Spritzschutz aufsetzen.

**3.** Ratatouille-Penne in eine Servierschüssel geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, gut umrühren. Nach Belieben mit Basilikum und Parmesanspänen servieren.



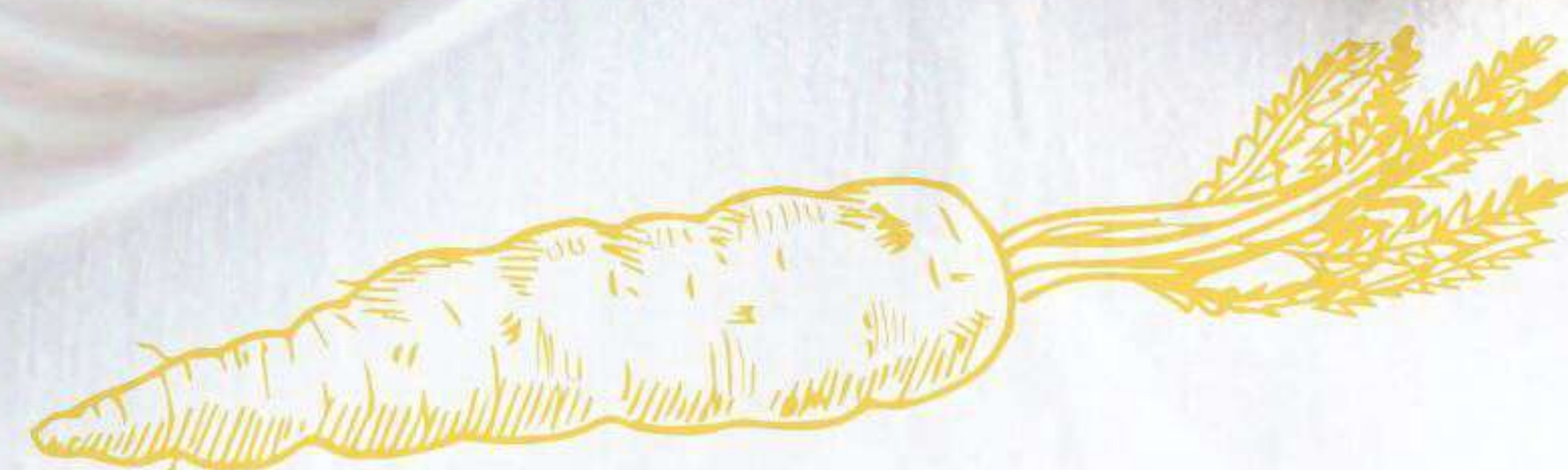
Pro Portion: ca. 420 kcal  
15 g E – 7 g F – 74 g KH





## Rezepte mit Herz

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



# Möhren-Lasagne mit Béchamelsauce



70 Min.



mittel



4 Portionen

### Zutaten:

100 g mittelalter Gouda

800 g Möhren

3 Zwiebeln

40 g Butter

40 g Mehl

500 g Milch

Salz

Pfeffer

1-2 TL getrockneter Estragon

6-9 Lasagneblätter

**1.** Käse in Stücken in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 10** zerkleinern und umfüllen.

**2.** Möhren schälen, in Stücken in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern, umfüllen. Mixtopf säubern.

**3.** Zwiebeln abziehen, in groben Stücken in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Butter zufügen, **3 Min./**

**100 °C/Stufe 1** dünsten. Mehl zugeben **3 Min./100 °C/Stufe 1** anschwitzen. Milch,  $\frac{1}{2}$  TL Salz, Pfeffer und Estragon zugeben. **6 Min./90 °C/Stufe 4** erhitzen.

**4.** Backofen auf 180 °C (160 °C Umluft) vorheizen. Boden einer flachen Auflaufform (24 x 19 cm) mit etwas Sauce bedecken. Mit 2-3 Lasagneblättern auslegen,  $\frac{1}{3}$  der Möhren auf den Nudeln verteilen,

mit Sauce bedecken. Darauf wieder Lasagneblätter geben, erneut Möhren und Sauce darauf verteilen. Das Einschichten ein drittes Mal wiederholen. Zum Schluss Käse über die Lasagne streuen.

**5.** Lasagne im heißen Ofen **30-40 Min.** backen, bis der Käse bräunt.



Pro Portion: ca. 530 kcal  
19 g E - 22 g F - 67 g KH



# ♥ ♥ Noch mehr leckere Thermomix®-Rezepte!



Jetzt  
am Kiosk  
oder einfach  
bestellen!



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





genießen | dessert

# Nachschlag? Muss sein!



Wenn's fast vorbei ist, fängt's für manche erst richtig an. Wenn für Sie das Dessert auch das eigentliche Highlight eines Mittag- oder Abendessens ist, haben wir auf diesen Seiten was für Sie.



# Lemoncurd mit Erdbeer-Basilikum-Salat

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

### FÜR DAS LEMONCURD (ZITRONENCREME AUF ENGLISCHE ART)

1 Ei (Größe M)  
1 Eigelb (Größe M)  
180 g Zucker  
2 Bio-Zitronen  
60 g Butter

### FÜR DEN ERDBEER-BASILIKUM-SALAT

500 g Erdbeeren  
Puderzucker (nach Geschmack)  
5 Basilikumblätter  
4 kleine Basilikumblätter zum Garnieren

### FÜR DIE HIPPEN

Pflanzenöl für das Backblech  
40 g Eiweiß  
40 g Puderzucker  
40 g Mehl  
40 g weiche Butter

**1.** Für das Lemoncurd Ei und Eigelb mit dem Zucker cremig rühren. Die Zitronen lauwarm abwaschen, abtrocknen und die Schale in die Zucker-Ei-Masse reiben. Die Zitronen auspressen und den Saft dazugeben. Die Masse über einem heißen Wasserbad zur Rose abziehen, das heißt so lange rühren, bis das Eigelb bindet. Die Butter in kleinen Stücken dazugeben und unterrühren. Die Masse durch ein Sieb in eine Schüssel passieren, dann 4–5 Stunden im Kühlschrank auskühlen lassen.

**2.** Den Backofen auf 190 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Ein Backblech leicht einfetten. Für die Hippen alle Zutaten gut miteinander verrühren. Die Hippenmasse dünn auf das Backblech aufstreichen und im heißen Backofen (Mitte) hellbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und sofort in die gewünschte Form bringen.

**3.** Für den Erdbeer-Basilikum-Salat die Erdbeeren vorsichtig waschen, die Stielansätze entfernen, die Früchte vierteln und mit dem Puderzucker glasieren. Basilikumblätter in feine Streifen schneiden und unter die Erdbeeren mischen.

**4.** Das Lemoncurd auf vier flache Teller verteilen, jeweils zu einem Spiegel verstreichen und den Erdbeer-Basilikum-Salat darauf anrichten. Mit je 1 Basilikumblatt und den Hippen garnieren.

### Tipp: Zur Rose abziehen

Cremes oder Saucen auf Eigelbbasis werden oft bei geringer Temperatur über dem Wasserbad aufgeschlagen. Taucht man in die fertige, abgebundene Masse einen Löffel und pustet dann auf den Löffelrücken, entsteht ein Muster, das an eine Rose erinnert. Auch ein eingetauchter und senkrecht herausgezogener Schneebesen sollte eine rosenähnliche Form hinterlassen.

# Crème brûlée mit grünem Tee

## ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN (6 FÖRMCHEN À 12 CM Ø)

250 ml Milch  
250 g Sahne  
100 g Zucker  
1 EL Matcha-Tee (gemahlener Grüntee)  
5 Eigelb (Größe M)  
brauner Zucker (nach Bedarf)

**1.** In einem Topf Milch, Sahne, Zucker und Matcha-Tee miteinander verquirlen und aufkochen. Die Masse etwas abkühlen lassen, dann die Eigelbe darunterühren.

**2.** Den Backofen auf 120 °C (Umluft) vorheizen. Die Masse in sechs ofenfeste Portionsförmchen (à 12 cm Ø) füllen, diese auf ein Backblech stellen. Das Backblech mit etwas Wasser füllen und in den heißen Backofen (Mitte) schieben. Die Crème 1 Stunde pochieren (die Masse darf nicht kochen, sie soll nur stocken).

**3.** Wenn die Crème fest ist, aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen. Die erkaltete Crème gleichmäßig mit einer dünnen Schicht braunem Zucker bestreuen und mit einem Bunsenbrenner abflammen. Diesen Vorgang wiederholen: Nochmals eine dünne Schicht Zucker aufstreuen und nochmals abflammen.

**4.** Die Crème brûlée in den Förmchen servieren.

### TIPP

Die Zuckerschicht auf der Crème brûlée in zwei Durchgängen karamellisieren. Dabei verbrennt der Zucker nicht so schnell, die Kruste wird knackiger und weicht nicht so leicht durch.



### EINFACH. GUT. BACHMEIER.

In der Welt daheim.  
80 bayerische Rezepte,  
international inspiriert.

Hans Jörg Bachmeier  
EMF Verlag  
ISBN: 978-3-7459-1215-9  
26,00 Euro (D), 26,80 Euro (A),  
160 Seiten



## Rote Grütze mit Vanillesauce

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

#### GRÜTZE

300 g TK-Beerenmischung,  
z. B. Johannisbeeren, Himbeeren,  
Blaubeeren, Erdbeeren, Brombeeren  
100 g frische rote Johannisbeeren  
350 g Sauerkirschen (Glas)  
Kirschsafte, nach Bedarf  
1 Zimtstange  
4 EL Ahornsirup  
2 EL Speisestärke

#### VANILLESAUCE

120 ml Milch  
100 ml Sahne  
1 Vanilleschote  
3 Eigelb  
3 EL Birkenzucker

1. Die Hälfte der gefrorenen Beeren in eine Schüssel geben und antauen lassen. Die roten Johannisbeeren waschen, abtropfen lassen und abzapfen. Die Sauerkirschen in ein Sieb abgießen, dabei den Saft auffangen und 3 EL beiseitestellen. Den übrigen Saft mit Kirschsafte auf 300 ml ergänzen.
2. Den Saft in einem Topf mit dem Zimt und dem Ahornsirup aufkochen. Die übrigen gefrorenen Beeren zufügen und alles 3–4 Minuten köcheln lassen. Die Zimtstange entfernen und den Topfinhalt fein pürieren.
3. Die Speisestärke in dem beiseitegestellten Kirschsafte auflösen und die pürierten Beeren damit binden. Die angetauten Beeren mit den frischen Johannisbeeren hinzufügen, die Kirschen untermischen und alles nochmals kurz aufkochen lassen. Die rote Grütze abkühlen lassen und ca. 2 Stunden kühl stellen.
4. Für die Vanillesauce die Milch mit der Sahne und dem Mark der Vanilleschote einmal aufkochen und zur Seite ziehen. Eigelbe, Birkenzucker und Salz in einem Schlagkessel über einem heißen Wasserbad cremig schlagen, bis das Ganze leicht abbindet, dann in dünnem Strahl die Vanillemilch dazugießen, unterrühren und auf dem Wasserbad rühren, bis die Masse bindet und andickt. Dabei nicht zu heiß werden lassen, sonst gerinnt das Eigelb. Die Sauce von der Hitze nehmen und in eine Sauciere umfüllen. Die Rote Grütze in Schälchen verteilen und die Vanillesauce dazu reichen.



# Schwarzwälder Kirsch - Schichtdessert im Glas



## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

### BROWNIE-TEIG

200 g Zartbitterschokolade  
125 g weiche Butter  
1 Pck. Vanillezucker  
3 Ei  
200 g brauner Zucker  
150 g Mehl  
1 TL Backpulver  
1 Prise Salz  
1 EL Kakaopulver

### DESSERT

500 g frische Kirschen  
400 ml van Nahmen Morellenfeuer  
2 TL Speisestärke  
8 EL Puderzucker  
400 g Sahne  
250 g Magerquark

1. Den Backofen auf 180 Grad (Heißluft) vorheizen.
2. Die Zartbitterschokolade grob hacken und mit der Butter in einem Wasserbad schmelzen, dabei die Masse regelmäßig umrühren. Vanillezucker, braunen Zucker und die Eier miteinander verrühren. Anschließend die Schokoladenmasse vorsichtig unterrühren. Das Mehl mit dem Backpulver, Salz und dem Kakaopulver vermengen und ebenfalls unter den Teig rühren.
3. Ein Blech (Größe ca. 28,5 x 23 cm) mit Butter einfetten. Dann den Brownie-Teig in die Form geben und ca. 20–25 Min. backen. Die Brownies sollen noch schön saftig und nicht zu trocken nach dem Backen sein.

4. Für das Kirsch-Kompott die Kirschen waschen, halbieren und entsteinen. 400 ml van Nahmen Morellenfeuer in einen Topf geben. 2 EL des Safts mit der Speisestärke und 4 EL Puderzucker glattrühren. Den restlichen Saft in einem Topf erhitzen. Anschließend die Stärke dazugeben und unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Nun die Kirschen dazugeben, alles verrühren und abkühlen lassen.
5. Sahne mit dem Handrührer eines Mixers steif schlagen. Anschließend den Magerquark und 4 EL Puderzucker unterrühren.
6. Den Brownieteig grob zerkleinern und mit den restlichen 50 ml van Nahmen Morellenfeuer beträufeln. Nun abwechselnd den grob zerbrochenen Brownieteig, das Kompott und die Sahnemasse in einem Glas schichten und für eine halbe Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen.

## Schokoladen-Mousse mit Lupinencreme und Kichererbsenschaum



## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

60 g getrocknete Lupinenbohnen  
ca. 30 ml Hafermilch  
150 g zuckerfreie, vegane Zartbitter-Schokolade  
50 ml Kichererbsenwasser  
(Aqua Faba/Abtropfwasser einer Kichererbsendose)  
1 Pck. (veganes) Sahnesteif  
Meersalz nach Belieben

1. Die Lupinenbohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen.
2. Am nächsten Tag die Bohnen etwa 30 Minuten in kochendem Wasser garen, kalt abspülen, die Außenhaut einritzen und die Bohnenkerne herausdrücken. Mit der Hafermilch sämig und fein pürieren.
3. Die Schokolade hacken und über einem heißen Wasserbad schmelzen. Mit dem Lupinenpüree glatt verrühren und auf ca. 35 °C abkühlen lassen. Das Kichererbsenwasser zu steifem Schnee aufschlagen und dabei gegen Ende das Sahnesteif einrieseln lassen.
4. Den Kichererbsenschnee vorsichtig mit einem Backspachtel unter die Schokoladenmasse heben und im Kühlschrank etwa 4 Stunden kalt stellen. In Schälchen anrichten und nach Belieben mit etwas grobem Meersalz bestreuen.



## SÜSS & ZUCKERFREI

Die besten Rezepte

Jan Thorbecke Verlag  
ISBN: 978-3-7995-1535-1  
9,90 Euro,  
64 Seiten



Gegen graue Tage und Nieselregen schafft eine köstlich-herzhafte Mahlzeit die perfekte Abhilfe. Allein beim Zubereiten dieser Soulfood-Rezepte läuft das Wasser im Munde zusammen. Die idealen Gerichte für gute Laune!



## Ziegenkäse mit geschmorten Zwiebeln, Pinienkernen und knusprigem Thymian

### ZUTATEN

3 rote Zwiebeln (450 g)  
Olivenöl  
40 g Pinienkerne  
10 Zweige Thymian  
6 Scheiben Ziegenkäse (200 g)  
Aceto balsamico zum Garnieren

1. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

2. Die Zwiebeln schälen, in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl dünsten. Etwas Wasser dazugeben, einen Deckel auflegen und 10–15 Minuten unter gelegentlichem Rühren schmoren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pinienkerne in einer Auflaufform verteilen und etwa 7 Minuten im vorgeheizten Backofen rösten, bis sie hellbraun sind.

3. Inzwischen 8 Thymianzweige mit Olivenöl bestreichen und mit Salz würzen. Ebenfalls in die Auflaufform geben und 5 Minuten im Backofen mitrösten. Den Ziegenkäse in Scheiben schneiden. Das geht am besten, wenn man das Messer zuvor kurz mit heißem Wasser befeuchtet.

4. Die Pinienkerne aus dem Backofen nehmen, zu den Zwiebeln in die Pfanne geben und alles vermengen. Die Ziegenkäsescheiben auf Tellern anrichten und die Pinienkerne-Zwiebel-Mischung darauf verteilen. Die Blättchen von den Thymianzweigen abzupfen und über den Ziegenkäse streuen. Mit den restlichen frischen Thymianzweigen und Aceto balsamico garnieren.

**Arbeitsaufwand** 10 Minuten **Garzeit:** 15 Minuten



## Zitronenpasta Ab in den Süden

### FÜR 2 PERSONEN

150 g Vollkornspaghetti  
Salz  
1 Bio-Zitrone  
50 g Parmesan (am Stück)  
50 ml Olivenöl

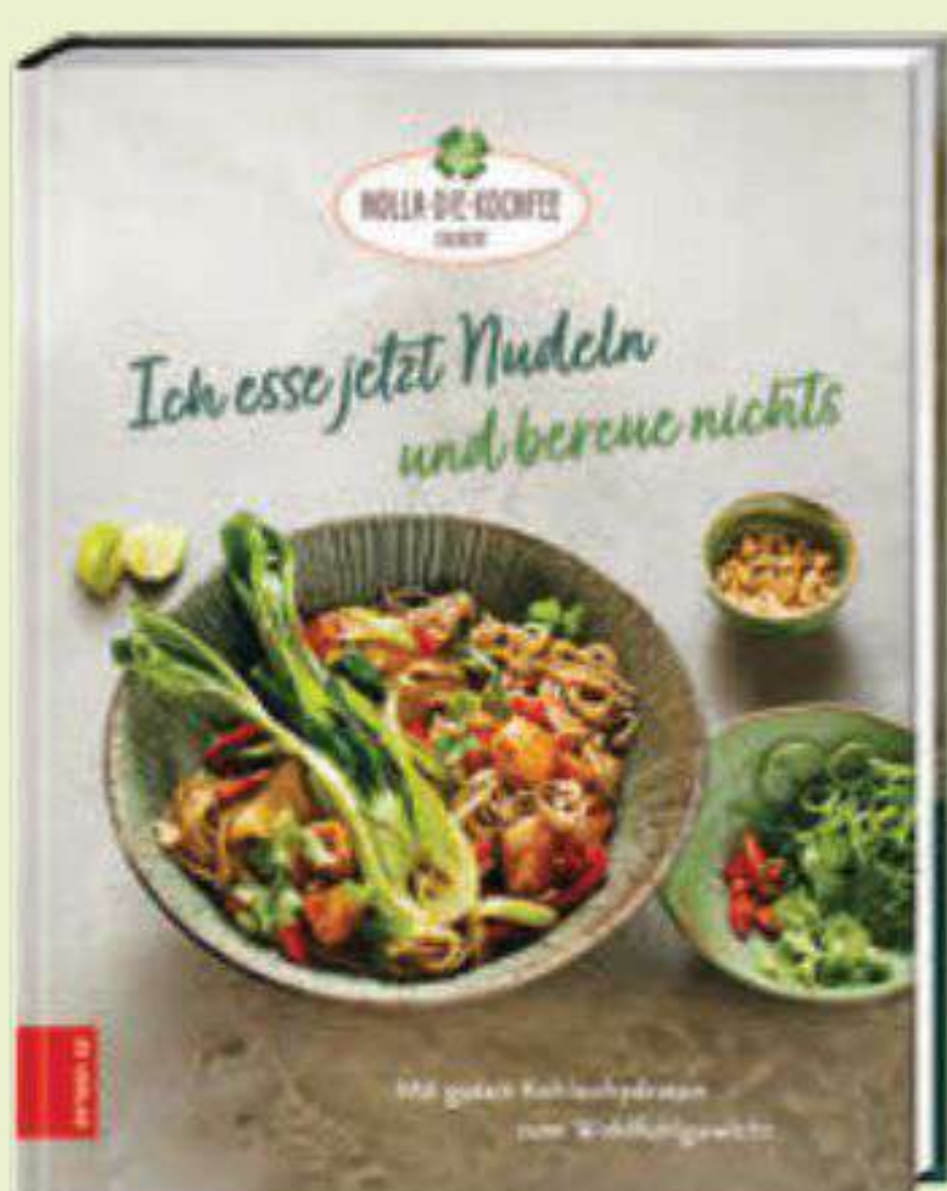
1 gestrichener TL Fleur  
de Sel (3 g)  
Pfeffer aus der Mühle  
1 Handvoll klein geschnittenes  
Basilikum (optional)

1. Die Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Anschließend in ein Sieb abgießen, dabei das Nudelwasser auffangen und beiseitestellen.

2. Die Zitrone heiß waschen, trocken reiben, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Den Parmesan reiben. 50 ml Zitronensaft,  $\frac{3}{4}$  des Abriebs,  $\frac{3}{4}$  des Parmesans, Olivenöl und Fleur de Sel zu einer Sauce vermischen.

3. Die Nudeln mit der Sauce vermengen, dabei etwas Nudelwasser dazugeben. Die Pasta mit Pfeffer würzen, auf zwei Teller verteilen und mit dem restlichen Parmesan und Zitronenabrieb bestreuen. Optional das Basilikum unterheben.



### ICH ESSE NUDELN UND BEREUE NICHTS

Food-Bloggerin Petra Holschneider mit unschlagbar leckeren und zudem einfachen Rezepten.

ZS Verlag  
ISBN: 9783965842106  
192 Seiten, 22,99 Euro



# Einfach herzhaft genießen



## SCHOKOTRÜFFEL

### FÜR 24 STÜCK

3 EL Kakaopulver  
2 EL Kokoscreme  
(siehe Tipp)  
1 EL Kokosöl  
2 EL Nusscreme  
(nach Wahl)  
100 g geröstete  
Sesamsamen

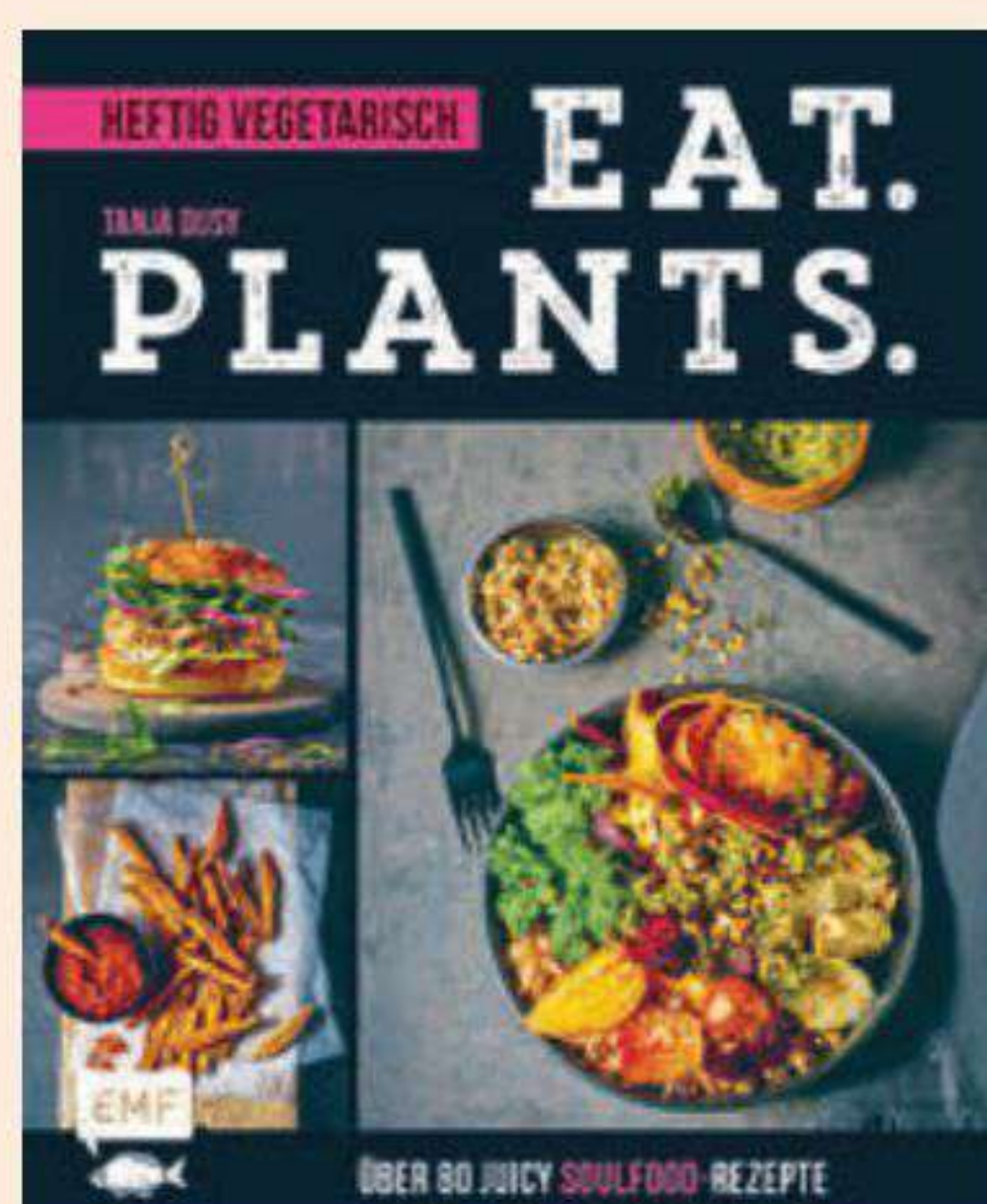
Kakaopulver, Kokoscreme, Kokosöl und Nusscreme in einen Blitzhacker geben und zu einer dicken Paste verarbeiten. Die Sesamsamen auf einen kleinen Teller schütten. Aus der Schokopaste mithilfe von 2 Teelöffeln kleine Kugeln formen und diese auf die Sesamsamen legen. Die Kugeln in den Sesamsamen wälzen und mit den Händen noch etwas andrücken. Die Schokotrüffeln etwa 10 Minuten kühl stellen und dann servieren.

### TIPP

**Kokoscreme:** Nach dem Öffnen einer Dose oder eines Päckchens Kokosmilch befindet sich oben eine dicke Kokoschicht, die Kokoscreme. Die Flüssigkeit darunter können Sie für ein anderes Rezept aufbewahren.

**Zucker:** Diese Nachspeise ist an sich bereits ausreichend süß. So schmeckt man das herrliche, reine Kakao-Aroma auch besser. Wer es jedoch gerne etwas süßer hat, kann natürlich noch etwas Zucker zur Paste hinzufügen.





**EAT. PLANTS.  
HEFTIG VEGETARISCH**

Über 80 juicy Soulfood-Rezepte.

EMF Verlag  
ISBN: 978-3-96093-500-1  
176 Seiten, 14,99 Euro

**FÜR 2–4 PERSONEN**

**Für die Salsa:**

- 1 kleine grüne Spitzpaprika
- 1 kleine Zwiebel
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 grüne Chilischote
- 6 Stängel Koriandergrün
- 1 Dose Tomaten (400 g Füllgewicht)
- 1 EL Limettensaft
- 1/3 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Rohrohrzucker
- Salz – Pfeffer

**Für die Quesadillas:**

- 300 g TK-Spinat
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Pflanzenöl zum Braten
- Salz – Pfeffer
- 1/3 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 4 Vollkornweizen-Tortillas (Fertigprodukt, alternativ Weizen-Tortillas)
- 200 g geriebener Mozzarella

# Hot Salsa Quesadillas

- 1.** Für die Salsa die Paprika halbieren, putzen, waschen und grob würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und grob würfeln. Die Chili halbieren, Stielansatz und Kerne entfernen und die Hälften grob würfeln. Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken. Alles mit Tomaten samt Saft, Limettensaft, Kreuzkümmel und 2 Prisen Zucker nicht zu fein pürieren, salzen und pfeffern. Das Püree in einen Topf geben und offen bei niedriger bis mittlerer Hitze 10–15 Minuten köcheln lassen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und abkühlen lassen.
- 2.** In der Zwischenzeit den Spinat antauen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. In einem Topf 2 EL Öl erhitzen, darin Zwiebel und Knoblauch bei kleiner Hitze langsam goldgelb und weich braten. Den Spinat zugeben und bei mittlerer bis hoher Hitze unter Rühren dünsten, sodass möglichst viel Flüssigkeit verdampft. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Abkühlen lassen.
- 3.** Den Spinat, falls nötig, ausdrücken. Jeweils ein Viertel davon auf der einen Hälfte eines Tortillafladens verteilen. Den Mozzarella gleichmäßig auf den Spinat streuen. Die andere, unbelegte Seite darüberklappen und festdrücken. Die oberen Seiten mit Öl bestreichen und leicht salzen. Eine große Pfanne erhitzen. Etwas Öl hineingeben und jeweils 2 Quesadillas mit der geölten Seite nach unten in die Pfanne legen. Etwa 2 Minuten bei mittlerer Hitze knusprig braun braten, währenddessen die obere Seite einölen und leicht salzen. Die Quesadillas wenden und die andere Seite ebenfalls in 2–3 Minuten knusprig braun braten. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und die anderen beide Quesadillas ebenso braten. Quesadillas halbieren und mit Salsa servieren.

## Crunchy Rosenkohl mit Aioli

**FÜR 2–4 PERSONEN**

**Für den Rosenkohl:**

- 500 g Rosenkohl
- 3 Knoblauchzehen
- 50 g geriebener Parmesan (ohne tierisches Lab)
- 40 g Panko (aus dem Asien-Laden)
- 1/3 TL getrockneter Oregano
- 2–3 Msp. Chilipulver
- Salz, Pfeffer
- 4 EL Olivenöl

**Für das Aioli:**

- 3 Stängel Basilikum
- 2 Stängel Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Ei (zimmerwarm, Größe M)
- 2 TL Weißweinessig
- 1 TL Senf
- 150–180 ml Sonnenblumenöl
- Salz, Pfeffer

- 1.** Den Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen, ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Rosenkohl waschen, putzen und längs halbieren. Den Knoblauch schälen und mit 1 Prise Salz mit der flachen Seite eines großen Messers auf einem Brett fein zermusen. Den Parmesan mit Panko, Knoblauch, fein zerriebenem Oregano und Chili in einer Schüssel vermischen, salzen und pfeffern.
- 2.** Den Rosenkohl in einer zweiten Schüssel gründlich im Öl wenden, sodass er vollständig damit überzogen ist, dabei salzen und pfeffern. Die Brösel zugeben und den Rosenkohl darin wenden, dabei die Brösel leicht andrücken. Den panierten Rosenkohl auf dem Blech verteilen und im heißen Ofen (Mitte) in 30–35 Minuten goldbraun backen, dabei einmal vorsichtig durchrühren und wenden. Anschließend herausnehmen.
- 3.** Inzwischen für das Aioli die Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Den Knoblauch schälen und grob hacken. Mit dem Ei, 1 TL Essig und Senf in einen hohen Mixbecher geben. Das Öl dazugießen. Mit dem Stabmixer pürieren, dabei den Stab immer wieder von unten nach oben ziehen, bis eine dicke Creme entstanden ist. Die Kräuter zugeben und kurz mitpürieren. Mit Salz, Pfeffer und übrigem Essig (1 TL) abschmecken. Den noch warmen Rosenkohl mit Aioli servieren.







## Very Veggie Linsenbolo

### FÜR 2 PERSONEN

100 g Puy Linsen  
(alternativ Belugalinsen)  
Salz  
250 g roter Mangold  
1 große Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
4–5 EL Olivenöl  
1 EL Tomatenmark  
75 ml Weißwein (alternativ  
Gemüsebrühe)  
2 Dosen stückige Tomaten  
(à 400 g Füllgewicht)  
6 TL getrockneter Oregano  
2–3 Msp. Chiliflocken  
(nach Belieben)  
250 g Spaghetti  
Pfeffer  
Zucker  
geriebener Parmesan  
(ohne tierisches Lab)  
zum Bestreuen (nach Belieben)



1. Die Linsen in einem Sieb kalt abbrausen und in einem Topf mit reichlich Wasser aufkochen. Bei mittlerer Hitze zugedeckt 20–25 Minuten bissfest garen, gegen Garzeitende salzen. Anschließend in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
2. Inzwischen den Mangold putzen, waschen, trocken schütteln. Die Blätter und Stiele voneinander trennen. Die Stiele je nach Dicke nochmals längs halbieren oder dritteln, dann in 5–10 mm große Stückchen schneiden. Die Blätter längs halbieren und in dünne Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und getrennt fein würfeln.
3. Das Öl in einem Topf erhitzen, darin die Zwiebel langsam goldgelb dünsten. Den Knoblauch zugeben und kurz mitdünsten. Dann die Mangoldstiele zugeben und unter Rühren 2 Minuten braten. Das Tomatenmark unterrühren und kurz mitanrösten. Mit Weißwein oder Brühe ablöschen und die Flüssigkeit bei hoher Hitze fast vollständig verkochen lassen.
4. Stückige Tomaten, Oregano, nach Belieben Chiliflocken und die abgetropften Linsen unterrühren. Alles bei kleiner Hitze 25–30 Minuten köcheln lassen. Gegen Garzeitende das Nudelwasser aufsetzen und die Nudeln nach Packungsanweisung al dente garen. Die grünen Mangoldblätter in die Sauce geben und noch 5–7 Minuten mitgaren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Die Nudeln abgießen und abtropfen lassen, auf Teller verteilen und mit der Linsenbolognese servieren. Wer mag, bestreut die Pasta mit Parmesan.

ANZEIGE

**Gewinnspiel!**

**BERTOLLI**  
DAL 1865

## Vielfältiger Genuss

Genießen Sie Ihr Olivenöl lieber zu Salaten, etwa in frischen Dressings und herzhaften Dips? Oder mögen Sie's gerne heiß – gekocht, gebacken oder gebraten? Ob bunter Salat oder gegrilltes Gemüse, die vielfältigen Bertolli Olivenöle passen zu jeder Kochart und sind vor allem eines: immer gesund. Speziell für die heiße Küche: das hoch erhitzbare Bratolivenöl.

Diese Kombi gart vegetarische Gerichte zur Perfektion. Vegetarisch fit und Bertolli verlosen den Le Creuset-Bräter mit einer Auswahl an Bertolli-Olivenölen im Wert von 350 Euro. Was Sie dafür machen müssen: Senden Sie bitte eine E-Mail mit dem Betreff „Olivenöl“ an [gewinnen@ids-deutschland.de](mailto:gewinnen@ids-deutschland.de) und geben Sie bitte Ihren Namen und Ihre Anschrift an. Einsendeschluss: 26. August 2022. Viel Glück!





# Süßes zum Brunch!



## TIPP

Durch das Eigelb bleibt der Mascarpone weich und sämig und schmeckt so in Kontrast mit den knusprigen Nüssen noch besser. Das ganze Ei würde die Mascarpone dagegen weniger weich und trockener machen.

*Die obere Kuchenschicht ist wunderbar cremig, während die Nüsse einen herrlich knusprigen Kontrast setzen.*

## FRÜHSTÜCKSKUCHEN mit Früchten, Nüssen und Mascarpone

### ZUTATEN

1 Ei  
100 g gemischte Nusskerne  
(z. B. Haselnüsse, Mandeln)  
2 EL Nusscreme (nach Wahl, 40 g)

2 gehäufte EL Mascarpone (100 g)  
1 Eigelb  
150 g Beeren (nach Wahl)  
Außerdem: Kastenform

1. Backofen auf 180 °C vorheizen. Ei trennen. Die Nüsse in einem Blitzhacker grob vermahlen und mit der Nusscreme und dem Eiweiß in einer Schüssel vermengen. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen.
2. Die Nussmasse hineingeben, glatt streichen und auch gut in die Ecken drücken. Mascarpone und beide Eigelbe in einer anderen Schüssel vermischen.

3. Beeren waschen, verlesen, trocken tupfen und vorsichtig unterheben. Es macht nichts, wenn dabei einige Beeren platzen. Die Mascarpone-Beeren-Mischung auf der Nussmasse in der Kastenform verteilen. Den Kuchen etwa 20 Minuten im Backofen backen. Auskühlen lassen und servieren.

**Aufwandzeit:** 10 Minuten  
**Garzeit:** 20 Minuten



Zu einem richtigen Brunch passt auch ganz hervorragend ein saftiger Kuchen. Unsere drei Frühstückskuchen sehen nicht nur super aus, sondern werden auch Ihre Gäste im Geschmack zu verzaubern wissen.



## FRÜHSTÜCKSKUCHEN mit Pfirsich und Walnüssen

**ZUTATEN FÜR  
1 QUADRATISCHE  
KUCHENFORM (15 x 15 CM;  
ERGIBT 4 STÜCKE):**

evtl. Fett für die Form  
2 kleinere, reife Bananen  
2 Eier (Größe L)  
100 g Vollkornhaferflocken  
(ersatzweise Vollkorndinkelflocken)  
1 TL Vanillepaste  
2 TL Weinsteinbackpulver (10 g)  
Zucker (optional, siehe Tipp)  
60 g Walnuskerne  
100 g Pfirsiche  
(ersatzweise Beeren oder  
andere Früchte nach Wahl)

1. Den Backofen auf 175 °C (Umluft) vorheizen. Die Backform einfetten oder mit Backpapier auslegen.
2. Die Bananen schälen. Mit Eiern, Haferflocken, Vanillepaste, Weinsteinbackpulver und optional Zucker zu einem groben Teig mixen.
3. Die Walnüsse grob hacken. Die Pfirsiche waschen, halbieren, entsteinen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden.
4. 20 g Walnüsse beiseitestellen, den Rest in den Teig rühren. Den Teig in die Form füllen und glatt streichen. Mit den Pfirsichen und den restlichen Walnüssen bestreuen. Den Kuchen im Ofen auf der mittleren Schiene ca. 45 Minuten backen (Stäbchenprobe durchführen, siehe Tipp).
5. Anschließend herausnehmen und abkühlen lassen.

**Nährwerte pro Stück:** 297 kcal, 9 g Eiweiß, 15 g F, 29 g KH

### TIPP

Um festzustellen, ob ein Kuchen oder Kuchlein durchgebacken ist, sticht man am besten mit einem langen Holzspieß hinein. Klebt beim Herausziehen noch Teig am Spieß, muss das Gebäck noch etwas länger im Ofen bleiben.



## SAFTIGER ZWETSCHGENKUCHEN mit Haferflocken und Walnüssen

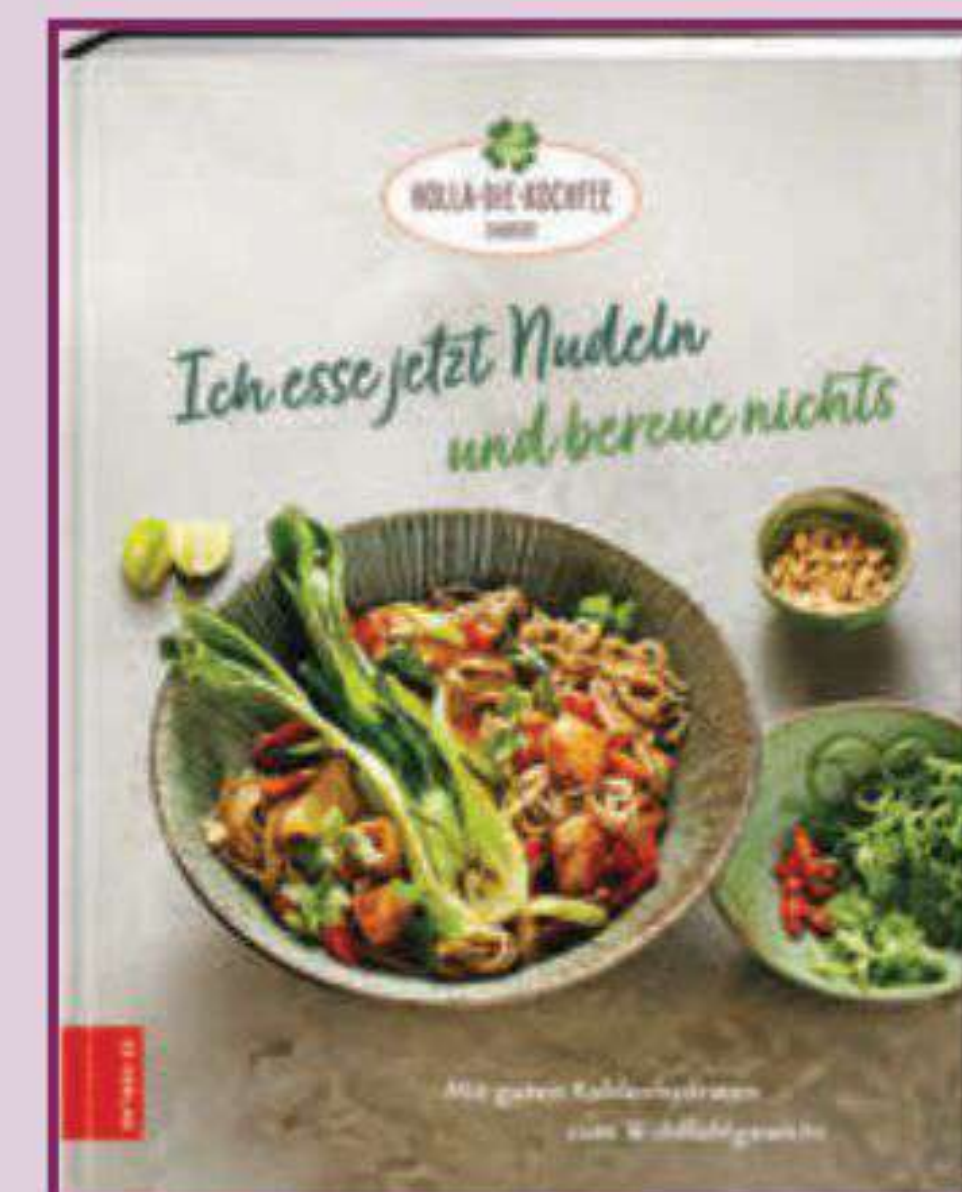


**ZUTATEN FÜR 1 KASTENFORM  
(18–20 CM; ERGIBT  
CA. 10 STÜCKE):**

Fett für die Form  
1 Banane  
50 g weiche Butter  
100 g Erythrit (ersatzweise  
Kokosblütenzucker oder eine  
andere Süße nach Wahl)  
2 Eier (Größe L)  
150 g gemahlene Haferflocken  
1 TL Weinsteinbackpulver  
(5 g; ersatzweise Backpulver)  
½ TL Zimtpulver  
Salz  
200 g Zwetschgen  
2–3 EL Milch (ersatzweise  
Pflanzendrink)  
1 EL gehackte Walnüsse

1. Den Ofen auf 150 °C (Umluft) vorheizen. Die Form mit Backpapier auslegen und an den Seiten einfetten.
2. Die Banane schälen und pürieren oder fein zerdrücken. Mit der weichen Butter und dem Erythrit aufschlagen. Dann die Eier einzeln unterrühren.
3. Die gemahlene Haferflocken, das Weinsteinbackpulver, den Zimt und 1 Prise Salz vermischen und zu der Bananenmasse geben. Alles gut verrühren.
4. Die Zwetschgen waschen, halbieren, entsteinen, vierteln und unter den Teig heben. Zuletzt die Milch in den Teig rühren, verarbeiten.
5. Den Teig in die Form füllen und mit den Walnüssen bestreuen. Den Kuchen im Ofen auf der mittleren Schiene 45 Minuten golden backen. Anschließend abkühlen lassen und servieren.

**Nährwerte pro Stück:** 190 kcal, 4 g E, 16 g F und 5 g KH



### ICH ESSE JETZT NUDELN UND BEREUE NICHTS

Köstliche Gerichte der Food-  
bloggerin Petra Hola-Schneiders.

Zs Verlag  
ISBN: 9783965842106  
22,99 Euro, 192 Seiten



# SUPERLECKERE Feelgood-Küche

## Bulgurbällchen mit Tahinsauce



Für 6 Portionen

Für die Çig Köfte

250 g feiner Bulgur (Köftelik Bulgur) 3 Frühlingszwiebeln 2 Tomaten 2–3 Knoblauchzehen  
2 EL Zitronensaft 3 EL Granatapfelsirup 75 g scharfes Ajvar 5 EL Tomatenmark 1 EL Agavensirup  
Salz 1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
½ TL edelsüßes Paprikapulver 1 TL Sumach  
plus etwas mehr zum Bestreuen 4 Stängel Minze 4 Stängel glatte Petersilie  
einige Salatblätter ½–1 TL Sesamsaat

Für die Tahinsauce

1 Knoblauchzehe 100 g Tahin (Sesammus)  
ca. 2 EL Zitronensaft Salz

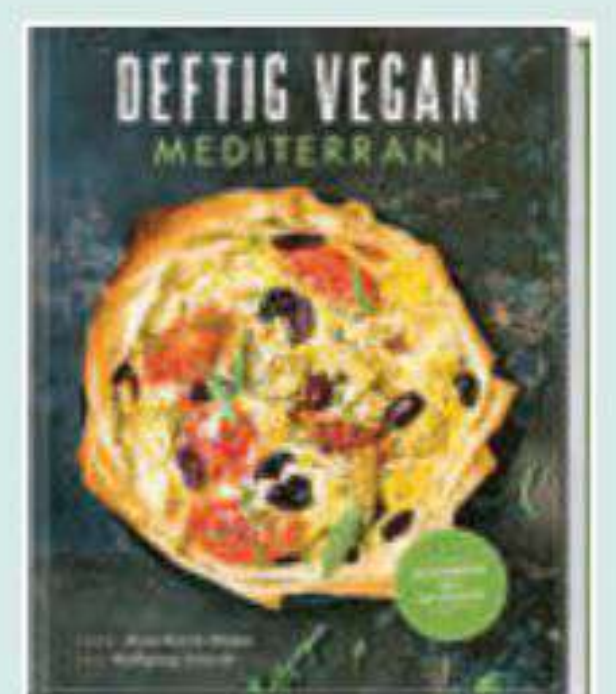
1. Für die Çig Köfte den Bulgur in eine Schüssel geben, knapp mit kochendem Wasser bedecken und abgedeckt 15 Minuten quellen lassen.
2. Währenddessen für die Tahinsauce Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Knoblauch, Tahin, Zitronensaft, etwas Salz und 6–8 EL Wasser zu einem dickflüssigen und cremigen Dip verrühren. Beiseitestellen.
3. Frühlingszwiebeln putzen und ganz fein schneiden. Tomaten waschen, Stielansätze entfernen und Tomaten in sehr kleine Würfel schneiden. Knoblauchzehen schälen und fein hacken.
4. Überschüssiges (nicht aufgesogenes) Wasser vom Bulgur abgießen. Frühlingszwiebeln, Tomaten und Knoblauch hinzufügen. Zitronensaft, 2 EL Granatapfelsirup, Ajvar, Tomatenmark, Agavensirup, etwas Salz und alle Gewürze dazugeben und mit den Händen 5–10 Minuten kneten, bis eine formbare Masse entstanden ist. Die Kräuter abrausen, trocken schütteln, Blätter und feine Stängel ganz fein hacken und zuletzt unterrühren. Die Bulgurmasse abschmecken und bei Bedarf nachwürzen.
5. Die Salatblätter abrausen und trocken schütteln. Aus der Bulgurmasse mit zwei Esslöffeln Nocken formen und die Çig Köfte auf den Salatblättern anrichten. Mit Tahinsauce und restlichem Granatapfelsirup beträufeln und mit Sumach und Sesam bestreuen.



### BUCHVORSTELLUNG:

Deftig vegan mediterran

Anne-Katrin Weber,  
Becker Joest Volk Verlag,  
32,00 Euro, 192 Seiten





## Kichererbsensalat mit Pimientos, Tomaten und Oliven



Für 2 Portionen

200 g Pimientos de Padrón (kleine grüne Bratpaprika) 200 g Kirschtomaten ½ rote Zwiebel 1 Knoblauchzehe 150 g Kichererbsen aus Dose oder Glas 2 EL entsteinte schwarze Oliven 3 EL Olivenöl 2 TL Kreuzkümmelsamen 2–3 EL Zitronensaft 1 EL Tomatenmark 1 TL Chiliflocken Salz 2 EL Minzeblätter

1. Pimientos waschen und trocken tupfen. Tomaten waschen und halbieren. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Oliven ebenfalls abtropfen lassen.

2. 2 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Pimientos darin bei hoher Hitze rundum 2–3 Minuten kräftig anbraten. Tomaten und Zwiebeln dazugeben, kurz mit anbraten und in eine Schüssel füllen.

3. Knoblauch und Kreuzkümmel in die Pfanne geben und im verbleibenden Bratfett kurz anbraten. Mit Zitronensaft ablöschen, Tomatenmark unterrühren und vom Herd nehmen. Restliches Olivenöl, Chiliflocken und etwas Salz unterrühren, dann zum Gemüse in die Schüssel geben. Kichererbsen und Oliven hinzufügen, vermengen und einige Minuten durchziehen lassen.

4. Die Minze fein hacken, unter den Salat mischen und ihn noch einmal abschmecken.



## Karamellisierte Feigen mit Zimtjoghurt



Für 4 Portionen

4 reife rotfleischige Feigen 1 TL vegane Margarine 2 EL brauner Zucker 200 ml Rotwein (oder roter Traubensaft) 1 EL Balsamico-Essig 2 EL kleine Basilikumblätter 300 g veganer Joghurt 1 TL gemahlener Zimt 1–2 TL Ahornsirup

1. Feigen waschen und längs halbieren. Margarine in einer Pfanne schmelzen, 1 EL Zucker einstreuen, die Temperatur auf mittlere bis hohe Hitze regeln. Die Feigen mit den Schnittflächen nach unten hineinlegen, mit restlichem Zucker bestreuen und kurz karamellisieren lassen, dann mit Rotwein ablöschen und mit Balsamico-Essig beträufeln.

2. Feigen aus dem Sud heben, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Den Sud in der Pfanne kurz sirupartig einkochen lassen, dann über die Feigen gießen. Basilikumblätter abbrausen, trocken tupfen, die Hälfte davon ganz fein hacken und unterrühren.

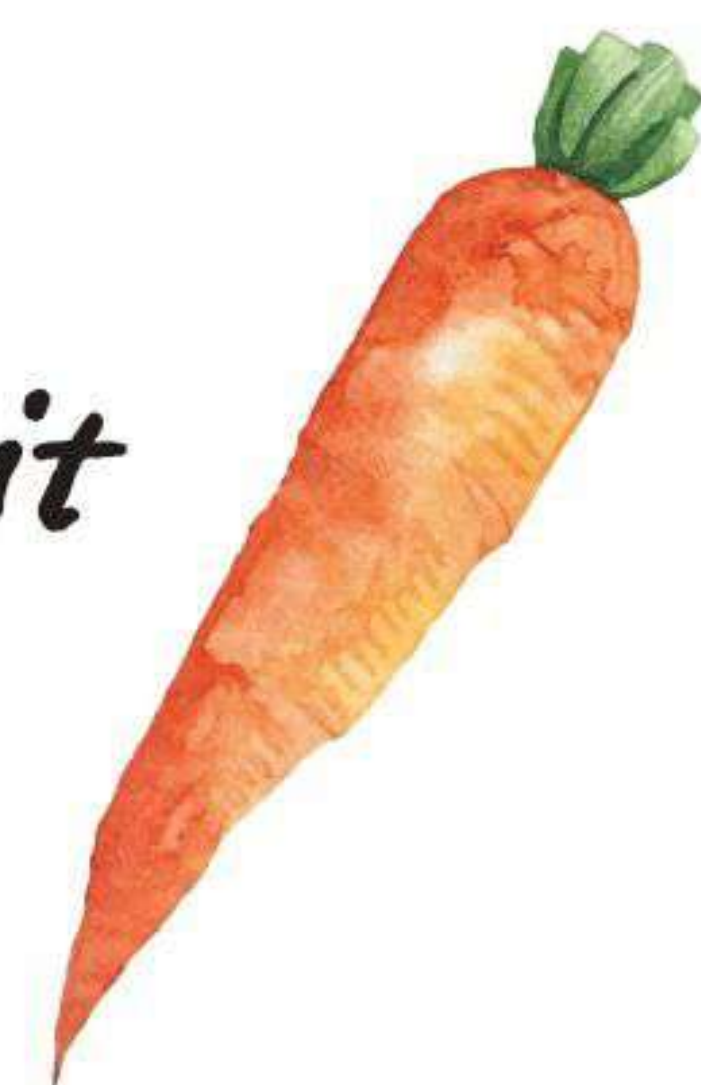
3. Joghurt mit Zimt und Ahornsirup verrühren. Die Feigen auf vier Teller oder Schalen verteilen, etwas Feigensirup darüberfließen lassen, den Zimtjoghurt dazugeben und mit übrigem Basilikum bestreuen.







## Gemüse-Paella mit Schneidebohnen



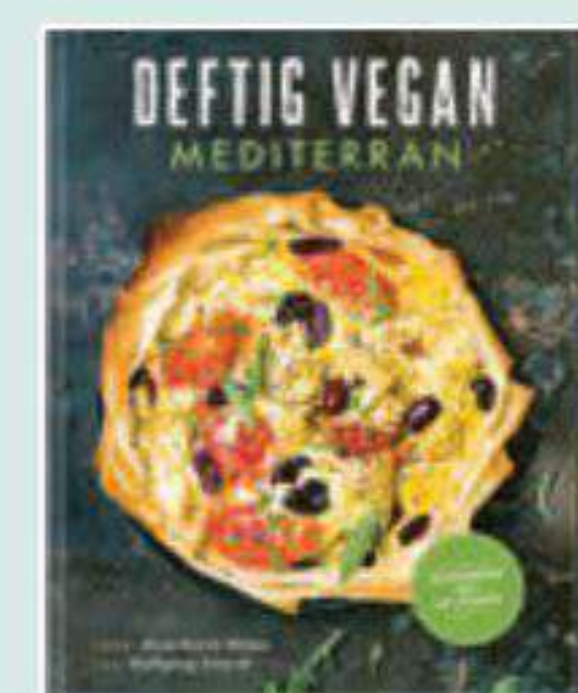
Für 4 Portionen

1 große Zwiebel 2–3 Knoblauchzehen 1 große rote oder gelbe Paprika 300 g Schneidebohnen (breite Bohnen) 2 große Karotten 1–2 Tütchen Safranfäden (à 0,1 g) ca. 1 l Gemüsebrühe 3 EL Olivenöl 2 EL Tomatenmark 2 TL rosenscharfes Paprikapulver ca. ½ TL geräuchertes Paprikapulver (Pimentón de la Vera) 300 g Risotto- oder Paella-Reis 400 g stückige Tomaten aus der Dose Salz schwarzer Pfeffer aus der Mühle 100 g TK-Erbsen 1 Biozitronen ½ Bund glatte Petersilie

1. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Paprika waschen, entkernen und in schmale Streifen schneiden. Bohnen putzen und in etwa 3 cm kurze Stücke schneiden. Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden. Safran mit 3 EL heißem Wasser verrühren. Gemüsebrühe erhitzen.
2. In einer großen Pfanne (wer hat, nimmt eine Paella-Pfanne) das Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin gold-gelb andünsten. Knoblauch ganz kurz mit andünsten. Tomatenmark, beide Paprikapulver und Reis hinzufügen und etwa 1 Minute erhitzen, bis der Reis leicht geröstet ist. Die Tomaten unterrühren und kurz einkochen lassen.
3. Safran mitsamt Einweichwasser, 900 ml Gemüsebrühe, Paprika, Bohnen und Karotten hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer großzügig würzen und aufkochen, dabei nicht umrühren. Bei niedriger Hitze etwa 12 Minuten leise köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig aufgesogen ist – auch zwischendurch nicht umrühren (!), sodass sich am Pfannenboden eine knusprige Kruste bilden kann.
4. Die Erbsen hinzufügen, ganz vorsichtig unter den Reis mischen und weitere 5–8 Minuten erhitzen, dabei nach Bedarf die restliche Gemüsebrühe darübergießen. Der Reis soll dann gar und das Gemüse knackig sein.
5. Zitronen abbrausen und in Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Stängel und Blätter fein hacken und über die Paella streuen. Paella mit den Zitronenscheiben auf vier Tellern anrichten.

### BUCHVORSTELLUNG:

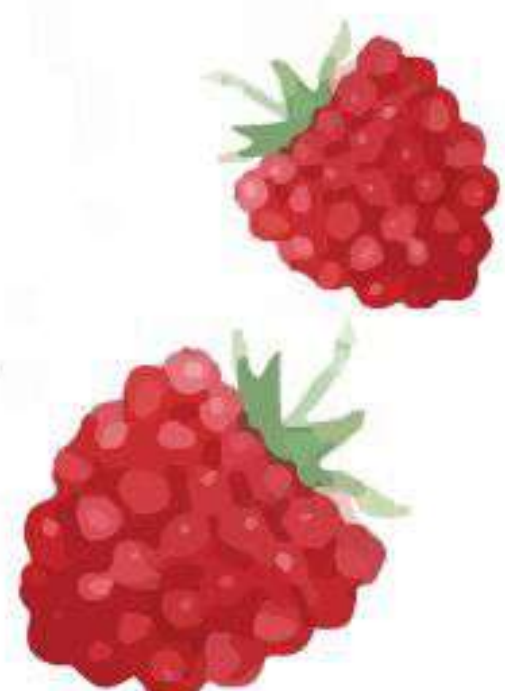
**Deftig vegan mediterran**  
Anne-Katrin Weber,  
Becker Joest Volk Verlag,  
32,00 Euro, 192 Seiten







## Vanille-Himbeer-Eispops mit Schokoglasur



### Für 8 Eispops

#### Eiscreme:

- 150 g Cashewkerne ■ 200 g Kokoscreme (von einer 400-g-Dose Kokosmilch)
- 2 EL Ahornsirup (oder anderer Sirup/Zucker)
- 2 TL Vanilleextrakt

#### Himbeerfüllung:

- 150 g TK-Himbeeren ■ 1 1/2 EL Ahornsirup (oder anderer Sirup/Zucker) ■ 1 EL Chiasamen

#### Schokoglasur:

- 150 g vegane Zartbitterschokolade (70 % Kakaoanteil), gehackt ■ 1 1/2 EL Kokosöl

#### Nach Belieben zum Dekorieren:

- bunte Zuckerperlen oder Zuckerdekor

#### Außerdem:

- 8 Silikon-Eisformen

### Eiscreme

1. Die Cashews mit Wasser bedecken und über Nacht einweichen (oder in einem kleinen Topf 15 Minuten kochen, wenn es schnell gehen soll).
2. Die eingeweichten Cashews in ein Sieb abgießen und mit frischem Wasser abbrausen.
3. Cashews, Kokoscreme, Ahornsirup und Vanilleextrakt in den Hochleistungsmixer oder die Küchenmaschine geben und cremig pürieren (oder einen leistungsstarken Stabmixer verwenden).

### Himbeerfüllung

1. Die TK-Himbeeren in einem Topf erhitzen und kurz köcheln lassen, bis man sie leicht mit einer Gabel zerdrücken kann. Ahornsirup und Chiasamen unterrühren und beiseitestellen, bis die Mischung eindickt, dabei gelegentlich umrühren, damit sich keine Klümpchen bilden.
2. Die Hälfte der Cashewcreme in die Silikon-Eisformen füllen und mit einem Stiel versehen. Etwa 1 EL Himbeerfüllung pro Form in der Mitte verteilen. Dann die restliche Cashewcreme daraufgeben, glatt streichen und ins Gefrierfach stellen, bis das Eis vollständig gefroren ist (mindestens 3–4 Stunden oder besser über Nacht).

### Schokoglasur

1. Die Schokolade hacken, mit dem Kokosöl in einen Topf geben und über einem heißen Wasserbad langsam schmelzen.
2. Die Eispops vorsichtig aus der Form lösen und in die Schokoglasur tunken. Auf Backpapier legen und die Schokolade aushärten lassen (wenn die Schokoladenschicht zu dünn ist, der kann die Eispops ein zweites Mal eintunken).
3. Anschließend nach Belieben dekorieren und bis zum Verzehr im Gefrierfach aufbewahren.
4. Vor dem Verzehr mindestens 15 Minuten antauen lassen, damit das Eis cremiger wird.

### BUCHVORSTELLUNG:

#### Vegan Paradise

Bianca Zapatka,

Becker Joest Volk Verlag,

28,00 Euro, 240 Seiten







## Bananen-Eiscreme mit Kirschsorbet



Für 2 Portionen

5 überreife gefrorene Bananen 1 Prise gemahlene Vanille (nach Belieben)  
4–6 EL ungesüßte Pflanzenmilch (nach Bedarf) 160 g gefrorene entsteinte Kirschen

Nach Belieben zum Garnieren:

frisches Obst (z. B. Kirschen und Johannisbeeren) Quinoa- oder Amaranth-Pops vegane Schokolade, gehackt

1. Die gefrorenen Bananen in den Mixer oder die Küchenmaschine geben und cremig mixen. Bei Bedarf Vanille (für den Geschmack) oder etwas Pflanzenmilch (um das Pürieren zu vereinfachen) hinzugeben.
2. Die Hälfte der Bananen-Eiscreme in Schalen, Gläser oder einen Behälter umfüllen. Dann die Kirschen in den Mixer geben und cremig pürieren. Das Kirschsorbet auf oder neben die Bananen-Eiscreme geben.
3. Entweder sofort servieren oder im Behälter 30 Minuten einfrieren und dann mit einem Eisportionierer herausnehmen.
4. Die Portionen nach Belieben mit den gewünschten Toppings wie Kirschen, Beeren, Quinoa- oder Amaranth-Pops und gehackter Schokolade garnieren und genießen.



## Zucchini-Pommes



Für 2 Portionen

Öl zum Einfetten 100 g Panko-Paniermehl 1 TL getrocknete italienische Kräutermischung (z. B. aus Oregano, Basilikum und Thymian) ½ TL Knoblauchpulver 1 Prise gemahlene Kurkuma (optional für die Farbe) 1 TL Salz (oder nach Geschmack) ¼ TL gemahlener schwarzer Pfeffer (oder nach Geschmack)  
30–40 g Weizenmehl Type 405 oder Dinkelmehl Type 630 oder Reis- oder Kichererbsenmehl (oder anderes glutenfreies Mehl) ca. 80 ml ungesüßte Soja- oder Mandelmilch 2 Zucchini, in Stifte geschnitten

Außerdem: Kochspray (optional)

1. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und ein eingefettetes Ofengitter darauf platzieren.
2. In einer großen Schüssel Panko, Kräuter, Knoblauchpulver, Kurkuma (falls verwendet), Salz und Pfeffer vermischen und beiseitestellen.
3. Mehl und Pflanzenmilch jeweils in einen tiefen Teller geben.
4. Die Zucchini in etwa 7,5 cm lange Stifte schneiden und nacheinander zuerst in Mehl wälzen, dann in die Pflanzenmilch tunken und zuletzt in der Pankomischung wenden und diese vorsichtig andrücken.
5. Die panierten Zucchini-Stifte auf das vorbereitete Gitter legen, dabei genug Platz zwischen den einzelnen Stiften lassen. Mit etwas Kochspray besprühen, damit sie knuspriger werden, und im vorgeheizten Ofen 20–25 Minuten goldbraun und knusprig backen.
6. Die gebackenen Zucchini-Pommes sofort mit einem Dip nach Wunsch servieren, solange sie noch heiß und knusprig sind.





## Blumenkohl-Tacos mit Tahini-Sauce

Für 6 Tacos

Blumenkohl:

- 350 g Blumenkohlröschen ■ 1 EL Öl (z. B. Raps-, Sonnenblumen- oder Avocadoöl)
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver ■ 1 TL Chilipulver ■ 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Knoblauchpulver ■ 1 TL Salz

Tahini-Sauce:

- 60 g Tahini (Sesampaste) ■ 40 ml Olivenöl (oder Raps-, Sonnenblumen-, Avocadoöl)
- Saft von 1–2 Limetten (oder 1 Zitrone; ca. 50 ml) ■ 1 ½ EL mexikanische Chilisauce (oder nach Geschmack) ■ 2 Knoblauchzehen, geschält ■ ¼ TL Salz (oder mehr)

Tacos:

- 6 kleine Mais-Tortillas ■ 1 großes Romanasalatherz, zerkleinert ■ 1 Dose schwar-

ze Bohnen (240 g Abtropfgewicht), abgebraust, abgetropft ■ 1 kleine rote Zwiebel oder Frühlingszwiebel oder beides, in dünne Scheiben geschnitten ■ 150 g Kirschtomaten, halbiert ■ ½ Avocado, gewürfelt oder in Scheiben geschnitten ■ 1–2 Jalapeños oder ½ grüne Paprika, in Ringe oder Streifen geschnitten ■ Petersilie oder Koriandergrün ■ 1–2 TL Sesamsamen ■ Biolimettenspalten

**1.** Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

**2.** Blumenkohl, Öl und Gewürze in einer großen Schüssel vermengen und die Röschen mit genügend Abstand zueinander auf das vorbereitete Blech geben.

**3.** Im vorgeheizten Ofen 15–20 Minuten rösten, bis der Blumenkohl zart ist und anfängt, knusprig zu werden. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen.

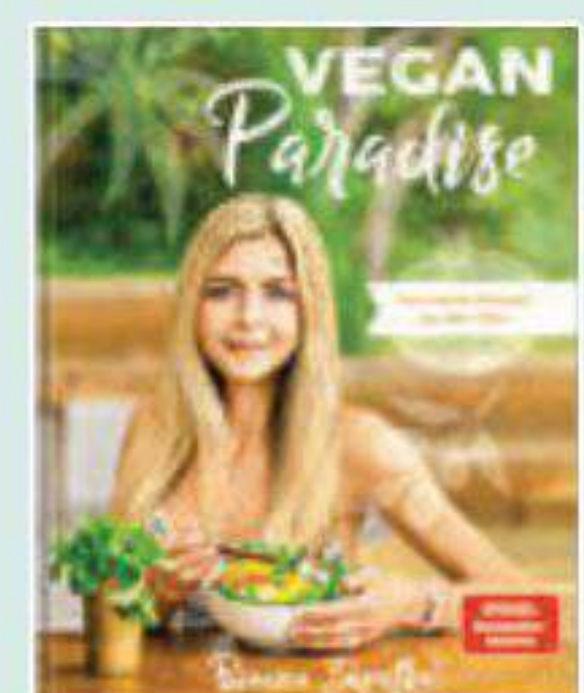
**4.** Für die Tahini-Sauce alle Zutaten mit 60 ml Wasser in den Mixer oder die Küchenmaschine geben (oder den Stabmixer verwenden) und pürieren, bis die Sauce glatt und cremig ist (bei Bedarf etwas mehr Wasser hinzufügen).

**5.** Für die Tacos die Tortillas ein paar Sekunden in einer Pfanne erwärmen. Dann mit Salat, schwarzen Bohnen, Blumenkohl, Zwiebeln, Tomaten und Avocado belegen. Mit der Tahini-Sauce beträufeln und mit Jalapeños, Petersilie oder Koriander und Sesam garnieren.

**6.** Sofort mit Limettenspalten und Tahini-Sauce servieren und genießen!

### BUCHVORSTELLUNG:

**Vegan Paradise**  
Bianca Zapatka,  
Becker Joest Volk Verlag,  
28,00 Euro, 240 Seiten





**BUCHVORSTELLUNG:**

**Vegan kochen –  
Essen neu denken**  
Lea Green,  
GrünerSinn-Verlag,  
29,95 Euro, 208 Seiten



## Gebackene Miso-Auberginen mit Couscous

Für 2 Portionen

Für die Miso-Marinade:

■ 50 ml Olivenöl ■ 2 EL Tamari oder Sojasoße  
■ 1 Knoblauchzehe, gepresst ■ 2 TL Reissirup oder  
Agavendicksaft ■ 1 EL Zitronensaft ■ 1 EL dunkle  
Misopaste ■ Chiliflocken nach Belieben

Weitere Zutaten:

■ 2 Auberginen ■ 50 g Zwiebeln ■ 200 g Tofu, natur  
■ Eine Handvoll frischer Koriander oder Petersilie  
■ 40 g Couscous (bevorzugt Vollkorn oder Kamut)  
■ 1 TL Gemüsebrühepulver ■ 200 g pflanzlicher Natur-  
joghurt, ungesüßt ■ 1 EL Tahini ■ 1 EL Zitronensaft  
■ 1 kleine Knoblauchzehe, gepresst ■ Salz, Pfeffer

Optional:

■ 1–2 EL getrocknete, eingelegte Tomaten ■ helle  
Seamkörner zum Garnieren

**1.** Alle für die Miso-Marinade aufgelisteten Zutaten mit 3 EL Wasser verrühren.

**2.** Auberginen halbieren, das Fruchtfleisch kreuzweise einschneiden und mit der Marinade einpinseln. Soße auch in die „Fächer“ fließen lassen.

**3.** Auberginen mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und bei 180 °C Umluft (200 °C Ober/Unterhitze) rund 20–25 Minuten backen.

**4.** Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Tofu trocken pressen und zerbröseln.

**5.** Die restliche Marinade in einer Pfanne erhitzen. Den zerbröselten Tofu darin scharf anbraten. Dann die Zwiebelwürfel hinzufügen und mit anbraten. Zum Schluss einige Zweige frischen Koriander gehackt unterheben. Mit Tamari oder Sojasoße abschmecken.

**6.** Couscous mit Gemüsebrühepulver und 100 ml kochendem Wasser verrühren, mit einem Teller abdecken und quellen lassen. Nach 5 Minuten Quellzeit durchrühren und mit dem angebratenen Tofu vermengen. Mit Salz abschmecken.

**7.** Pflanzenjoghurt mit Tahini, Zitronensaft, Knoblauch, Salz, Pfeffer und viel frischem, gehackten Koriander verrühren. Soße mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

**8.** Auberginen mit Couscous-Tofu-Mix toppen und Joghurtsoße darüberträufeln. Auf jede Auberginenhälfte noch gehackte, getrocknete Tomaten geben und das Gericht mit geröstetem Sesam bestreut sowie mit Koriander garniert servieren.



# So vegan kann lecker sein.

Die ersten veganen  
Pfannengerichte mit pflanz-  
licher Fleischalternative  
100% ohne Zusatzstoffe.



Mehr erfahren  
auf [FRoSTA.de](https://www.frosta.de)

**Wir verzichten auf vieles. Nur nicht auf Qualität.**

Seit 2003 gibt es das **FRoSTA Reinheitsgebot**. Seitdem sind unsere Produkte zu 100 % frei von zugesetzten **Zusatzstoffen** wie **Geschmacksverstärkern**, **Farbstoffen**, **Aromen** und **allen Zusätzen** – auch denen, die laut Gesetz nicht deklariert werden müssen.

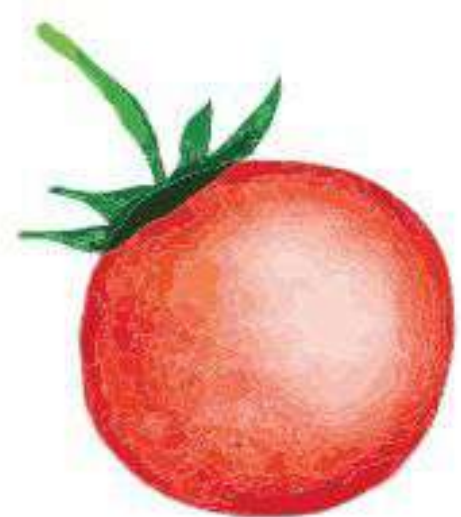
**FRoSTA ist für alle da.**







## Sommer-Galette mit Ochsenherz- Tomaten



Für 6 Tacos

Für den Teig:

- 180 g Dinkelmehl, Type 630 plus Mehl für die Arbeitsfläche
- 50 g Hartweizengrieß
- 1 Prise Salz
- 100 g Margarine, in Stückchen geschnitten
- 2 EL pflanzlicher Naturjoghurt, ungesüßt
- 40 ml kaltes Wasser

Für die Füllung:

- 650–700 g (Ochsenherz-)Tomaten
- 100 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 3–4 EL Olivenöl
- 300 g Seidentofu
- 50 g Kichererbsenmehl
- 2 EL Hefeflocken
- 1 TL scharfer Senf
- eine Prise Salz, Pfeffer
- 1 TL Kräuter der Provence, gerebelt

■ 1 EL Pflanzendrink zum Bepinseln des Teig-  
rands ■ eine Handvoll frischer Basilikum

**1.** Dinkelmehl, Hartweizengrieß und eine Prise Salz in einer Schüssel vermischen. Margarine, Pflanzenjoghurt sowie kaltes Wasser dazugeben und verkneten. Teig auf einer reichlich bemehlten Arbeitsfläche zügig geschmeidig kneten und dann abgedeckt 20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

**2.** Zwiebeln und Knoblauchzehe abziehen, fein würfeln und kurz mit 1–2 EL Olivenöl in einer Pfanne anbraten.

**3.** Seidentofu, Kichererbsenmehl, Hefeflocken und scharfen Senf mit einer Prise Salz und Pfeffer im Mixer pürieren. Die angebratenen Zwiebeln unterheben und die Füllung mit Salz abschmecken.

**4.** Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Die Tofucreme mittig auf den Teig

streichen (einen 4–5 cm breiten Rand frei lassen) und mit Kräutern der Provence bestreuen.

**5.** Tomaten waschen und in Scheiben geschnitten auf den Teig schichten. Teigrand umklappen und mit etwas Pflanzendrink bepinseln.

**6.** Tomaten-Galette im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Umluft (220 Grad Ober-/Unterhitze) rund 35 Minuten backen, bis der Teigrand goldbraun ist.

**7.** Galette salzen und pfeffern sowie mit Olivenöl beträufelt und mit Basilikum garniert servieren.

### BUCHVORSTELLUNG:

**Vegan kochen –  
Essen neu denken**  
Lea Green,

GrünerSinn-Verlag,  
29,95 Euro, 208 Seiten







## Schawarma in Joghurtmarinade

Für 4 Portionen

### Schawarma:

3 EL Sojajoghurt (ungesüßt) 6 EL Olivenöl ½ TL Garam Masala 1 TL edelsüßes Paprikapulver 1 TL Currypulver 1 Prise Salz Saft von ½ Zitrone 400 g veganes Chicken (aus dem Kühlregal)

### Sesamsoße:

4 EL Tahin (Sesampaste) 100–150 ml Wasser Saft von ½ Zitrone 1 Knoblauchzehe 1 TL Ahornsirup 1 Prise Cayennepfeffer 1 Prise Salz ½ Bund glatte Petersilie

### Finish:

1 Zwiebel 1 rote Paprikaschote

Olivenöl zum Anbraten 1 Prise Salz  
½ Kopf Blattsalat ½ Salatgurke  
2 Tomaten 4 Weizentortillas

1. Für die Marinade Sojajoghurt und Olivenöl vermengen. Garam Masala sowie alle weiteren Gewürze hinzugeben. Die Zitrone waschen, auspressen und die Hälfte des Saftes ebenfalls unterrühren. Das vegane Chicken in einer Schüssel gut mit der Marinade vermischen und ca. 3-4 Stunden, besser noch über Nacht, im Kühlschrank ziehen lassen.

2. In der Zwischenzeit die Sesamsoße zubereiten. Dafür Tahin mit ca. 100 ml Wasser glattrühren. Je nach Konsistenz einige weitere EL Wasser hinzufügen, dann den restlichen Zitronensaft. Die Knoblauchzehe schälen, fein hacken und dazugeben. Mit Ahornsirup, Cayennepfeffer und Salz abschmecken. Die Petersilie abrausen, trocken schütteln und

klein gehackt unterheben.

3. Die Zwiebel schälen, die Paprika waschen und putzen. Beide fein würfeln und in etwas Olivenöl andünsten. Anschließend das marinierte Chicken hinzufügen und knusprig anbraten. Mit 1 Prise Salz abschmecken.

4. Den Salat, die Gurke und die Tomate waschen. Salat in feine Streifen und die Gurke sowie die Tomaten in mundgerechte Stücke schneiden.

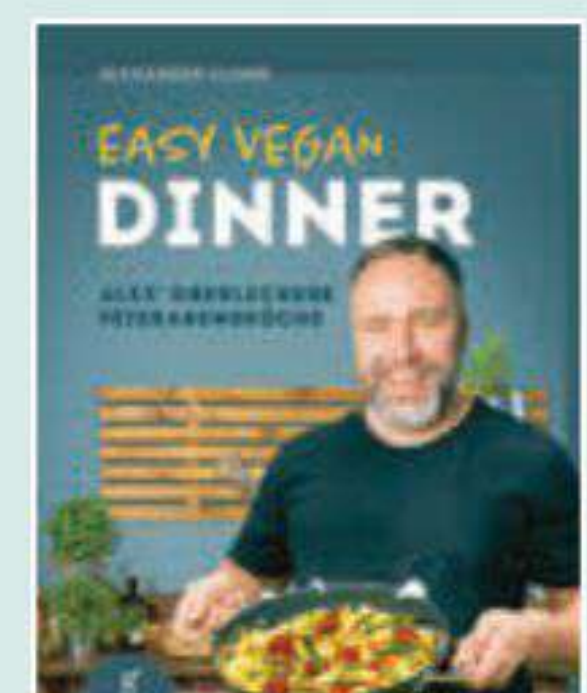
### BUCHVORSTELLUNG:

**Easy vegan Dinner**

Alexander Flohr,

GrünerSinn-Verlag,

17,00 Euro, 96 Seiten





# V für mich VEGAN

## im Abo



### Meine Abo-Vorteile:

1. Multi-Zerkleinerer gratis
2. kein Heft verpassen
3. keine Versandkosten



8  
Hefte + Multi-  
Zerkleinerer  
für nur 47,20€

## Multi-Zerkleinerer von GRAEF

Zu Ihrem „Vegan für mich“-Abo schenken wir Ihnen den Multi-Zerkleinerer von GRAEF: Darf es eine wärmende Suppe sein, eine raffinierte Sauce, eine cremige Vinaigrette, ein leckeres Pesto oder ein herzhafter Brotaufstrich? In diesen und vielen weiteren Fällen ist der Zerkleinerer CH 500 ein fleißiger Küchenassistent. Mit seinen vier Edelstahlklingen kriegt er alle Zutaten im Handumdrehen klein, seien es Kräuter, Obst, Gemüse oder gar Nüsse.

Weitere Informationen zum Multi-Zerkleinerer gibt's hier:  
[www.graef.de/de/multi-zerkleinerer](http://www.graef.de/de/multi-zerkleinerer)

Jetzt bestellen  
+ Vorteile sichern

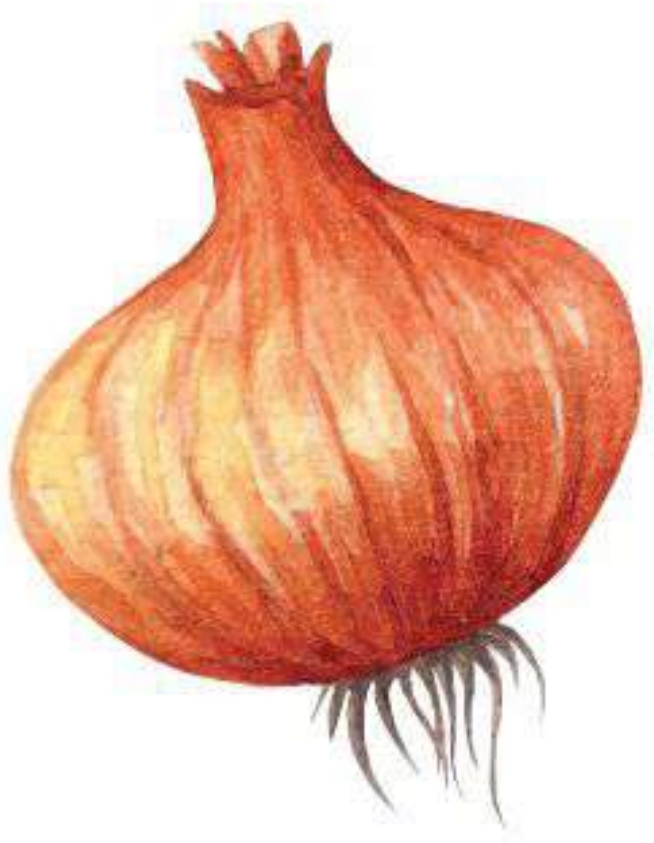
Tel: 040 – 236 703 861

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

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







## Bunte Bratkartoffeln

Für 1 Portion

- 3 große festkochende Kartoffeln ■ Sonnenblumenöl zum Braten ■ 1 kleine rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe ■ 1 rote Chilischote
- 2–3 Tomaten ■ 10–15 grüne Oliven
- ½ Bund glatte Petersilie ■ Salz und Pfeffer

**1.** Die Kartoffeln schälen, kurz abspülen und in etwa 1 ½ cm große Würfel schneiden. Großzügig Sonnenblumenöl in eine Pfanne geben und die Kartoffelwürfel bei mittlerer Hitze ca. 12 Minuten darin braten. Zwischendurch immer

wieder kurz durchschwenken.

**2.** In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und nach Belieben in kleine Würfel oder dünne Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und fein würfeln oder pressen. Chilischote und Tomaten waschen. Die Chili in schmale Ringe und die Tomaten in beliebig große Stücke schneiden. Oliven halbieren. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken.

**3.** Die leicht angebräunten Kartoffeln schon einmal salzen. Dann kommen für die letzten 2–3 Minuten Zwiebel, Knoblauch und Chili dazu; hier ein paar Chiliringe zum Anrichten beiseitelegen.

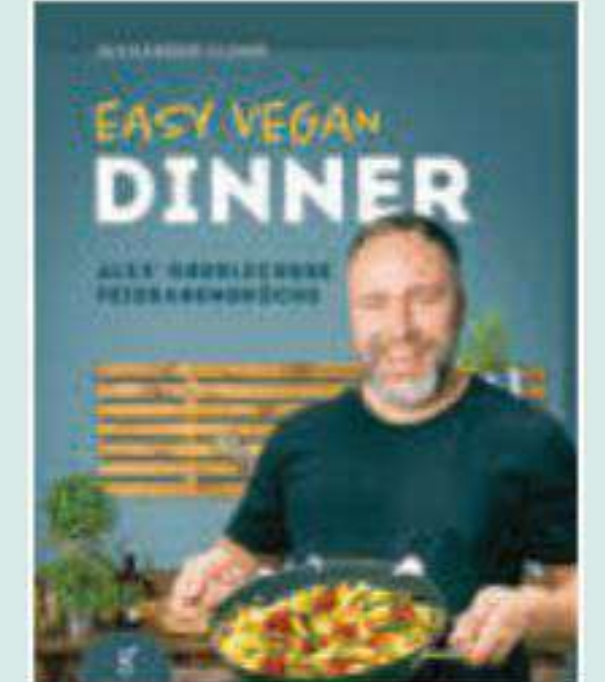
**4.** Sind die Bratkartoffeln gar und knusprig, den Herd ausstellen. Tomatenstücke und Oliven

unterheben, ebenso die Petersilie, bis auf einen kleinen Rest für die Deko. Nochmals durchschwenken und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**5.** Mit den übrigen Chiliringen und der frischen Petersilie bestreut anrichten.

### BUCHVORSTELLUNG:

**Easy vegan Dinner**  
Alexander Flohr,  
GrünerSinn-Verlag,  
17,00 Euro, 96 Seiten







## Pasta mit Paprikacreme in gerösteten Schoten

Für 4 Portionen



### Ofenpaprika:

3 rote Paprikaschoten 2 Knoblauchzehen 2 EL Olivenöl 1 TL getrockneter Oregano 1 Prise Salz

### Pasta mit Paprikacreme:

75 g Sonnenblumenkerne 4 rote Paprikaschoten 2 Zwiebeln 1 rote Chilischote Olivenöl zum Anschwitzen 250 ml Haferdrink 2 EL Hefeflocken ½ TL getrockneter Thymian ½ TL edelsüßes Paprikapulver 1 Prise Zucker je 1 Prise Salz und Pfeffer 250 g Pasta nach Wahl 50 g veganer Reibekäse

### Finish:

frische Kräuter Olivenöl zum Beträufeln Pfeffer aus der Mühle

1. Für die Ofenpaprika die Schoten waschen, halbieren und vom Kerngehäuse befreien, ohne den Stielansatz zu entfernen. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Paprikahälften in eine Auflaufform legen. Olivenöl darübergerben und das Innere der Paprika mit dem Öl ausstreichen. Mit den Knoblauchscheiben befüllen, dann Oregano und Salz darüberstreuen. Anschließend noch einmal mit ein wenig Olivenöl beträufeln. Bei 170 Grad Umluft für ca. 20 Minuten in den Ofen stellen.

2. Für die Paprikacreme die Sonnenblumenkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten und beiseitestellen.

3. Die Paprikaschoten waschen, putzen und grob zerkleinern. Zwiebeln schälen und ebenfalls grob würfeln. Chili waschen und in Ringe schneiden. Nun 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Das Gemüse hineingeben, salzen und anschwitzen. Wenn alles glasig ist, aus der Pfanne in einen Mixbehälter füllen. Haferdrink, Hefeflocken, Thymian, das Paprikapulver, 1 Prise Zucker sowie Salz und Pfeffer hinzufügen.

4. Die Pasta in Salzwasser zum Kochen bringen.

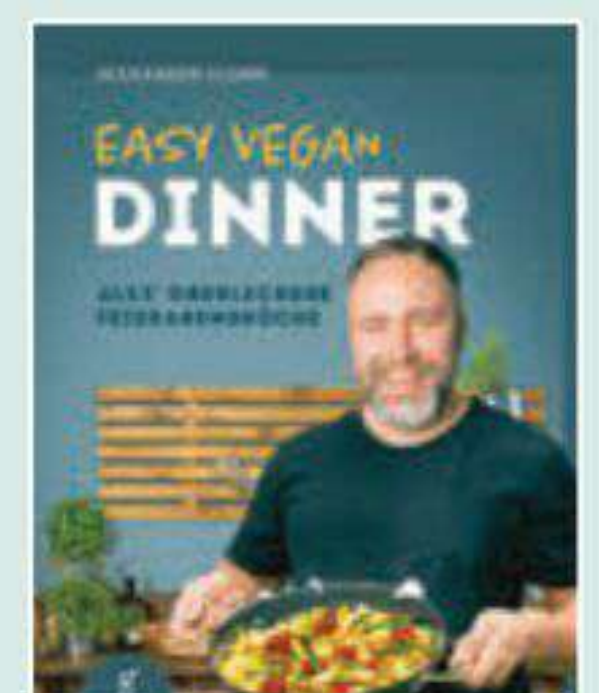
5. Während die Nudeln kochen, den Paprikamix fein pürieren. Zurück in die Pfanne geben und zum Kochen bringen. Nach Belieben noch mit etwas mehr Salz und Pfeffer abschmecken. Die gerösteten Sonnenblumenkerne hinzufügen.

6. Die gerade bissfeste Pasta mit einer Schaumkelle aus dem Kochwasser heben und direkt zur Paprikacreme in die Pfanne geben. 1–2 Minuten darin köchelnd fertig garen. Zum Schluss den Reibekäse unterrühren.

7. Die gerösteten Paprikaschoten mit der cremigen Pasta befüllen. Nach Belieben mit frischen Kräutern garnieren, einige Tropfen Olivenöl darübergerben und mit Pfeffer aus der Mühle bestreuen.

### BUCHVORSTELLUNG:

**Easy vegan Dinner**  
Alexander Flohr,  
GrünerSinn-Verlag,  
17,00 Euro, 96 Seiten





## Gebackenes Porridge mit frischen Beeren, Banane und Haselnussmus



Für 4 Portionen

Für das Porridge:

150 g Haferflocken 2 EL Leinsamen  
2 TL Backpulver 1 Prise gemahlene Vanille  
300 ml Haferdrink 2 EL Ahornsirup  
2 EL Haselnussmus 4 Bananen  
60 g Blaubeeren 60 g Johannisbeeren

Für die Dekoration:

1 Banane je 60 g Blau- und Johannisbeeren

1. In einer Schüssel die Haferflocken mit Leinsamen, Backpulver und Vanille vermischen. Haferdrink, Ahornsirup und Haselnussmus hinzugeben und alles gut verrühren. 5 Minuten quellen lassen.

2. Die Bananen mit einer Gabel zerdrücken und mit unter die Masse mischen. Abschließend die Beeren vorsichtig unterheben und die Masse in eine große Auflaufform füllen. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Das Porridge in den Backofen geben und auf der mittleren Schiene 45 Minuten backen.

3. In der Zwischenzeit für die Deko die Banane schälen und in Scheiben schneiden. Porridge aus dem Backofen holen und mit Bananenscheiben und Beeren dekorieren. Am besten warm aus dem Backofen genießen.



### BUCHVORSTELLUNG:

**Simply vegan – einfach  
saisonal kochen**

Sebastian Schwarz & Tamara  
Münstermann-Pieta,  
GrünerSinn-Verlag,  
24,95 Euro, 236 Seiten



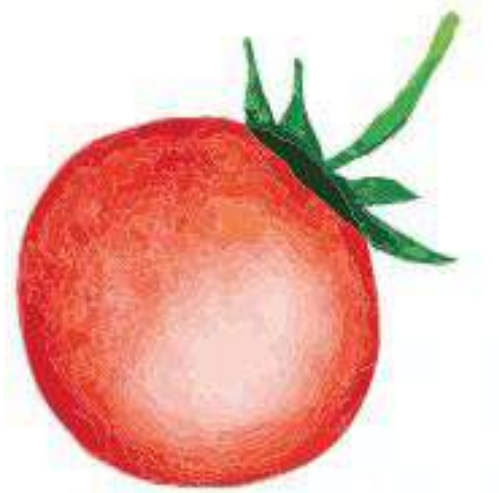


**BUCHVORSTELLUNG:**

**Simply vegan – einfach  
saisonal kochen**  
Sebastian Schwarz & Tamara  
Münstermann-Pieta,  
GrünerSinn-Verlag,  
24,95 Euro, 236 Seiten



## Herzhafte Kartoffelwaffeln mit gebackenen Tomaten und Mais



Für 4 Portionen

Für den Waffelteig:

1 kg festkochende Kartoffeln 150 g Weizenmehl 450 ml Sojadrink 1 ½ TL Backpulver  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer etwas vegane Margarine

Für die Toppings:

500 g bunte Cherrytomaten 2 Maiskolben (oder ca. 150 g aus der Dose) 2 Knoblauchzehen 1 Zwiebel  
3 EL Olivenöl Salz frisch gemahlener schwarzer Pfeffer 60 g Rucola

Für den Kräuterjoghurt:

200 g Sojajoghurt Natur 1 EL Zitronensaft 2 EL frische Schnittlauchröllchen Salz frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. In einem großen Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Kartoffeln hineingeben, 25 Minuten köcheln lassen.
2. In der Zwischenzeit den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Die Cherrytomaten waschen und halbieren. Maiskörner mit einem scharfen Messer von den Kolben schneiden oder Mais aus der Dose in einem Sieb gut abbrausen. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Cherrytomaten, Mais, Knoblauch und Zwiebeln in eine Schüssel geben. Olivenöl hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermengen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und 25 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.
3. Die Kartoffeln abgießen und in einem großen Topf zerstampfen. Mehl, Sojadrink und Backpulver hinzugeben und gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Waffeleisen vorheizen und etwas Margarine darin schmelzen. Darin acht bis zehn Waffeln goldbraun ausbacken. Die fertigen Waffeln im Backofen warm halten.
4. Für die Joghurtsauce den Sojajoghurt mit dem Zitronensaft vermischen. Schnittlauch unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Waffeln auf vier Teller verteilen. Das gebackene Gemüse aus dem Ofen holen und darauf verteilen. Jeweils eine Handvoll frischen Rucola daraufgeben und mit dem Kräuterjoghurt servieren.



## Tomaten-Paprika-Kaltschale mit Minze und Sonnenblumenkernen

Für 4 Portion

Für die Kaltschale:

■ 300 g Cherrytomaten ■ 2 rote Paprikaschoten (ca. 400 g) ■ 70 g getrocknete Tomaten in Öl ■ 500 ml Orangensaft ■ 1 EL Limettensaft ■ 1 EL Agavendicksaft ■ ½ TL Paprikapulver ■ 2 EL Olivenöl ■ Salz ■ frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

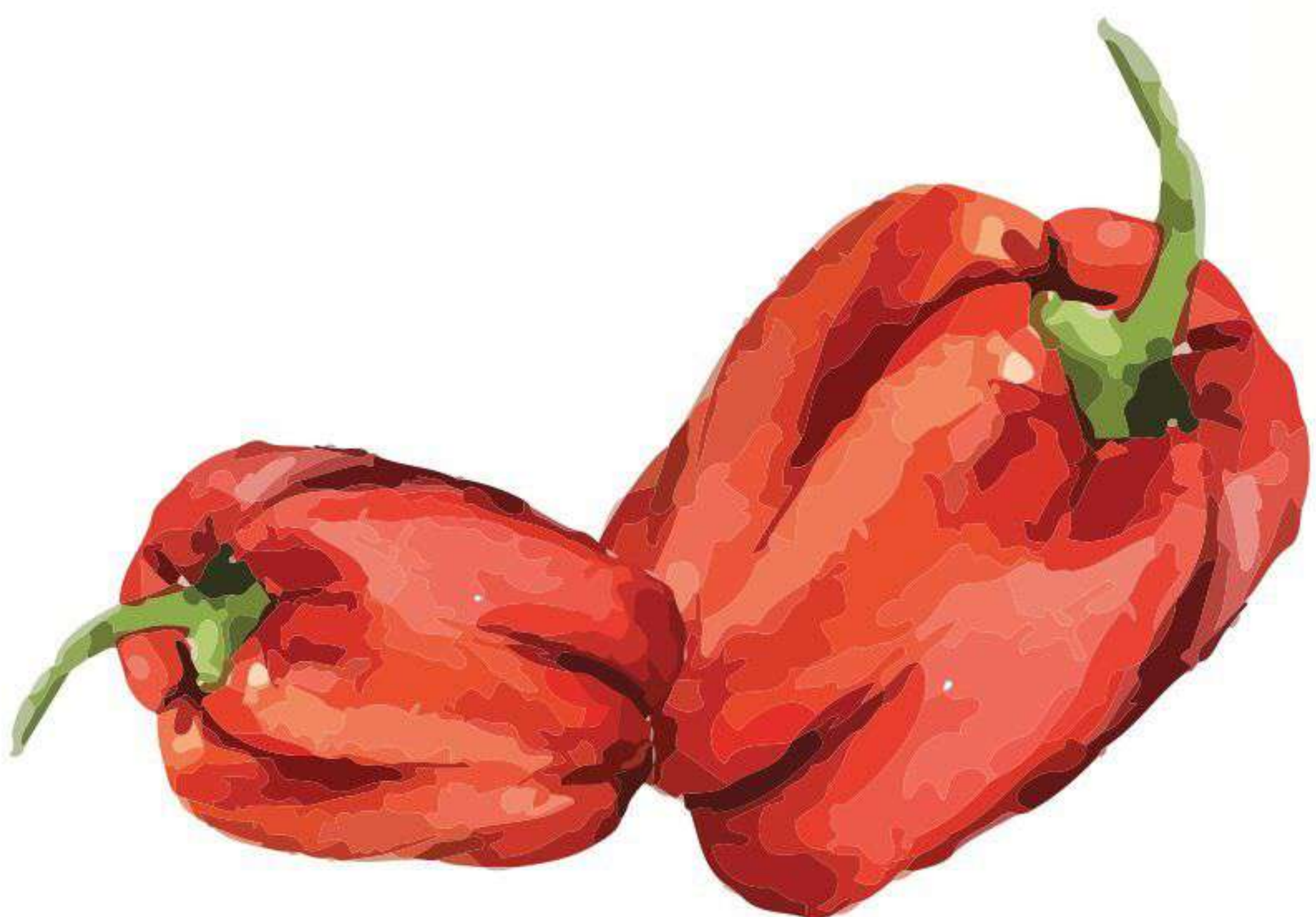
Für das Topping:

■ 2 EL Olivenöl ■ 1 TL Koriandersamen ■ 40 g Sonnenblumenkerne

**1.** Tomaten halbieren und den Stielansatz entfernen. Paprikaschoten halbieren, Stiel und Kerne entfernen. Die Paprikahälften in Streifen schneiden und mit den Cherrytomaten in einen Standmixer geben. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und mit in den Mixer geben. Alle weiteren Zutaten für die Kaltschale ebenfalls hinzugeben und auf höchster Stufe pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**2.** Minzeblätter abzupfen, waschen, trocken tupfen und fein hacken. Mit Olivenöl und Koriandersamen vermischen. Die Sonnenblumenkerne in einer kleinen Pfanne ohne Öl braun anrösten.

**3.** Die Kaltschale auf vier Gläser verteilen. Das Kräuter-Öl darüberträufeln und geröstete Sonnenblumenkerne darübergeben.





## urlaub inland



**Orchideen – Bärlauch – Wildkräuter**  
Entdecken Sie die unberührte Schönheit und Artenvielfalt des „Grünen Bandes“! Wandern, Biken, Sauna und Schwimmen in der „Hessischen Schweiz“.  
**Individuell für Vollwertköstler, Vegetarier, Rohköstler und Veganer!**  
Naturhotel „Hessische Schweiz“,  
Tel.: 05651/5711, [www.naturhotel.de](http://www.naturhotel.de)

## online-shops

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

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

## kontakte

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

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



## WIR SAGEN DANKE

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

Gräfe und Unzer Verlag  
(S. 8–17)  
Grillparzerstraße 12  
81675 München  
[www.graefe-und-unzer.de](http://www.graefe-und-unzer.de)

EMF Verlag  
(S. 18–23 | 38–41 | 42–45)  
Kistlerhofstraße 70  
81379 München  
[www.emf-verlag.de](http://www.emf-verlag.de)

ZS Verlag  
(S. 42–45 | 46–47 )  
Neumühlen 17  
22763 Hamburg  
[www.zsverlag.de](http://www.zsverlag.de)

Christian Verlag  
(S. 8–17 | 24–26 )  
Infanteriestr. 11a  
80797 München  
[www.verlagshaus24.de](http://www.verlagshaus24.de)

Thorbecke Verlag  
(S. 38–41)  
Senefelderstraße 12  
73760 Ostfildern  
[www.verlagsgruppe-patmos.de](http://www.verlagsgruppe-patmos.de)

DK Verlag  
(S. 18–23)  
Arnulfstraße 124  
80636 München  
[www.dorlingkindersley.de](http://www.dorlingkindersley.de)

## Ihre Anzeige

**Bitte senden Sie Ihren Anzeigenauftrag an:**

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





## Deftig & pflanzlich

Rügenwalder Mühle hat für eine echte Neuheit auf dem Fleischersatzmarkt gesorgt. Das Familienunternehmen nimmt sich eines echten deutschen Kulturguts an und bringt mit dem Veganen Mühlen Mett eine vegane Variante des wohl fleischigsten Produkts überhaupt auf den Markt. Mit ihrer großen Expertise im Veggie-Segment ist es gelungen, den klassischen Geschmack von Mett mit leichter Zwiebelnote auf ein veganes Produkt auf Basis von Erbsen zu übertragen. Auch optisch erinnert die vegane Streichwurst aus 100 Prozent pflanzlichen Proteinen an das Original aus Fleisch. Auf einem knackigen Brötchen, verfeinert mit Zwiebeln, Salz und Pfeffer, wird das vegane Mett zum puren Genuss.



**Preis:** 1,69 € (100 g) **Info:** [www.ruegenwalder.de](http://www.ruegenwalder.de)

## Für ein *samtiges* Mundgefühl

Mit Ursprungsgarantie: Der Alnatura Origin Honduras-Espresso ist zu hundert Prozent ein Bio-Arabica-Hochlandkaffee aus fairen Partnerschaften mit Kaffeebäuerinnen und -bauern in Honduras. Traditionell per Hand gepflückt, werden nur die reifen Kaffeeirschen geerntet und die Kaffeebohnen schonend durch Langzeit-Trommelröstung veredelt. Nussig-schokoladig im Geschmack und mit fruchtigen Noten, überzeugt der kräftig-würzige Kaffee durch seine ausgeprägte leichte Säurestruktur und ein samtiges Mundgefühl.



**Preis:** 4,99 € (250 g)

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



## Protein-Kick zum Frühstück

Mit dem neuen Biozentrale Protein Müsli Schoko haben Frühstück-Fans ab sofort eine proteinreiche Mahlzeit, die Abwechslung in die Müslischale bringt und für das Extra an Ballaststoffen am Morgen sorgt. Während bei klassischem Porridge oftmals der Biss fehlt, überzeugt das vegane Protein Müsli Schoko mit seiner kernigen Basis aus Soja- und Haferflocken sowie Sonnenblumenkernen. Seine besondere Note erhält das Müsli durch vegane Schokolade und begeistert damit alle, die sich den Start in den Tag im wahrsten Sinne des Wortes versüßen wollen. Dabei sorgt die Rezeptur des biozentrale Protein Müsli Schoko nicht nur für einen einzigartig leckeren Geschmack, sondern es hat auch einen hohen Proteingehalt und ist reich an Ballaststoffen.

**Preis:** 3,99 € (375 g) **Info:** [www.biozentrale.de](http://www.biozentrale.de)

## Mit dem Trend

Ganz egal ob Vegetarier oder Flexitarier: Der Trend geht weiter in Richtung gesunde und leckere Fleischalternativen. Mit den neuen Veggie-Produkten mit Erbsenprotein erweitert

Davert sein vegetarisches Angebot um eine neue, nachhaltige und proteinreiche Fleischalternative. Egal ob im Wrap, Curry oder einfach pur aus der Pfanne – die Chunks Chicken Curry Style sind wahnsinnig vielseitig und zu 100 Prozent veggie. Gyros ganz ohne Fleisch? Das Veggie-Gyros aus Erbsen und Ackerbohnen, mit frischer Zwiebel kross gebraten und pikant gewürzt, macht's möglich.

**Preis:** 2,79 € (75 g) **Info:** [www.davert.de](http://www.davert.de)



## Es geht auch ohne Ei!

Das vegane Aioli von Naturata enthält kein Ei. Als Emulgator dient hier stattdessen Sonnenblumenprotein. Johannisbrotkernmehl und Quarkmehl sorgen für die richtige Konsistenz der Creme. Besonders praktisch und sauber lassen sich die Produkte aus der Tube dosieren. Sie bleiben dabei vor Luft geschützt und sind dadurch ohne Konservierungsstoffe lange haltbar.

**Preis:** 3,19 € (0,19 l)







## Aufläufe und Ofengerichte

Was gibt es Schöneres, als ein köstliches Gericht zuzubereiten und dabei zuzusehen, wie es im Ofen knusprig braun wird? Mit unseren herzhaften Ofengerichten wird Ihnen garantiert so richtig warm ums Herz.

## Wärmende Suppe

Mit sinkenden Temperaturen steigt die Lust auf eine herzhafte Suppe. Unsere deftigen Kreationen sorgen für Wärme von innen. Mit frischen und leckeren Zutaten können Sie auch in der kalten Jahreszeit mit jedem Löffel so richtig genießen.



## Brot backen

Außen eine knusprige Rinde und innen ein luftig-lockerer Teig. Wer sein erstes selbst gebackenes Brot aus dem Ofen hervorzieht, weiß von dem Zauber, der diesem Moment innewohnt. Mit unseren Rezepten gelingt das eigene Brot und schmeckt traumhaft.

## Kartoffelgerichte

Kartoffeln lassen sich ganz wunderbar vielseitig zubereiten – ganz egal, ob gestampft, gekocht, gebraten oder gebacken. Die besten Gerichte für Gaumen und das Auge!



## Weitere Themen:

Landküche ++ Gemüsekuchen ++  
++ Tees und Drinks ++ Clean Eating ++ Rote Bete  
Aus aktuellem Anlass können sich die Themen noch verändern.

**Die neue vegetarisch fit erscheint am 19. Oktober 2022.**

## impressum

**vegetarisch fit** erscheint 6 x im Jahr bei Grüner Verlag Green Media GmbH Verlagsgesellschaft, Klostergut Fremersberg, 76530 Baden-Baden, ein Tochterunternehmen der IDS Information Display Services GmbH. IDS ist die Servicegesellschaft in Deutschland für Informationen im Gesundheitswesen. IDS distribuiert jährlich mehr als 20 Mio. Zeitschriften und Verbraucherinformationen über die Ärzteschaft und deren Praxen. [www.ids-deutschland.de](http://www.ids-deutschland.de)

**Geschäftsführer:** Peter Wolf

**Verlagsleitung:** Marko Petersen

**Redaktionsanschrift**

vegetarisch fit,  
Schanzenstraße 36, Gebäude 31 a,  
51063 Köln,  
Tel.: 0221 / 9608 516,  
E-Mail: [info.vegetarischfit@rhw-koeln.de](mailto:info.vegetarischfit@rhw-koeln.de)

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

Fred Wipperfürth

**Redaktionsleitung**

David Vinzentz

**Mitarbeiter dieser Ausgabe**

Simon Ommer, Alina Kröll, Michèle Dirkes,  
Olena Kolesnyk

**Anzeigenleitung:** Marko Petersen

(verantwortlich für Anzeigen),  
Grüner Verlag Green Media GmbH Verlagsgesellschaft,  
Klostergut Fremersberg, 76530 Baden-Baden  
Es gilt die gültige Preisliste.

**Anzeigenberater**

Verlagsvertretung Volker Geuer  
Röpckes Mühle 2  
25436 Uetersen  
Tel.: 041 22 / 999 79 – 0  
Fax: 041 22 / 999 79–20  
E-Mail: [office@geuermedien.de](mailto:office@geuermedien.de)

**Abonnement**

Abonnentenservice durch PrimaNeo GmbH, Hamburg  
Sie erreichen den Kundenservice per Mail an  
[vegetarischfit@primaneo.de](mailto:vegetarischfit@primaneo.de)  
oder telefonisch unter  
Tel.: 040 / 236703775

**Vertrieb**

IPS Pressevertrieb GmbH  
Postfach 12 11  
53334 Meckenheim

**Druck**

Neef + Stumme, Wittingen. Printed in Germany

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

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

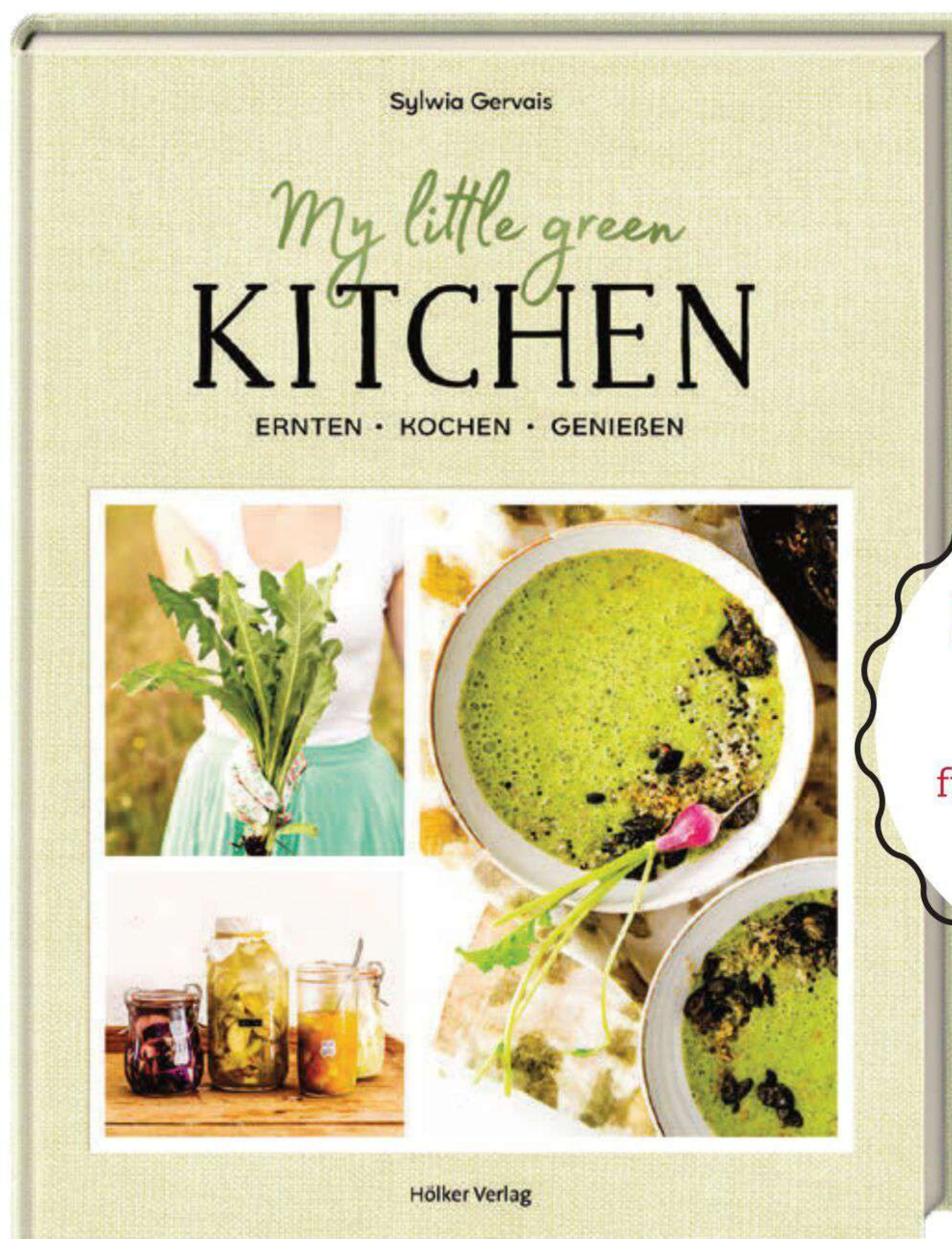




# Vegetarisch fit im Abo

Das  
Original  
seit 1993

## plus „My little green Kitchen“



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

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

**Lass dich inspirieren!“**

**Kochbuch  
+ 6 Hefte**

für nur

**35,00€**



### Meine Abo-Vorteile:

- das Kochbuch gratis
- kein Heft verpassen
- keine Versandkosten

**Jetzt bestellen  
+ Vorteile sichern**

Tel: 040 - 23 67 03 775

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

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



# Echter Urlaub inmitten der Natur



Jetzt Ferienhäuser  
entdecken auf [landal.de](https://landal.de)

  
**Landal**  
Rein Ferien - tief in der Natur