

Buchweizen-Bircher-Müsli, Brokkoli-Taboulé, gebratener Spargel-Salat, Limetten-Joghurt-Lollies...

slowly veggie!

VEGETARISCH

& VEGAN GENIESSEN

4,95 €

Fürs Büro,
zum Picknick,
auf Reisen

DIE NEUEN LUNCHBOXEN

EINFACHE REZEPTE!
WENIG AUFWAND

67

SUPER MEAL PREP-IDEEN

Knackige Salate, saftige
Brote & Sandwiches,
Tartes & Quiches, süße
Snacks – gesunder
Genuss für unterwegs

VEGANER GERÖSTETER BLUMENKOHL-SALAT

MIT ROTE BETE-HUMMUS

IM FLOW

Fit mit dem
richtigen Mindset

IM TREND

Cooler Röcke & Shorts;
To Go Accessoires

Rezepte, die glücklich machen.

Ausgabe Nr. 3/2023 – Österreich: 5,50 €; Schweiz: 7,50 sfr; Benelux: 5,70 €; Frankreich: 5,70 €; Italien: 5,90 €; Spanien: 5,90 €; Portugal: 5,90 €



MACH DEN UNTERSCHIED



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

eatbetter.de

Burda
bewegt

slowly
veggie!

EDITORIAL



Wenn es ein Adjektiv gibt, was ich persönlich sehr mag (in allen Lebenslagen), dann ist es „anspruchsvoll“. Nicht etwa im arrogant-materialistischen Sinne, vielmehr im Hochhalten der eigenen Werte, im Bemühen, gewisse eigene Lebensstandards (Stichwort Nachhaltigkeit) zu wahren, im wählerisch sein, was man isst, wie man lebt, wie man reist und mit seiner Umwelt umgeht. Und zwar wider aller äußeren Umstände, Neuerungen, kurzzeitigen Trends. Einfach von innen heraus qualitätsbewusst. Genauso verfahren wir in der Findung und der liebevollen Zusammenführung jeder einzelnen Ausgabe unseres Herzensprojektes slowly veggie! seit 10 Jahren. Und genauso sind wir auch an dieses Heft herangegangen, das aufgrund der nicht ganz leichten und ressourcenreduzierten Zeiten erstmals mit 16 Seiten weniger auf den Markt kommt. Mit viel Herz und Verstand haben wir hier und dort gestrafft, wollten nicht weniger, sondern eher mehr von der Essenz des Heftes weiterhin erstrahlen lassen: Eine Welt zu bieten, die voller Ideen steckt (mit derselben Anzahl Rezepte wie immer), mit dem Anspruch, das Leben leichter, genussreicher, nachhaltiger, fröhlicher, liebevoller zu machen. Ich glaube, es ist uns gelungen. Wir l(i)eben die Konzentration aufs wunderbare Wesentliche.

Von Herzen Eure

CLARISSA SPONHOLZ-SCHMARJE
REDAKTIONSLEITUNG

GREEN ACCESSOIRES TO GO

Wem unsere Inspirationen (Seite 114) für nachhaltig schöne Trinkflaschen, Lunchboxen und Co. gut gefallen hat, findet noch mehr Ideen und weitere Infos ab sofort auch online auf www.slowlyveggie.de – wir freuen uns auf Euren Besuch!

Veggie-Fan? Dann schnell auch unseren Newsletter abonnieren auf www.slowlyveggie.de/unser-e-mail-newsletter



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



UNSER TITELREZEPT *

Veganer gerösteter
Blumenkohl-Salat mit
Rote Bete-Hummus (S. 52)



6 NEWS

DAS LIEBEN WIR JETZT

Helfer fürs Veggie-Prepping, neue „grüne“ Podcasts, vegane Straßenfeste

10 GESUNDHEIT *

FIT & VITAL MIT DER KRAFT DER GEDANKEN

Warum unser Mindset der beste Coach ist, verrät Expertin Lisa Rechkemmer

12 EATBETTER *

PASSEND ZUR GESUNDHEIT: TOP FITNESS-FOOD

Bitte zugreifen bei Mangold-Curry, Energy-Balls & Erdbeer-Nicecream

14 FRÜHSTÜCK TO GO *

DAMIT STARTET DER MORGEN ÜBERALL GUT

Aufwachen mit Bananen-Joghurt-Pancakes, Zimtschnecken, Knuspermüsli...

28 FROM LEAF TO ROOT

SAISONSTAR RHABARBER

Als Sorbet, Kompott, fermentiert: kreative Ideen von Bio-Starkoch Simon Tress

30 BROT & SANDWICHES *

EIN BASIC REZEPT – DREI LECKERE BELÄGE

Saftigen Stullen mit veganem Kräuter-„Mett“, Erbsen und Ziegenfrischkäse...

40 EINGEMACHTES *

AROMA-SCHÄTZE AUS DEM VORRAT

Immer fein: Brombeer-Mandel-Aufstrich, Tomato-Chili-Jam, Gemüse-Pickles...

42 SALATE TO GO *

FÜRS PICKNICK, ZUR BÜRO-BREAK, AUF TOUR

Marktfrische Auberginen, Zucchini, Blumenkohl, Spargel so raffiniert kombiniert

58 STORE & COOK *

EINMAL KOCHEN, FÜNFMAL GENIEßEN

Aus eingelegten Pilzen, Radieschen, Möhren neue Salate oder Sushi zaubern

16

Buchweizen-
Bircher-Müslis



37

Sandwich mit
gerösteten
Auberginen
und Feta



48

Veganer
arabischer
Brotsalat mit
gebratenen
Zucchini





65

Kartoffel-
Gurken-Salat mit
Radieschen und
Basilikum-Pesto-
Vinaigrette



74

Vegane Lahmacun
mit Tomaten-
Paprika-Topping



103

Limetten-Joghurt-Lollies
mit Basilikumguss



127

Ab nach Finnland
– am liebsten
durch die
Schären auf
dem Sauna-Boot

66 DRINKS *

CHEERS! AUF UNS UND DIESEN SOMMER
Coole Mixturen (z. B. Rhabarber-Yuzu-Tonic) – mal mit, mal ohne Alkohol

70 QUICHE, PIE & PIZZA *

OFENSCHÄTZE FÜRS GARTENFEST & CO.

Verwöhnen mit Freestyle Spargel-Pie, vegane Lahmacun, Käse-Kräuter-Quiche

84 MENSCHEN

HEIMATESSSEN UND MEAL PREP NEU GEDACHT

Von Ali Güngörmüş, den Vetox-Gründerinnen, TikTokern Johannes und Dennis

98 TRENDS & KNOWHOW *

FÜR DEN ENERGIEKICK: VEGANE SNICKERS

Foodie Catherina zeigt, wie der Evergreen-Erdnussriegel gesünder gelingt

100 SÜSSES *

DIE SIND IMMER UND ÜBERALL WILLKOMMEN

Limetten-Joghurt-Lollies, Mohnwaffeln, vegane Kokos-Knusper-Würfel...

114 INSPIRATIONEN *

SCHÖNE ACCESSOIRES FÜR DEN GENUSS TO GO

Nachhaltige Trinkflaschen, Lunchboxen, Bags: einmal zum Mitnehmen, bitte

118 FASHION & BEAUTY *

SONNENANBETER:INNEN: ZEIGT HER EURE BEINE!

Den Sommer feiern mit neuen Röcken & Shorts. Und sanften Shaving-Produkten

122 UNTERWEGS

PURE FREUDE FINDEN IN FINNLAND

Wasser-Vergnügen, Veggie-Kulinarik, Natur-Highlights: unsere Hotspots

130 KLEINES GLÜCK

SLEEPOVER NAHE DER AUTOBAHN

Chefredakteurin Anke verrät ihre liebsten Hotel-Hideaways auf Tour

AUSSERDEM

3 Editorial 129 Register 131 Vorschau



ACHTSAMKEIT LEBEN:

Der BurdaVerlag macht sich mit der „For Our Planet“-Initiative für mehr Nachhaltigkeit und Klimaschutz im Alltag stark. Auch in dieser Ausgabe geben wir Tipps für „grüne“ Alternativen unter den Rezepten. Lassen auch Sie sich inspirieren!



117

TOP-BEGLEITER

Hübsch und so
praktisch, diese
Tools to go

DAS LIEBEN WIR JETZT!

EINFACH PRAKTISCH

Mit dem Schneidebrett aus robustem Bambus wird das Veggie-Prepping zum Kinderspiel. Die im Set enthaltenen Auffangschalen aus rostfreiem Edelstahl lassen sich unter das Schneidebrett schieben und sammeln so das fertig geschnippelte Gemüse sowie die Reste auf – echt smart (um 26 Euro, von KoRo)

Zeitsparen beim Veggie-Prepping,
Mülltrennung leicht gemacht,
angesagte „Green“ Podcasts,
Last-Minute-Picknick-Ideen und
die besten veganen Straßenfeste
für den Sommer



SCHÖN SCHARF

Grünzeug schnippeln war noch nie so leicht – es braucht nur das richtige Werkzeug dazu. Zum Beispiel dieses farbenfrohe, in der Schweiz gefertigte Gemüsemesser: Das begeistert Veggie-Fans nicht nur mit einer extra scharfen Klinge, sondern überzeugt auch mit einem perfekt geformten Griff in strahlendem Pink. Das Picknick kann kommen (um 5 Euro, von Victorinox)



SCHNELL GEMACHT

Weniger Zeit und Strom beim Kochen aufwenden? Das geht: Der Vitavit Premium Schnellkochtopf macht es möglich, denn damit wird bis zu 70 Prozent der Garzeit und bis zu 50 Prozent Energie eingespart (4,5 l um 289 Euro, von Fissler)

COOLE „GREEN“ PODCASTS



HILFREICH

Expertin und Redakteurin („Mein schöner Garten“) Karina Dinser-Nennstiel versorgt interessierte Hobby- und Profigärtner:innen in „GrünstadtMenschen“ zweimal im Monat mit zahlreichen Gartentipps. Die Themen reichen von der Pflanzenpflege und dem Anbau von Gemüse über biologisches Gärtnern und Urban Gardening bis hin zum Schutz der Bienen. Reinhören lohnt sich. www.mein-schoener-garten.de



INFORMATIV

Auch bei „Fairquatscht“ dreht sich alles darum, wie wir unseren Alltag noch „grüner“ gestalten können. In den wöchentlichen Folgen werden unterschiedliche Themen wie Secondhand-Shopping, Kindererziehung oder urbane Landwirtschaft mit spannenden Gesprächspartner:innen diskutiert. Moderiert wird das Ganze von Gründerin, Autorin und Journalistin Marisa Becker, die auf Instagram unter [@mysustainableme](https://www.instagram.com/mysustainableme) bekannt ist und auch auf diesem Kanal interessante Inhalte rund um ihr Herzensthema teilt.

ALLTAGSNAH

Der „Utopia-Podcast“ hilft, einfach nachhaltig zu leben. Denn was erst mal so leicht klingt, ist für viele immer noch eine Herausforderung. Das mag vielleicht auch daran liegen, dass die wenigsten wissen, was genau mit Nachhaltigkeit gemeint ist. Mit hilfreichen Tipps und konkreten Hinweisen liefern die wöchentlichen Folgen einen großen Mehrwert, indem sie veranschaulichen, mit welchen kleinen Schritten jede:r von uns zu einer besseren Zukunft beitragen kann.

<https://utopia.podigee.io>



WENN'S FIX GEHEN MUSS: SOS-PICKNICK-PRODUKTE

Es ist Sonntag, die Sonne scheint und eine spontane Wandertour mit Freund:innen steht an. Hierfür braucht es natürlich die richtigen Snacks. Doch im Kühlschrank herrscht gähnende Leere. Was nun? Mit diesen drei Produkten im Rucksack sind Sie bestens für eine Foodie-Pause gewappnet! Hier ist für jede:n was Passendes dabei...

Vitaminkick

Dieser Gemüse-direktsaft mit Zink ist lecker und bringt den Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht (125 ml um 1 Euro, von Rabenhorst)



Knusperspaß

Ein geschmackvolles Zusammenspiel aus Mais, Spinat und Grünkohl (135 g um 3 Euro, von Mister Free'd)



Gaumenglück

Eine Prise Meer gefällig? Hier kommt die pflanzliche Thunfisch-Alternative aus Algen und Ackerbohnenprotein (130 g um 3,50 Euro, von BettaFish)



BIENENFREUNDLICHE PFLANZEN

NICHT NUR WIR MENSCHEN NASCHEN IM SOMMER GERN SAISONALES OBST WIE JOHANNIS- ODER BLAUBEEREN, AUCH BIENEN BEDIENEN SICH AN DEN BUNTEN STRÄUCHERN. WER DIE BEDROHTEN INSEKTEN UNTERSTÜTZEN MÖCHTE, PFLANZT AM BESTEN SELBER STRÄUCHER AN. PASSENDE SAMEN GIBT'S Z. B. IM MSG-SHOP (4ER-SET UM 45 EURO, www.mein-schoener-garten.de/shop)





Saubere Sache

WILDBAGS sind Müllbeutel, die die Welt aufräumen, denn sie bestehen aus gesammeltem Wildplastik (in 25, 35, 60 und 120 L erhältlich, um 3 bis 6 Euro)



GOOD WASTE-MANAGEMENT WAR NOCH NIE SO LEICHT

Wir Menschen setzen uns gern gute Vorsätze: „Auf den Kaffee to-go verzichte ich im nächsten Jahr“ oder „ab sofort leben wir nur noch nach dem Zero-Waste-Prinzip“. Doch wenn wir ehrlich sind, halten wir uns nicht immer daran. Zu weit scheint oft das Ziel. Dabei sind es aber schon die kleinen Dinge, die Großes bewegen. Mit diesen Produkttipps lassen sich zum Beispiel ganz leicht Verpackungsmüll einsparen oder Lebensmittel vor der Tonne retten. Überzeugen Sie sich selbst!

Schönheit kommt von innen

Mit der LIDL Rettertüte geben Sie Obst- und Gemüse mit optischen Makeln eine zweite Chance. Mehr Infos: www.lidl.de/Lebensmittelrettung (um 3 Euro)



Weniger ist mehr

Wir lieben Produkte mit weniger Verpackungsmüll: „Unsere Besten“ Maultaschen z. B. gibt es ab sofort in einer nachhaltigeren Verpackung mit 40 Prozent weniger Plastik (um 4 Euro, von BÜRGER)



Für unterwegs

Das neue Mehrwegsystem „regood“ von EDEKA für den Außer-Haus-Verzehr soll Plastikmüll einsparen und kann gegen einen Pfandwert von 1 bis 5 Euro erworben werden



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

UNSERE SOMMER-LIEBE:

PLANT BASED STREET FOOD

Die kulinarische Outdoor-Saison ist eröffnet: Wir feiern am liebsten auf diesen coolen veganen Straßenfesten

VEGAN STREET DAYS

Stuttgart, Marktplatz, 27.–28. Mai 2023

Seit über 10 Jahren kommen Foodlover in der schwäbischen Hauptstadt zusammen, um sich durch die unzähligen Spezialitäten der mehr als 50 veganen Stände zu probieren. Es werden mehrere tausend Besucher:innen erwartet, die sich neben dem leckeren Essen auch mit einem zweitägigen Bühnenprogramm beglücken. Am Samstagabend findet das Warm-Up Konzert statt, gefolgt von dem ganztägigen Straßenfest am Sonntag.

VEGANES SOMMERFEST

Berlin, Alexanderplatz, 16.–18. Juni 2023

In der Hauptstadt versammeln sich diesen Juni zum 16. Mal Pflanzen-Liebhaber:innen, um die plant based-Lebensweise mit all ihren Facetten zu feiern. Dazu zählen in erster Linie natürlich die meisterhaften Kreationen, die es an den bunten Food-Courts zu probieren gibt. Zusätzlich können sich Interessierte aber auch zu anderen Themen rund um den veganen Lifestyle austauschen – zum Beispiel an den Infoständen oder in den Workshops.

VEGANES STRASSENFEST

Hamburg, Spielbudenplatz, 29. Juli 2023, 11–22 Uhr

Neben großartigen und interessanten Info-Ständen (von 11–19 Uhr) freuen sich die Besucher:innen auf feine Foodtrucks mit pflanzlichen Köstlichkeiten. Natürlich dürfen auch die Kinder nicht zu kurz kommen – für sie steht eine Tombola mit coolen Gewinnen bereit. Auf geht's!





Hier geht's
zum Abo!



**JETZT
BEWERBEN**
bis zum 15.10.2023

Zeigt her eure Schulgärten!

Aufgepasst! Das Kindermagazin **Mein kleiner schöner Garten** ruft zum fünften Mal zur deutschlandweiten Schulgartenaktion auf. Teilnehmen können Grundschulen aus ganz Deutschland, die bereits einen Schulgarten haben oder einen planen. Den Gewinnern winken viele tolle Preise!

Alle Infos zur Aktion sowie das Teilnahmeformular
unter www.schulgartenaktion.de



In diesem Jahr mit tollem
Malwettbewerb!

unterstützt von





FIT MIT DEM RICHTIGEN MINDSET

Der Sommer naht – und mit ihm oft auch das Bedürfnis nach einem guten Körpergefühl. Der Schlüssel dazu sind nicht etwa Crash-Kuren oder Fitness-Höhenflüge: Die richtige Einstellung und gute Gedanken sind die besten Trainer und machen stark, sagt unsere Expertin

Hätten Generationen vor uns das doch nur schon früher gewusst: Wer nachhaltig fit werden will, sollte vor allem seine mentale Stärke trainieren. Wie? Das verrät unsere vegane Fitnesscoachin und leidenschaftliche slowly veggie!-Leserin Lisa Rechkemmer hier...

slowly veggie!: Sportlicher und gesünder durch die Kraft der Gedanken – das geht wirklich?

Lisa Rechkemmer: Ja, denn sie spielen eine zentrale Rolle in dem Fitness-Prozess! Wir benötigen vor allem ein positives Mindset, um an uns zu glauben, wenn es etwa um das Absolvieren einer Sporteinheit geht. Ab und an bedarf es dafür immer etwas Überwindung, vor allem wenn Stress und Zeitmangel hinzukommen. Wer jedoch mit einer positiven Einstellung an die Sache herangeht, z.B. an das gute Gefühl danach denkt oder Sport als Geschenk an den eigenen Körper betrachtet, ist motivierter, leistungstärker, auf lange Sicht gesehen fitter.

slowly veggie!: Wie beeinflussen sich Bewegung, Ernährung und Mindset gegenseitig?

Lisa Rechkemmer: Die drei Punkte sind wie ein Dreieck miteinander verbunden. Der Körper braucht eine vollwertige Ernährung, um mit ausreichend Vitaminen, Mineralstoffen und Energie für die Alltagsbewegung



sowie für sportliche Betätigung versorgt zu sein. Hat man sich dazu überwunden, eine Fitnessseinheit durchzuziehen, gibt es einem ein supergutes und zufriedenstellendes Gefühl – vor allem, wenn dann noch die Glückshormone hinzukommen. Diese motivieren wiederum, eine gesündere Ernährung und mehr Bewegung im Alltag umzusetzen! Man fühlt sich besser, bleibt leichter am Ball.

slowly veggie!: Oft werden Körper und Geist separat voneinander wahrgenommen. Wie bringe ich sie wieder in Einklang?

Lisa Rechkemmer: Ich finde Mobility-Routinen und Dehn-Training sehr schön, um herunterzufahren und völlig bei sich zu sein. Natürlich geht das auch in einer Meditation, aber so habe ich direkt noch etwas für meinen Körper getan. Auch Spaziergänge an der frischen

Luft oder eine heiße Tasse Tee in Ruhe auf dem Sofa können wohltuend sein. Seit Jahren bin ich zudem ein Fan von eiskalten Duschen am Morgen. Das braucht etwas Überwindung, doch genau das ist das Ziel: Stark zu sein, etwas selber zu überwinden, stolz auf sich zu sein und erfrischt in den Tag zu starten.

slowly veggie!: Wie schaffe ich es, negative Gedanken zu vertreiben, die mich an vielem hindern?

Lisa Rechkemmer: Hier kann es hilfreich sein, mit einer lieben Person über die Sorgen zu sprechen. Andere Menschen liefern oft andere Blickwinkel. Auch Atemübungen können helfen, sich wieder zu fokussieren.

slowly veggie!: Optimisten vs. Pessimisten: Kann es wirklich jede:r schaffen, ein überwiegend positives Mindset zu etablieren?

Lisa Rechkemmer: Wer mich kennt, weiß, dass das definitiv machbar ist. Früher war ich depressiv, unglücklich, oft verzweifelt. Bis ich an den Punkt kam, an dem ich wusste: Ich muss etwas ändern. Damals war mein wichtigstes Tool meine Vorstellungskraft. Immer wieder hielt ich mir die Version meiner Selbst vor Augen, die ich gern sein wollte. Es war ein langer Weg, aber er hat sich gelohnt. Was mir geholfen hat, nie aufzugeben: Das Gute in den kleinen Dingen zu sehen. So wird das Leben bunter.

slowly veggie!: Auf was sollte ich in der Ernährung achten, um mich fitter und wohler zu fühlen?

Lisa Rechkemmer: Dazu zählt definitiv das Streichen von Haushaltszucker, Fastfood, Alkohol. Stattdessen besser zu viel frischem Obst und Gemüse, Vollkornprodukten, Nüssen, Samen und pflanzlichen Proteinen, wie sie in Hülsenfrüchten stecken, greifen. So ist der Körper optimal mit Nährstoffen versorgt, wir fühlen uns unbeschwert und die Verdauung profitiert ebenso. Wer seinem Körper ganz bewusst etwas Gutes tut, kann damit auch seine mentale Gesundheit verbessern.

slowly veggie!: Dein ultimativer Wohlfühl-Tipp?

Lisa Rechkemmer: Koche dir ein gesundes Essen – es nährt Körper und Seele. Bleib in Bewegung im Alltag und gönne dir ausreichend Schlaf – dann geht's dir gut.

Happy Life-Coach

Mit Erfahrung und Herz führt Lisa Rechkemmer Privat- und Firmenkunden zu mehr Wohlbefinden



Clever Meal Prep

„Du bist, was du isst“, sagt ein Sprichwort. Deswegen schwören Fitness-Expert:innen auf gesunde Mahlzeiten auch to go



MENTALE TRICKS FÜR NEUE STÄRKE

Fokussiere dich!

Sei dir bewusst, was du wirklich willst und wofür du das tust. Mache dir einen möglichst konkreten Plan, wie du dein Vorhaben umsetzen willst. Hab Geduld und wähle lieber kleinere als größere Schritte, sodass Erfolgserlebnisse gewährt sind.

Finde deine persönlichen Mantras!

Glaubenssätze wie „Aufgeben ist keine Option“ oder „Mein Körper ist mein wichtigstes Gut“ können bei der Zielerreichung helfen. Wichtig: Sie müssen die eigenen Wünsche verkörpern und zu dir selbst passen. Oft hilft es, sein Mantra aufzuschreiben und dort zu platzieren, wo man es immer wieder liest.

Übe Selbstakzeptanz!

Mit sich selbst Frieden zu schließen ist wichtig, um äußere Gegebenheiten besser annehmen zu können.

Das verleiht mehr Ruhe, Kraft und Platz für klare Gedanken. Mache dir z. B. vor dem Spiegel selbst ein Kompliment oder schreibe dir eine liebe Botschaft, die du immer wieder liest. Es geht nicht darum, alles am eigenen Körper zu lieben, sondern vielmehr darum, ihn anzunehmen, wie er ist.



UNSERE *feel-good* EXPERTIN

Als Vegan-Köchin, Ernährungsberaterin und Personal Trainer lebt die 30-jährige Heilbronnerin seit rund zehn Jahren plant based. Heute gibt sie Kochkurse und teilt ihr Wissen über Fitness und gesunde Ernährung auch bei individuellen Coachings in der eigenen Küche. Mehr Infos unter www.lisa-rechkemmer.de

MANGOLD-CURRY

FÜR 4 PORTIONEN

**500 g Mangold, 1 Zwiebel (ca. 50 g)
1 Knoblauchzehe, 1 Stück Ingwer
1 EL Rapsöl, 1 TL Garam Masala
1 EL gelbe Currypaste, ½ TL Kurkuma
250 g gelbe Linsen, 200 ml Kokosmilch
400 ml Gemüsebrühe, ½ Bund frische
Minze, Jodsalz mit Fluorid, Pfeffer**

AUSSERDEM:

250 g Fladenbrot

Mangold waschen und putzen.

Die Stiele in ca. 1 cm breite Stücke schneiden, die Blätter grob hacken. Zwiebel und Knoblauch abziehen, Ingwer schälen. Zwiebel fein würfeln, Knoblauch und Ingwer fein hacken.

Das Rapsöl in einem weiten Topf erhitzen. Currypaste, Garam Masala und Kurkuma zugeben und einige Minuten anschwitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer hinzufügen und 4–5 Minuten dünsten.

Mangoldstiele und Linsen zugeben und 1–2 Minuten unterrühren. Kokosmilch und Gemüsebrühe angießen und das Mangold-Curry 10 Minuten leicht köcheln lassen. Nach 5 Minuten die Mangoldblätter zugeben.

Das Fladenbrot in 8 Stücke schneiden, Minze abbrausen und trockenschütteln. Blättchen von den Stielen zupfen. Das Mangold-Curry mit Jodsalz und Pfeffer abschmecken und mit frischer Minze und dem Fladenbrot servieren.

Pro Portion: 566 kcal/ 1369 kJ

64 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 19 g Fett

Zubereitungszeit: 35 Minuten

✓ vegan ✓ proteinreich

✓ laktosefrei

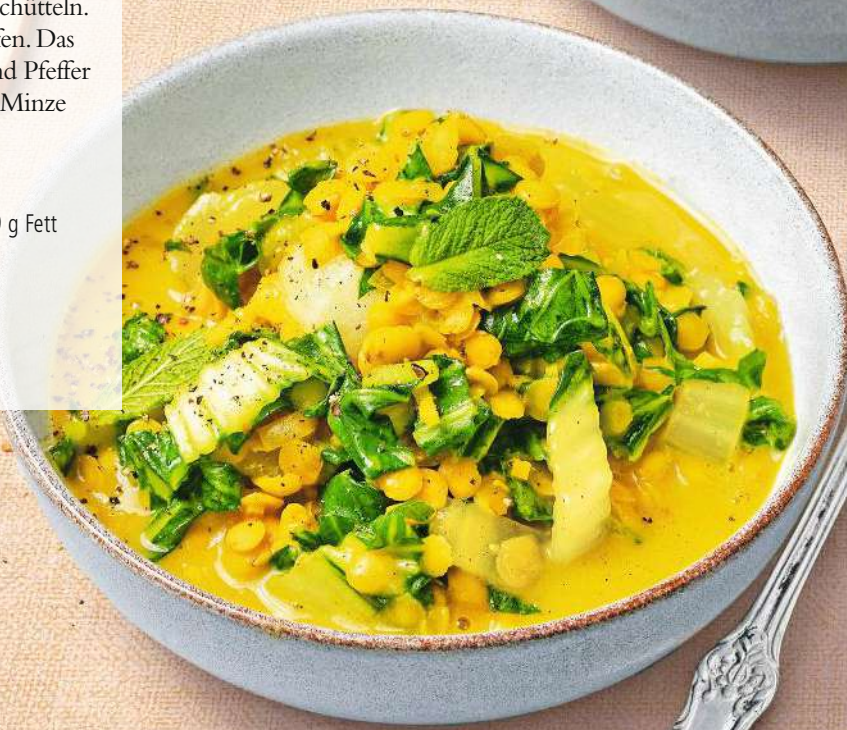
EINFACH BESSER ESSEN

Sich gesund, nachhaltig, lecker ernähren: Mit diesen Ideen, passend zum Gesundheitsthema im Heft, kann jede:r Teil der eatbetter-Bewegung werden. Special heute: genussvolles Fitness-Food



eatbetter fact

Gelbe Currypaste, auch „Kaeng Kari“, ist – neben roter und grüner – die milde Form der asiatischen Würze. Thailändische Chilischoten, Koriandersamen, Kreuzkümmelsamen, Zitronengras, Knoblauch, Nelken, Zimt sowie Kurkuma bilden die Grundzutaten und sind gleichzeitig für die anregende, **antibakterielle Wirkung** verantwortlich.



ENERGY-BALLS

FÜR CA. 4 PORTIONEN (CA. 20 STÜCK)

FÜR DIE BALLS: 80 g Datteln (getrocknet, entsteint)
3 EL Wasser, 2 TL Mandelmus, 50 g Cashewkerne
50 g Haferflocken blütenzart, 2 TL dunkles
Kakaopulver (ungesüßt), 1 Prise Jodsalz mit Fluorid

FÜR DAS TOPPING: 2 EL Chiasamen

Datteln klein schneiden, Wasser und Mandelmus unterheben, anschließend pürieren. Cashewkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Öl goldgelb anrösten. Abkühlen lassen und fein hacken.

Haferflocken mit dem Kakaopulver und der Prise Jodsalz verrühren. Cashewkerne und Dattel-Mandelmus-Mischung unterheben. Masse gut verkneten und 20 Kugeln formen. In den Chiasamen wälzen und vor dem Servieren etwa 30 Minuten kühlstellen.

Pro Portion: 198 kcal/ 828 kJ

11 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 13 g Fett

Zubereitungszeit: 20 Minuten, Kühlzeit: ca. 30 Minuten

✓ vegan ✓ laktosefrei

✓ kalorienarm ✓ ballaststoffreich



eatbetter fact

Chiasamen sind **ballaststoffreich** und können viel Flüssigkeit binden. Deswegen sollte man dazu viel trinken, um Verstopfungen vorzubeugen. Die EFSA (Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit) empfiehlt maximal 15 Gramm pro Tag zu verzehren.



eatbetter fact

Von Ende April bis in den September hinein gibt es **regional angebaute** Erdbeeren zu kaufen. Unser Tipp: Auf Importware außerhalb der Saison verzichten, da beim Anbau oft Chemikalien eingesetzt und hohe Wassermengen benötigt werden.



ERDBEER-NICECREAM

FÜR 4 PORTIONEN

14 reife Bananen (ca. 400 g), 300 g reife Erdbeeren

Bananen schälen, in Scheiben schneiden.

200 g der Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Bananen-Scheiben und die Erdbeeren in einem Gefrierbeutel verpackt mindestens 6 Stunden oder über Nacht einfrieren.

Restliche Erdbeeren waschen und putzen. Ein paar Erdbeeren für die Deko halbieren und beiseitelegen. Den Rest in einen Stand- oder Hochleistungsmixer geben und anpürieren. Nun eingefrorenen Bananen und Erdbeeren dazugeben und mitpürieren, bis eine cremige Masse entsteht.

Erdbeer-Nicecream auf 4 hohe Gläser verteilen und mit den halben Erdbeeren dekoriert servieren.

Pro Portion: 126 kcal/ 527 kJ

25 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiß, 0,5 g Fett

Zubereitungszeit: 10 Minuten, Gefrierzeit: 6 Stunden

✓ vegan ✓ laktosefrei ✓ glutenfrei ✓ fettarm

✓ kalorienarm



FRÜHSTÜCK

Und, wie startet Ihr in den Tag, damit es ein guter Morgen wird? Herzhaft oder lieber süß? Wir haben für jede geschmackliche Vorliebe etwas dabei: lauwarmer Bananen-Pancakes mit Papaya-Beeren-Salat, crunchy Knuspermüsli mit Trockenfrüchten, duftende Pistazien-Zimtschnecken oder herzhaftes Monkey-Bread sowie Quinoa-Spinat-Muffins. Ob Frühaufsteher:innen oder Langschläfer:innen – die schenken Energie für den neuen Tag!

BUCHWEIZEN-BIRCHER-MÜSLI

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

BITTE BEACHTEN:

Müsli muss mindestens 4 Stunden ruhen

60 g Mandelstifte

70 g Buchweizenflocken

(ersatzweise glutenfreie Haferflocken)

40 g Kürbiskerne

40 g Goldleinsamen

400 ml Nussdrink* (z. B. Mandel oder Cashew)

1 TL Zimt

Salz

1–2 TL Kokosblütenzucker

(ersatzweise brauner Zucker)

1 große Birne

125 g Blaubeeren

250 g Kokosjoghurt

2 EL Kokosraspel

Die Hälfte der Mandeln mit Buchweizenflocken, Kürbiskernen und Goldleinsamen in einer Schale vermischen. Nussdrink mit Zimt, 1 Prise Salz und Kokosblütenzucker dazugeben. Alles gut mischen. Das Müsli mindestens 4 Stunden am besten über Nacht abgedeckt kaltstellen.

Die Birne putzen, vierteln und in feine Stifte schneiden oder grob raspeln. Die Birne und die restlichen Mandeln (30 g) zum Bircher-Müsli geben und untermischen.

Die Blaubeeren waschen. Das Bircher-Müsli in vier Schalen verteilen und mit dem Kokosjoghurt, den Kokosraspel und den Blaubeeren servieren.

Pro Portion: 450 kcal/1883 kJ

41 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 23 g Fett

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Ruhe-/Wartezeit: mindestens 4 Stunden

✓ vegan

✓ glutenfrei

✓ laktosefrei

Rezeptvariante

HAUSGEMACHTER NUSSDRINK

Lecker und ganz einfach selbst gemacht: Nussdrink. 50–70 g Nüsse (wie z. B. Mandeln, Walnuss-, Haselnuss- oder Pistazienkerne) über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Nüsse abgießen, abbrausen und mit 500 ml Wasser und 1 Prise Salz im Standmixer 3–5 Minuten zu fein pürieren. Dann in einen Nussbeutel oder in ein mit einem Baumwolltuch ausgelegtes Sieb geben und abtropfen lassen. Tuch ausdrücken und den Drink in eine saubere Flasche füllen. Gekühlt 2–3 Tage haltbar. Wichtig: Bio-Nüsse aus Europa verwenden. No-Waste-Tipp: Die Nussreste können Sie für Müsli, Kuchen oder Smoothies verwenden.





HERZHAFTES MONKEY-BREAD

ZUTATEN FÜR 12–16 STÜCK

DAS BRAUCHT MAN:

Gugelhupfform (Ø ca. 22 cm; Inhalt ca. 2 l)

Mörser

BITTE BEACHTEN:

Teig muss mindestens 2 Stunden ruhen

FÜR DEN TEIG:

**500 g Weizenmehl Type 550 + etwas Mehl
zum Arbeiten (ersatzweise Dinkelmehl Type 630)**

1 Pck. Trockenhefe (ca. 7 g)

250 ml lauwarme Milch

1 Ei (Größe M)

1 TL Honig

50 g geriebener vegetarischer Parmesan

1–2 TL Salz

1 TL geräuchertes Paprikapulver

50 g weiche Butter + etwas Butter für die Form

ZUM WÄLZEN:

1 Knoblauchzehe, ½ TL Salz

20 g Butter

2 EL Olivenöl

2 EL gehackte Kürbiskerne

je 2 EL Sesamsamen, Mohnsamen und Leinsamen

FÜR DEN DIP:

250 g Joghurt griechischer Art (z. B. Naturjoghurt

Molkerei Berchtesgadener Land)

1 EL Schnittlauchröllchen

edelsüßes Paprikapulver

½ TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale, Salz

Für den Teig das Mehl mit Hefe, Milch, Ei, Honig, Parmesan, Salz und Paprikapulver in eine große Rührschüssel geben.

Butter in kleinen Flöckchen dazugeben. Alle Zutaten mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig verkneten. Anschließend auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche weitere 3–5 Minuten mit den Händen verkneten. Den Teig zurück in die Schüssel geben. Abgedeckt an einem warmen Ort 60–90 Minuten gehen lassen.

In der Zwischenzeit die Gugelhupfform fetten. Den Knoblauch abziehen und mit ½ TL Salz in einem Mörser zu einer Paste vermischen. Die Butter erwärmen. Dann Olivenöl und Knoblauchpaste unterrühren.

Aus dem Teig mit bemehlten Händen 28–30 kleine Kugeln rollen. Teigkugeln zuerst mit Buttermischung bestreichen, dann abwechselnd mit Kernen und Samen bestreuen, anschließend in die Gugelhupf-Form geben. Abgedeckt mindestens 1 Stunde an einem warmen Ort (oder noch besser: über Nacht im Kühlschrank) ruhen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Das Monkey-Bread im Ofen 30–35 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und in der Form auf einem Kuchengitter ca. 10 Minuten abkühlen lassen. Dann aus der Form stürzen. Zum Abkühlen die Form wieder über das Monkey-Bread stülpen, damit es saftiger bleibt.

Für den Dip den Joghurt mit Schnittlauch, Paprikapulver, Zitronenschale und Salz verrühren. Das Monkey-Bread mit dem Kräuter-Dip servieren.

Pro Stück: 222 kcal/929 kJ

25 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 10 g Fett

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Ruhe-/Wartezeit: 2–2 ½ Stunden

Backzeit: ca. 30–35 Minuten



LEINSAMEN – EIN NACHHALTIGES SUPERFOOD

Viele Superfoods sind Exoten, die erst einmal nach Deutschland oder Europa gelangen müssen. Ihre Klimabilanz ist deshalb alles andere als super. Das gilt beispielsweise für Chiasamen. Aber es gibt regionale Alternativen unter den Superfoods – und das nicht nur aus Gründen der Nachhaltigkeit, sie sind auch kostengünstiger. Leinsamen stehen Chia-Samen in nichts nach und sättigt ebenso gut. Allerdings stammen längst nicht alle Leinsamen im Handel aus deutschem oder zumindest europäischem Anbau. Kaufen Sie deshalb besser ein Bio-Produkt, ob die Leinsamen aus der EU stammen, steht auf der Verpackung.

SCHNELLE VEGANE PISTAZIEN-ZIMTSCHNECKEN

ZUTATEN FÜR 15 STÜCK

BITTE BEACHTEN:

Teig muss ca. 2 Stunden ruhen

FÜR DEN HEFETEIG:

250 ml Mandeldrink

1 Pck. Trockenhefe (ca. 7 g)

80 g brauner Zucker

500 g Dinkelmehl Type 630

+ etwas Mehl zum Arbeiten

½–1 TL Salz, 80 g vegane Margarine

FÜR DIE FÜLLUNG:

100 g vegane Margarine

50 g brauner Zucker

½–1 TL gemahlener Zimt

½–1 TL gemahlener Kardamom

75 g gehackte Pistazienkerne

2 EL Mandeldrink

Für den Hefeteig den Mandeldrink lauwarm erwärmen. Die Hefe mit 2 EL Drink und 1 TL Zucker verrühren. Mehl und 1 Prise Salz in eine Rührschüssel geben, eine Mulde in die Mitte drücken und die Hefe dazu gießen. Mit etwas Mehl vom Rand bedecken. Übrigen Mandeldrink (230 ml), Zucker (75 g) und Margarine in Stückchen darauf verteilen. Alles ca. 10 Minuten stehen lassen, dann mit den Knethaken des Handrührers ca. 5 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Die Schüssel mit einem feuchten Küchentuch abdecken und Teig an einem warmen Ort 60–90 Minuten gehen lassen.

Für die Füllung die Margarine mit Zucker, Zimt, Kardamom und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers cremig rühren.

Den Hefeteig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck (ca. 30x60 cm) ausrollen. Anschließend mit der Gewürzbutter bestreichen. Die gehackten Pistazien bis auf 4 TL darüber streuen. Die Teigplatte mit leicht bemehlten Händen von der längeren Seite aufrollen und den Rand am Ende fest andrücken. Tipp: Wer die Schnecken für den nächsten Morgen vorbereiten möchte, kann sie halbieren, in Backpapier oder Frischhaltefolie einwickeln und im Kühlschrank über Nacht kaltstellen. Anschließend die Rolle mit einem großen, leicht bemehlten Messer in ca. 4 cm dicke Scheiben schneiden. Die Schnittflächen mit den restlichen Pistazien bestreuen.

Die Scheiben aufrecht auf zwei mit Backpapier belegte Backblech geben. Jeweils in die Mitte mit einem Kochlöffelstiel eine Mulde eindrücken, damit die Schnittseiten etwas aufdrehen. Die Schnecken weitere 30 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Die Hefeschnecken mit etwas Mandelmilch einstreichen und nacheinander im Backofen 25–30 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und lauwarm oder kalt genießen.

Pro Stück: 276 kcal/1155 kJ

33 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiß, 13 g Fett

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Ruhe-/Wartezeit: ca. 2 Stunden

Backzeit: ca. 25–30 Minuten

✓ laktosefrei






Bakeramint

QUINOA-MUFFINS MIT SPINAT UND RICOTTA

ZUTATEN FÜR 12 STÜCK

DAS BRAUCHT MAN:
Muffinform mit 12 Mulden

150 g Quinoa 
Salz
150 g Spinat
1 Bund Schnittlauch
Butter für die Form
250 g Ricotta
schwarzer Pfeffer
3 EL Olivenöl
3 Eier (Größe M)
80 g Mehl
1 TL Backpulver

Quinoa in einem Sieb gut abbrausen. Dann in einem Topf mit der doppelten Menge Wasser und 1 Prise Salz aufkochen. Bei mittlerer Temperatur ca. 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend abgießen und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit den Spinat waschen, putzen und grob hacken. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Die Muffinform mit der Butter fetten. Nach Belieben die Mulden zusätzlich mit Backpapier (ca. 18 x 18 cm) auslegen.

Quinoa mit Spinat, Schnittlauch, 200 g Ricotta in einer Schüssel vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Olivenöl mit den Eiern verquirlen. Mehl und Backpulver sieben. Die Eier- und Mehlmischung gleichmäßig unter die Quinoamasse rühren. Die Mulden zu einem Drittel mit dem Teig füllen. Jeweils einen Klecks vom restlichen Ricotta (50 g) auf den Teig in den Mulden geben und im Backofen ca. 20 Minuten goldbraun backen. Muffins herausnehmen und lauwarm oder kalt servieren.

Pro Stück: 131 kcal/548 kJ
11 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiß, 7 g Fett
Zubereitungszeit: 30 Minuten
Backzeit: ca. 20 Minuten

Warenkunde

QUINOA

Das Inka-Korn ist ein sogenanntes Pseudogetreide, das es in Weiß, Schwarz und auch in Rot gibt. Es ist sehr nährstoffreich und anders als Getreide glutenfrei. Quinoa schmeckt mild und gleichzeitig leicht bitter. Es enthält rund 15 Prozent mehr Eiweiß als vergleichbare Getreidesorten – gut für eine vegetarische oder vegane Ernährung, da es eine tolle Eiweiß- und Eisenquelle fernab von tierischen Produkten ist. Das nussig-kräftige Aroma passt zu Müslis, Burgern, Backwaren oder Gemüsegerichten. Vor dem Verzehr sollte man die Körner mit Wasser abspülen, um die Bitterstoffe, die an der Schale haften, zu entfernen.

BANANEN-JOGHURT-PANCAKES MIT PAPAYA-BEEREN-SALAT

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DEN TEIG:

1 reife Banane (ca. 150 g)

2 Eier (Größe M)

150 ml Milch

180 g Buchweizenmehl *

1 TL glutenfreies Backpulver

1 Prise Salz

2 EL Butterschmalz

FÜR DEN SALAT:

1 Bio-Limette

1 kleine Papaya (ca. 500 g)

500 g gemischte Beeren

(z. B. Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren
und Blaubeeren)

500 g Schafsjoghurt

4 EL Ahornsirup

Für den Teig die Banane schälen und in einer Schüssel mit einer Gabel fein zerdrücken. Eier und Milch zugeben und am besten alles mit einem Schneebesen glatt verrühren. Das Mehl mit Backpulver und Salz in einer Rührschüssel vermischen. Die Ei-Mischung zugeben und gut unterrühren. Teig ca. 5 Minuten quellen lassen.

In der Zwischenzeit für den Obstsalat die Limette heiß abspülen, trocknen und die Schale abreiben. Limette auspressen. Papaya halbieren, entkernen und schälen. Das Fruchtfleisch klein schneiden. Die Beeren verlesen, eventuell waschen und klein schneiden. Die Papaya mit Beeren, Limettensaft und -schale vermischen.

Für die Pancakes etwas Butterschmalz in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Jeweils 2 EL Teig pro Pancake in die Pfanne geben und von beiden Seiten goldbraun backen. Restlichen Teig so verarbeiten, bis insgesamt ca. 12 Pancakes gebacken sind. Die Bananen-Pancakes warm oder kalt mit dem Obstsalat, Schafsjoghurt und dem Ahornsirup servieren.

Pro Portion: 455 kcal/1904 kJ

69 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 14 g Fett

Zubereitungszeit: 45 Minuten

✓ glutenfrei

Warenkunde *

BUCHWEIZENMEHL

Typisch für Buchweizenmehl sind der nussige, leicht bittere, sehr kräftige Geschmack und die graue Farbe. Trotz des Namens hat er nichts mit Weizen zu tun. Zwar sehen die Samen geschält den Weizenkörnern fast zum Verwechseln ähnlich, aber die Pflanze gehört zur Familie der Knöterichgewächse und somit zu den Pseudogetreidesorten. Buchweizenmehl enthält kein Klebereiweiß, deshalb bei Pfannkuchen und Co. Eier für eine bessere Bindung verwenden oder das Mehl im Verhältnis 1:2 mit anderen Mehlsorten mischen. Buchweizen ist glutenfrei und bei einer Unverträglichkeit bestens geeignet.





KNUSPERMÜSLI MIT TROCKENFRÜCHTEN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

70 g gemischte Nüsse (z. B. Haselnusskerne, Mandeln, Kürbiskerne und Walnusskerne)
150 g glutenfreie Haferflocken
1–2 EL geschrotete Leinsamen
1 TL Zimt
1 Prise Salz
40 g vegane Margarine
1 EL brauner Zucker
40 g Agavendicksaft
2 EL Rosinen
40 g Bananenchips
45 g getrocknete Apfelringe
2 EL Kokoschips
400 g Kokosjoghurt

Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

Die Nüsse hacken. Die Haferflocken mit den gehackten Nüssen, Leinsamen, Zimt und Salz in einer Schüssel vermischen. Die Margarine mit dem Zucker in einem Topf schmelzen. Den Agavendicksaft unterrühren und die Mischung zu den trockenen Zutaten gießen, alles gut vermischen und auf dem Backblech verteilen. Im Ofen ca. 25 Minuten backen, dabei ein- bis zweimal wenden. Knuspermüslis herausnehmen und abkühlen lassen.

Trockenfrüchte und die Kokoschips mit dem Müsli vermengen. Kokosjoghurt in Schalen füllen und mit Knuspermüslis anrichten.

Pro Portion: 696 kcal/2912 kJ

51 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 48 g Fett

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Backzeit: ca. 25 Minuten

- ✓ vegan
- ✓ glutenfrei
- ✓ laktosefrei

BÜRGER VEGAN

FÜR EINGEFLEISCHTE FANS

Vielfältig, vegan und einfach lecker:
Spätzle ohne Ei, Gnocchi mit Rote Beete oder feine Mini-Maultaschen.
Bei uns bleibt keiner hungrig!
Hast du's auch schon probiert?

buerger.de/vegan

Weitere
Varianten
im Kühlregal
erhältlich



RHABARBER: GLÜCK VON DER STANGE

Wie man aus einer Zutat drei ganz unterschiedliche Köstlichkeiten zaubert und dafür alles vom Produkt verwenden kann, zeigt uns Bio-Starkoch Simon Tress. Clever, nachhaltig, kostensparend. Heute geht's um den Frühjahrsliebbling Rhabarber

URSPRUNG

Die meisten Menschen denken, Rhabarber sei Obst, dabei ist er botanisch gesehen Gemüse! Seine Ur-Heimat liegt in Tibet und in der Mongolei

EINKAUF

Ab April bis Ende Juni werden die grünen oder roten Stangen bei uns geerntet und verkauft. Frische Ware ist fest, zart glänzend und hat keine trockenen Enden

GESUND-PLUS

Sein Pektin sowie die enthaltene Apfel- und Oxalsäure bringen die Verdauung auf Trab, wehren krankmachende Keime ab. Kalium und Calcium entwässern sanft

LAGERUNG

Wie Spargel mag es das Knöterichgewächs gern, in feuchte Tücher geschlagen im Gemüsefach des Kühlschranks zu liegen. Man kann ihn küchenfertig vorbereitet auch toll einfrieren



FERMENTIERTE

RHABARBER-STREIFEN

FÜR CA. 4 PORTIONEN

1500 g Rhabarber, 21 g Salz

30 g Rübenzucker, 600 ml Wasser

Den Rhabarber abziehen, das bedeutet mit einem kleinen Messer an dem jeweiligen Ende ansetzen und die Fäden bzw. Schalen des Rhabarbers abziehen. Für das Sorbet zur Seite stellen! Danach den Rhabarber mit einer Brotmaschine oder einem Küchenhobel der Länge nach in feine Scheiben schneiden. Das Wasser kurz aufkochen und abkühlen lassen. Die feinen Streifen nun in ein Glas mit Bügelverschluss und Gummi geben, bis das Glas voll ist. Anschließend das Salz und den Rübenzucker darüber streuen und mit dem Wasser auffüllen. Das Salz und der Rübenzucker zieht nun wunderbar in den Rhabarber ein. Tipp: Je nach Form des Glases, bleibt ggf. etwas Wasser übrig, das einfach anderweitig verwenden. Danach das Glas verschließen und bei Raumtemperatur (ca. 18–24 Grad) vier Tage stehen lassen. Das Glas täglich kurz öffnen und gegebenenfalls etwas Wasser dazugeben. Nach vier Tagen das Glas an einen kühlen Ort stellen und weitere 10 Tage reifen lassen. Wichtig: Immer wieder Wasser zugießen. Nach etwa 14 Tagen zu herzhaften Gerichten (z. B. mit Spargel) oder Desserts genießen.

Zubereitungszeit: ca. 14 Tage

✓ glutenfrei ✓ vegan ✓ laktosefrei

RHABARBER-SORBET

FÜR CA. 4 PORTIONEN

Alle Rhabarberschalen und -fäden der beiden anderen Rezepte

750 g Wasser

750 g Rübenzucker

Saft vom Rhabarber-Kompott

200 g Hafermilch

Die Schalen samt dem Wasser und dem Rübenzucker langsam einkochen lassen bis es ca. 400 ml Flüssigkeit ist.

Anschließend den Saft des Kompottes und die Hafermilch hinzugeben.

Das Sorbet ins Gefrierfach stellen und regelmäßig umrühren, bis es anzieht.

Tipp: Durch den hohen Zuckeranteil wird es schön cremig bleiben.

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

✓ glutenfrei
✓ vegan
✓ laktosefrei



RHABARBER-KOMPOTT

FÜR CA. 4 PORTIONEN

1000 g Rhabarber, 6 EL Rübenzucker, 2 Zweige Thymian

Den Rhabarber abziehen, schälen (Fäden und Schalen für das Sorbet zur Seite stellen) und in kleine Würfel schneiden. Den Thymian fein hacken. Den Rübenzucker in einen Topf geben und karamellisieren lassen. Anschließend den Thymian hinzugeben. Danach die Rhabarberstücke hinzugeben und alles zusammen einkochen lassen. Wenn der Rhabarber weich ist und zerfällt, in ein Sieb geben und die Flüssigkeit auffangen. Anschließend das Kompott in eine Schüssel oder Glas geben. Den Saft ins Sorbet (siehe Rezept oben) geben oder mit Mineralwasser gemixt trinken.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

✓ glutenfrei ✓ vegan
✓ laktosefrei





BROT UND SANDWICHES

Köstliche Stullen aus selbst gemachtem Brot sind einfach unschlagbar! Und natürlich ein Must-have in jeder Lunchbox. Wir haben ein tolles Basic-Rezept für einen hausgemachten Laib plus kreative Belag-Ideen: Diese Erbsen-Sandwiches mit Ziegenkäse und Gurke, vegane Kräuter-Mett-Sandwiches und Sandwiches mit gerösteten Auberginen und Feta machen alle satt und glücklich. Egal, ob unterwegs oder daheim

IRISH-SODA-BREAD

ZUTATEN FÜR 14–16 SCHEIBEN

DAS BRAUCHT MAN:

Kastenform  (ca. 25 cm Länge)

500 g Weizenmehl Type 550
(ersatzweise Dinkelmehl Type 630 oder Vollkornmehl)

+ etwas Mehl zum Arbeiten

1 TL Natron

2 TL Salz

100 g kalte Butter + etwas Butter für die Form

350 ml kalte Buttermilch

2 TL Agavendicksaft (ersatzweise Honig)

1 Ei (Größe L)

1–2 EL Mohnsamen

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Die Kastenform mit etwas Butter gut einfetten.

Das Mehl mit Natron und Salz in einer großen Schüssel gut vermischen. Die Butter klein würfeln und mit den Händen unterarbeiten, bis Streusel entstehen. Eine Mulde in die Streusel drücken. Buttermilch, Agavendicksaft und das Ei hineingeben und alle Zutaten mit einem Holzlöffel gut verrühren, bis der Teig gerade eben glatt wird.

Den Teig zu einem lockeren Teigstrang formen und in die gefettete Form geben. Den Teig mit Mohn bestreuen und im vorgeheizten Backofen 45–50 Minuten goldbraun backen.

Das Brot herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. In Scheiben schneiden und frisch genießen. Übriges Brot kaltstellen und rasch verzehren.

Pro Scheibe: 177 kcal/741 kJ

24 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiß, 6 g Fett

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Backzeit: ca. 45–50 Minuten

Warenkunde

REZEPTALTERNATIVEN: RUNDES BROT ODER BRÖTCHEN

Ohne Ruhezeit und im Handumdrehen fertig: Buttermilch, Ei und Natron sorgen für die lockere Struktur des Brotes. Anstatt in der Kastenform kann man auch ein rundes Brot aus dem Teig formen und backen. Oder zwölf Brötchen aus dem Teig zubereiten: Die kleinen Rundlinge auf ein Backblech legen und ca. 20 Minuten im vorgeheizten Ofen (Temperatur: siehe oben) goldbraun backen. Zum Bestreuen kann man anstatt Mohn auch Sesam- oder Leinsamen verwenden. Die Brote und Brötchen schmecken frisch am besten. Alternativ können sie eingefroren werden. Zum Servieren am besten tosten.





VEGANES KRÄUTER-„METT“-SANDWICH

ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:
Standmixer

BITTE BEACHTEN:
veganes Mett muss 2–3 Stunden ruhen

70 g Amaranth-Mais-Waffeln
(ersatzweise Reiswaffeln)

1 Tomate

2 rote Zwiebeln

2 EL Tomatenmark

2 EL Ajvar* (orientalische Gewürzpaste;
ersatzweise Tomatenmark)

50 ml Olivenöl

½–1 TL Meersalz

½–1 TL grober Pfeffer

je 2 Stiele Petersilie und Koriander

100 g Gewürzgurken (Glas, z. B. von Hengstenberg)

½ Beet Shiso-Kresse (ersatzweise Gartenkresse)

12 Scheiben veganes Sandwich-Brot

(Nicht-Veganer können auch das Irish-Soda-Bread von
Seite 32 verwenden)

Die Waffeln im Standmixer grob hacken. Nach und nach 140 ml kaltes Wasser unterrühren.

Die Tomate waschen und putzen. Eine Zwiebel abziehen. Beides in feine Würfel schneiden und mit Tomatenmark, Ajvar, Olivenöl, Salz sowie Pfeffer zu den Waffelbröseln geben und alles gut verkneten. Das vegane Mett etwa 2–3 Stunden durchziehen lassen.

Die Petersilie und den Koriander fein hacken. Kräuter unter die Waffelmischung heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die übrige Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Gurken abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Die Hälfte der Brotscheiben mit veganem Mett bestreichen und mit Gurken, Zwiebelscheiben und Kresse belegen. Mit den restlichen Brotscheiben bedecken. Die Sandwiches nach Belieben mit Gemüsesticks servieren.

Pro Portion: 336 kcal/1406 kJ

48 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 11 g Fett

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Ruhe-/Wartezeit: 2–3 Stunden

✓ laktosefrei



Rezeptvariante*

AJVAR

Die Würzpaste aus roter Paprika wird in südosteuropäischen Ländern zum Würzen von Suppen, Currys oder Gemüsegerichten sowie zum Dippen und als Brotaufstrich verwendet. Bei uns findet man Ajvar in türkischen Lebensmittelgeschäften und im Supermarkt. Die Paste lässt sich ganz leicht selbst zubereiten. Ca. 500 g rote Paprikaschoten halbieren, putzen und im Ofen bei 200 Grad (Umluft: 180 Grad) rösten. Dann häuten und mit 3 geschälten Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl und 1 TL Chiliflocken pürieren. Masse ca. 1 Stunde im Topf köcheln lassen. Salzen, pfeffern und in Schraubgläser füllen. Kaltstellen.

SANDWICH MIT GERÖSTETEN AUBERGINEN UND FETA

ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

2 Auberginen* (ca. 700 g)

Salz

4 EL Olivenöl

200 g Feta

ca. 210 g eingelegte rote Paprika
(aus dem Glas; Abtropfgewicht)

12 Scheiben Sandwich-Brot
(z. B. Irish-Soda-Bread von Seite 32)

1–2 Handvoll Babyleaf

(z. B. Rote Bete-Blätter, Rucola,
Babyspinat oder Baby-Mangold)

8 EL Tomaten-Chili-Jam

(Rezept siehe Seite 41; ersatzweise Tomaten-
marmelade oder Tomatenmark)

Den Backofengrill vorheizen. Die Auberginen waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, salzen und mit Olivenöl beträufeln. Auberginen im Ofen ca. 5 Minuten rösten, die Scheiben umdrehen und weitere 5 Minuten rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Den Feta trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Die Paprika gut abtropfen lassen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Die Salatblätter waschen und trocken schütteln.

Die Brotscheiben jeweils mit etwas Tomaten-Chili-Jam bestreichen. Dann die Hälfte der Scheiben mit den gerösteten Auberginen, Feta, Paprika und den Salatblättern belegen. Mit übrigen Brotscheiben zusammenklappen. Zum Servieren Sandwiches nach Belieben in Butterbrot Papier einschlagen.

Pro Portion: 416 kcal/1741 kJ

54 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 17 g Fett

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Backzeit: ca. 10 Minuten

Warenkunde*

AUBERGINEN

Sie haben nur wenig Eigengeschmack, der sich erst beim Garen entfaltet und durch kräftiges Würzen an Charakter gewinnt. Ob gefüllt und überbacken, geschmort, gebraten, gekocht oder frittiert – das helle, milde Fruchtfleisch passt praktisch zu jeder anderen Zutat und verträgt auch eine kräftige Prise Gewürze. Im Kühlschrank verlieren Auberginen rasch ihre feste Konsistenz und werden weich. Sie sollten daher nur kurzzeitig bei Zimmertemperatur aufbewahrt werden. Tipp: Beträufeln Sie das weiße Fruchtfleisch immer sofort nach dem Halbieren mit etwas Essig oder Zitronensaft, damit es sich nicht braun verfärbt.





ERBSEN-SANDWICH MIT ZIEGENFRISCHKÄSE UND GURKE

ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

8 Stiele Dill
8 Stiele Minze
200 g tiefgekühlte Erbsen
Salz
2 Mini-Gurken
12 Scheiben Sandwich-Brot
(z. B. Irish-Soda-Bread von Seite 32)
200 g Ziegenfrischkäse
schwarzer Pfeffer

Für das Erbsenmus Dill und Minze waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Blättchen bis auf 2 EL fein hacken. Die Erbsen in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten kochen, abgießen und kalt abspülen. Anschließend mit einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel grob zerstampfen. Die gehackten Kräuter unterrühren. Die Gurken putzen und längs in dünne Streifen hobeln oder schneiden.

Die Brotscheiben mit dem Ziegenfrischkäse bestreichen. Die Hälfte der Scheiben mit Erbsenmus bestreichen und mit übrigen Kräutern (2 EL) sowie Gurke belegen. Sandwiches mit Salz und Pfeffer würzen. Mit restlichen Brotscheiben zusammenklappen. Zum Servieren die Sandwiches nach Belieben in Butterbrotpapier einschlagen.

Pro Portion: 286 kcal/1197 kJ
43 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 7 g Fett
Zubereitungszeit: 25 Minuten



TIEFKÜHLGEMÜSE – GESUND UND NACHHALTIG

Tiefkühlgemüse ohne Zusätze ist ideal für eine gesunde und nachhaltige Ernährung. Es wird im Freiland angebaut und zwar dort, wo die klimatischen Bedingungen ideal sind. Nach der Ernte blanchiert, also nur kurz mit Wasser und Dampf erhitzt und danach sofort schockgefrostet, bleiben die vielen gesunden Nährstoffe ohne Verlust enthalten. Zudem helfen die lange Haltbarkeit und die Portionierbarkeit der Tiefkühlprodukte bei der Vorratshaltung und dabei den Lebensmittelbedarf besser zu steuern und damit unnötige Abfälle zu vermeiden. Tipp: Am besten tiefgekühltes Bio-Gemüse kaufen.

NEUES AUF LAGER

Aufstriche, Kompott oder Eingelegtes – selbst zubereitet, schmecken sie doch am besten. Mit unseren Rezepten zaubern Sie aus Obst, Gemüse und Kräutern ganz einfach köstliche Aromastars



BROMBEER-MANDEL-AUFSTRICH

FÜR 4 GLÄSER À 200 ML INHALT

500 g Brombeeren und 5 EL Ahornsirup zugedeckt aufkochen. Ohne Deckel ca. 8 Minuten köcheln. 1 EL pflanzliches Geliermittel (z. B. Apfelpektin) unterrühren. Die Masse grob stampfen und abkühlen lassen. 50 g geschrotete Goldleinsamen unterrühren und ca. 1 Stunde kaltstellen. 250 g helles Mandelmus mit 1 EL Ahornsirup, 150 ml Wasser und ½ TL geriebene Tonkabohne (ersatzweise Vanilleextrakt) mit glatt pürieren. Ca. 1 Stunde kaltstellen. Brombeeren und Mandelcreme in Gläsern schichten, verschließen und kaltstellen. Der Aufstrich ist ca. 5 Tage haltbar. Schmeckt auf Brot oder als Creme zu Obstsalat.

Zubereitungszeit: 30 Minuten, Ruhe-/Wartezeit: ca. 1 Stunde

✓ vegan ✓ glutenfrei ✓ laktosefrei

BUNTE GEMÜSE-PICKLES

FÜR 4 GLÄSER À 750 ML ODER 8 GLÄSER À 375 ML INHALT

500 g rote Zwiebeln schälen, in etwa ½ cm dicke Scheiben hobeln. 500 g Möhren schälen und längs halbieren. 400 g Fenchel in Stifte schneiden. 600 ml Wasser mit 750 ml veganem Essig, 40 g Zucker und 2-3 EL Salz in einem großen Topf aufkochen. Zuerst Möhren und Fenchel im Sud 3-5 Minuten köcheln lassen. Herausnehmen und in die Hälfte der Gläser verteilen. 2 TL Fenchelsaat und 1 EL Berberitzen zum Gemüse geben. Anschließend die roten Zwiebeln im Sud ca. 2 Minuten köcheln lassen, herausnehmen und in die übrigen Gläser geben. 4 Stiele Thymian, 2 TL helle Senfkörner und 1 TL Pfefferkörner zu den Zwiebeln geben. Den Sud erneut aufkochen und über das Gemüse in den Gläsern gießen, dabei 1 cm zum Rand freilassen. Gläser verschließen, abkühlen und ca. 2 Tage durchziehen lassen. Gemüse ist gekühlt ca. 2 Monate haltbar.

Zubereitungszeit: 50 Minuten, Ruhe-/Wartezeit: ca. 2 Tage

✓ vegan ✓ glutenfrei ✓ laktosefrei



TOMATO-CHILI-JAM

FÜR 4 GLÄSER À 250 ML INHALT

4 Knoblauchzehen und 50 g Ingwer fein hacken. Mit 800 g gehackten Tomaten (Dose), 2 gehackten Chilis, 200 ml veganem Weißweinessig, 250 g braunem Zucker, 4 EL glutenfreier Sojasauce, 1–2 TL Salz und 3 EL Zitronensaft in einem Topf bei mittlerer Hitze ca. 1 Stunde einkochen lassen, zwischendurch umrühren. In saubere Gläser füllen, abkühlen lassen, kaltstellen. Hält sich ca. 1 Monat.

Zubereitungszeit: 70 Minuten

✓vegan ✓glutenfrei ✓laktosefrei



Die verschiedenen Schraub- oder Weckgläser bzw. Gläser mit Bügelverschluss gründlich säubern (mit Deckel) und kurz vorm Befüllen mit kochend heißem Wasser gründlich ausspülen und abtropfen lassen

RHABARBER-KOMPOTT MIT ZITRONENMELISSE

FÜR 4 GLÄSER À 375 ML INHALT

1,5 kg Rhabarber in etwa 2–3 cm dicke Scheiben schneiden. Mit 150–200 g Zucker, 1–2 TL Vanillepaste und 5 EL Wasser in einem Topf zugedeckt aufkochen. Anschließend bei mittlerer Hitze ca. 12 Minuten kochen lassen, dabei gelegentlich rühren und zum Schluss grob zerstampfen. 20 Blätter Zitronenmelisse fein hacken und unterrühren. In die Gläser füllen, abkühlen lassen und kaltstellen. Gekühlt ist das Kompott ca. 10 Tage haltbar. Mit Joghurt, Vanillesauce oder Eiscreme servieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

✓vegan ✓glutenfrei ✓laktosefrei



SALATE TO GO

Hier kommt knackfrischer Genuss für alle und überall. Wir schnippeln und mixen bunte Gemüsestars, eiweißreiche Hülsenfrüchte und raffinierte Saucen zu Brokkoli-Taboulé mit crispy Tofuwürfeln und Chimichurri, gebratenem Spargel-Salat mit Pecorino und Tomaten-Dressing und Radicchio-Salat mit Erdbeeren und Kräuterseitlingen. Mehr Vitamine, Vitalstoffe und vor allem Gaumenfreude geht nicht!

MÖHREN-BULETTEN MIT AVOCADO-TOMATEN-SALSA UND GEMÜSE-PICKLES

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:
Standmixer

BITTE BEACHTEN:
Möhren-Buletten müssen 1 Stunde ruhen

FÜR DIE BULETTEN:
600 g Möhren
1 Knoblauchzehe
1 TL Fenchelsamen
4 EL Olivenöl
Salz
schwarzer Pfeffer
150 g Feta
1 rote Chilischote
100 g Semmelbrösel
1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale
30 g geriebener vegetarischer Parmesan
1 Ei (Größe M)

FÜR DIE SALSA:
200 g Tomaten
1 Avocado
1 Bio-Limette
3 Lauchzwiebeln
5 Stiele Koriander
1 TL Chiliflocken
Salz

AUSSERDEM:
150 g Römersalat
ca. 150 g Gemüse-Pickles
(siehe Rezept Gemüse-Pickles auf Seite 40;
ersatzweise Fertigprodukt aus dem Glas)

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Für die Buletten die Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Die Möhren mit Knoblauch, Fenchelsamen, 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer ofenfesten Schale geben, zugedeckt ca. 20 Minuten im Ofen schmoren.

In der Zwischenzeit den Feta zerbröseln. Die Chili waschen und klein hacken. Feta mit Chili, Semmelbrösel, Zitronenschale und Parmesan gut mischen. Möhren aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und im Standmixer pürieren. Möhren in eine Schüssel geben und die Feta-Mischung sowie das Ei gut unterrühren. Ca. 20 kleine Buletten formen, auf ein Brett legen und ca. 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Salsa die Tomaten waschen und fein würfeln. Die Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Limette heiß abspülen, trocknen und die Schale fein abreiben. Limette auspressen. Lauchzwiebeln putzen und klein schneiden. Den Koriander fein hacken. Die Tomaten mit Avocado, Limettenschale, -saft, Koriander und Chili verrühren. Mit Salz würzen.

Den Salat putzen und in Streifen schneiden. Die Gemüse-Pickles abtropfen lassen. Das übrige Öl (2 EL) in einer Pfanne erhitzen. Die Möhren-Buletten darin rundherum 3–4 Minuten braten.

Die Möhren-Buletten mit Salat und Pickles in Schalen oder Gläsern anrichten. Mit der Salsa beträufeln und servieren.

Pro Portion: 402 kcal/1682 kJ
37 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 24 g Fett
Zubereitungszeit: 50 Minuten
Ruhe-/Wartezeit: ca. 1 Stunde
Backzeit: ca. 20 Minuten



Rezeptvariante



MÖHREN-BULETTEN MIT HAFERFLOCKEN

Diese kleinen Buletten punkten im Salat, schmecken aber auch im Wrap oder Burger. Für eine vegane Version den Feta, Parmesan und das Ei aus diesem Rezept weglassen. Dafür 100 g vegane Alternative zu Feta (z. B. von Violife, Simply V oder Bedda) zerbröseln und mit 100–120 g zarten Haferflocken, Chili, Semmelbröseln und Zitronenschale unter die pürierten Möhren rühren. Möhren-Mix ca. 15 Minuten ruhen lassen. Anschließend wie im Rezept beschrieben zu Buletten formen, eine Stunde kaltstellen und in der Pfanne in Olivenöl 3–4 Minuten goldbraun anbraten.





VEGANES BROKKOLI-TABOULÉ MIT CRISPY TOFUWÜRFELN UND CHIMICHURRI

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:
Pürierstab

BITTE BEACHTEN:
Tofu muss 1 Stunde ruhen

FÜR DEN CRISPY TOFU:
400 g Naturtofu
2 EL geröstetes Sesamöl
Salz, 3 EL Maisstärke

FÜR DAS TABOULÉ:
200 g Bulgur, Salz
je 1 Bund glatte Petersilie und Minze
1–2 Zitronen
6 EL Olivenöl
schwarzer Pfeffer

FÜR DIE CHIMICHURRI:
1 Bund glatte Petersilie
1 Knoblauchzehe, Salz
je 1 TL getrockneter Thymian und Oregano
1 TL edelsüßes Paprikapulver
6 EL veganer Rotweinessig
1 rote Zwiebel
8 EL Olivenöl, schwarzer Pfeffer
350 g wilder Brokkoli (erhältlich im gut sortierten
Supermarkt oder beim Gemüsehändler;
ersatzweise Brokkoli)
100 g grüne Oliven

Den Tofu in ein sauberes Geschirrtuch wickeln, mit einem schweren Gegenstand beschweren und ca. 1 Stunde die Flüssigkeit herauspressen. In der Zwischenzeit den Bulgur nach Packungsanleitung ca. 12 Minuten in Salzwasser garen. Die Kräuter abspülen, trocken tupfen und fein hacken. Die Zitronen auspressen. Den Bulgur mit Kräutern, Zitronensaft und Olivenöl vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und bei Zimmertemperatur durchziehen lassen.

Für den Crispy Tofu den Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Tofu in Würfel schneiden. Mit Sesamöl und 1 TL Salz mischen. Den Tofu mit der Maisstärke bestäuben und gut mischen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im Ofen ca. 20 Minuten knusprig backen, dabei nach der Hälfte der Zeit den Tofu wenden.

Für die Chimichurri die Petersilie abspülen und trocken tupfen. Knoblauch abziehen und grob hacken. Petersilie, Knoblauch, ½ TL Salz, die getrockneten Kräuter, Paprikapulver, Essig und 3 EL Wasser mit dem Stabmixer grob pürieren. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Mit dem Olivenöl unterrühren. Chimichurri mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Brokkoli waschen, putzen und in kochendem Salzwasser 3–5 Minuten bissfest garen. Dann abgießen, kalt abspülen und trocken tupfen. Anschließend Taboulé mit Crispy Tofu, Brokkoli und Chimichurri anrichten. Die Oliven über den Salat streuen und servieren.

Pro Portion: 667 kcal/2791 kJ
41 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 48 g Fett
Zubereitungszeit: 40 Minuten
Ruhe-/Wartezeit: ca. 1 Stunde
Backzeit: ca. 20 Minuten

✓ laktosefrei

VEGANER ARABISCHER BROTSALAT MIT GEBRATENEN ZUCCHINI UND GRANATAPFEL

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:
Pürierstab

FÜR DEN SALAT:

100 g tiefgekühlte Granatapfelkerne

150 g dünne Fladenbrote

(z. B. Dürüm oder Weizentortillas)

8 EL Olivenöl

25 g Pinienkerne

400 g Zucchini

Salz

265 g Kichererbsen (Dose; Abtropfgewicht)

½ TL gemahlener Kreuzkümmel

¼ TL Chiliflocken

4 Stiele Minze

4 Stiele glatte Petersilie

4 Stiele Dill

FÜR DAS DRESSING:

2 Limetten

1 Knoblauchzehe

60 g helles Tahin (Sesampaste)

Salz

schwarzer Pfeffer

Für den Salat die Granatapfelkerne auftauen lassen. Eine Pfanne erhitzen. Die Fladenbrote darin portionsweise in ca. 5 EL Öl goldbraun braten und herausnehmen. Die Pinienkerne in der heißen Pfanne kurz anrösten. Herausnehmen.

Die Zucchini waschen, putzen und in Stücke schneiden. Die Kichererbsen abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Das 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Die Zucchini hineingeben, salzen und goldbraun braten. Herausnehmen. Die Kichererbsen trocken tupfen und in die heiße Pfanne geben. Restliches Öl (1 EL) mit Kreuzkümmel, Chili und ¼ TL Salz zugeben und alles verrühren. Kichererbsen ca. 5 Minuten knusprig braten und herausnehmen.

Für das Dressing die Limetten auspressen. Den Knoblauch abziehen. Tahin mit 100 ml Wasser, Knoblauch und Limettensaft pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Granatapfelkerne etwas trocken tupfen. Die Kräuter waschen, trocken tupfen und kleiner zupfen. Die gerösteten Fladenbrote in Streifen schneiden. Mit Zucchini, Kichererbsen, Pinienkerne und Granatapfelkerne in Schalen anrichten. Kräuter darüber streuen. Salat erst kurz vor dem Servieren mit Tahin-Dressing beträufeln, damit das Brot knusprig bleibt.

Pro Portion: 482 kcal/2017 kJ

38 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 30 g Fett

Zubereitungszeit: 45 Minuten

✓ laktosefrei

Warenkunde

GRANATÄPFEL ENTKERNEN

Keine Frage: Die saftigen, dunkelroten Kerne des Granatapfels sind gesund, etwas fürs Auge und schmecken erfrischend süß-säuerlich. Wer nur den Saft braucht, kann einen Granatapfel ganz einfach mit einem schweren Messer halbieren und wie eine Zitrusfrucht auspressen. Die Kerne auszulösen ist etwas aufwendiger: Dafür zuerst am Kelchansatz ein keilförmiges Stück herausschneiden, die Frucht über eine Schüssel halten und mit etwas Druck auseinanderbrechen, ggf. an der Schüssel ausklopfen, dabei fallen die meisten Kerne heraus. Noch einfacher und gut für den Vorrat: tiefgekühlte Granatapfelkerne kaufen.





GEBRATENER SPARGEL-SALAT MIT PECORINO UND TOMATEN-DRESSING

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DEN SALAT:

200 g roter Quinoa

650 g weißer Spargel

1–2 EL Butter

Salz

150 g  Treviso (ersatzweise Radicchio)

200 g Kirschtomaten

60 g vegetarischer Pecorino

½ Bund Basilikum

3 EL Kapern

FÜR DAS DRESSING:

400 g Tomaten

1–2 Knoblauchzehen

1 EL Rotweinessig

1 TL Aleppo-Pfeffer (ersatzweise Pul Biber
oder Chiliflocken)

3–4 EL Olivenöl

Quinoa nach Packungsanleitung ca. 15 Minuten in Salzwasser kochen. Abkühlen lassen. In der Zwischenzeit den Spargel schälen, die Stangen längs und quer halbieren. Die Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Spargel in die Pfanne geben. 1 TL Salz sowie 3 EL Wasser zugeben und Spargel zugedeckt 8–12 Minuten garen.

Währenddessen für das Dressing die Tomaten waschen, putzen und auf einer Küchenreibe grob reiben. Knoblauch abziehen und mit ½ TL Salz zu einer Paste zerdrücken. Tomatenfruchtfleisch, Knoblauch, Essig, Aleppo-Pfeffer und Olivenöl gut verrühren.

Den Salat putzen, waschen und eventuell längs halbieren oder kleiner schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren. Den Pecorino hobeln. Basilikumblättchen abzupfen.

Den Salat mit Quinoa, Spargel, Kirschtomaten, Kapern, Pecorino und Basilikum in Schalen anrichten. Spargel-Salat mit Tomaten-Dressing beträufeln und sofort servieren.

Pro Portion: 403 kcal/1686 kJ

45 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 20 g Fett

Zubereitungszeit: 45 Minuten

 glutenfrei

BUNT & KNACKIG

Warenkunde

TREVISIO

Radicchio trevisano ist eine längliche Art des Radicchio und kommt aus dem italienischen Ort Treviso im Veneto. Sein Geschmack ist etwas dezenter als die der anderen Radicchio-Sorten, besonders im rohen Zustand ist er mild und frisch, die Textur seidig-zart und gleichzeitig besonders knackig. Die Bitterstoffe im Salat machen ihn so gesund, denn sie fördern das Immunsystem und die Verdauung. Wer es weniger bitter mag, entfernt die weißen Blattrippen. Radicchio kann als Salat gegessen werden, in der italienischen Küche wird er auch oft gegrillt oder gebraten und mit Pasta oder im Risotto serviert.

Titelrezept

VEGANER GERÖSTETER BLUMENKOHL-SALAT MIT ROTE BETE-HUMMUS UND DUKKAH

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:
Standmixer

FÜR DEN BLUMENKOHL:
1 Blumenkohl (ca. 500 g)

5 EL Olivenöl

Salz, schwarzer Pfeffer

2 Mini-Gurken

3 Lauchzwiebeln

250 g Rote Bete (vorgegart, vakuumiert)

30 g getrocknete Cranberries

60 g Rucola

FÜR DEN HUMMUS:

250 g Rote Bete (vorgegart, vakuumiert)

1–2 Knoblauchzehen

265 g Kichererbsen (Dose; Abtropfgewicht)

2–3 EL Zitronensaft

60 g Cashewmus (ersatzweise Mandelmus)

½ TL gemahlener Kreuzkümmel

FÜR DIE DUKKAH-MISCHUNG:

50 g gehackte Haselnusskerne

40 g Kürbiskerne

2 EL geschälter Sesamsamen

1–2 TL gemahlener Kreuzkümmel

1–2 TL gemahlener Koriander

Für den Blumenkohl den Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Den Blumenkohl putzen und in kleine Röschen zerteilen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit Olivenöl mischen. Blumenkohl mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen 15–20 Minuten goldbraun rösten, dabei zwischendurch wenden. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Für den Hummus die Rote Bete in Würfel schneiden. Knoblauch abziehen. Rote Bete und Knoblauch im Standmixer fein pürieren. Die Kichererbsen mit dem Sud in einem kleinen Topf aufkochen. Durch ein Sieb abgießen und warm zur Roten Bete geben. Cashewmus, Kreuzkümmel, Zitronensaft, Salz und Pfeffer zugeben und alles zu einer cremigen Sauce pürieren. Nach Belieben noch 2–3 EL Wasser unterrühren und den Hummus etwas verdünnen.

Für die Dukkah-Mischung Haselnusskerne mit Kürbiskernen, Sesam, Kreuzkümmel, Koriander und Salz in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett anrösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Die Gurken waschen, nach Belieben schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Lauchzwiebeln waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Die Rote Bete klein würfeln. Mit den Cranberries mischen. Rucola waschen, trocken schütteln und kleiner zupfen.

Den Blumenkohl mit Gurken, Lauchzwiebeln, Rote Bete-Mix, Rucola, Dukkah und Rote Bete-Hummus in Gläser oder Schalen schichten bzw. anrichten und servieren.

Pro Portion: 483 kcal/2021 kJ

21 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 36 g Fett

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Backzeit: ca. 15–20 Minuten

✓ glutenfrei

✓ laktosefrei





VEGANE GERÖSTETE ASIA-AUBERGINEN MIT KORIANDER-PESTO

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:
Standmixer

FÜR DIE AUBERGINEN:

1 Stück frischer Ingwer (ca. 3 cm)
1 Knoblauchzehe
5 EL glutenfreie Sojasauce
1 EL Ahornsirup
2 TL geröstetes Sesamöl
700 g Auberginen
200 g Basmatireis
Salz

FÜR DAS PESTO:

2 EL Sesamsamen
1 TL Salz
50 g Koriander (ca. 2 Bund)
50 g junge Spinatblätter
1–2 grüne Chilischoten
1 Knoblauchzehe
5–7 EL Erdnussöl
1 großes Bund Radieschen
2 EL eingelegter Ingwer (Sushi-Ingwer; erhältlich im
Asia-Regal im Supermarkt)
1 TL fein geriebene Bio-Limettenschale

Für die Auberginen den Ingwer schälen und den Knoblauch abziehen, beides fein hacken. Dann mit Sojasauce, Ahornsirup und Sesamöl mischen. Die Auberginen waschen, putzen, in Spalten schneiden und mit der Marinade vermischen. Die Auberginen kurz marinieren lassen.

In der Zwischenzeit den Backofen 220 Grad (Umluft: 200 Grad) vorheizen. Den Reis in Salzwasser nach Packungsanleitung ca. 12 Minuten garen. Anschließend mit einer Gabel auflockern und abkühlen lassen.

Die Auberginenspalten auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im Backofen 20–30 Minuten rösten. Dabei nach der Hälfte der Zeit wenden. Auberginen herausnehmen und auf dem Blech abkühlen lassen.

Für das Pesto die Sesamsamen mit Salz in eine heiße Pfanne geben und anrösten. Herausnehmen und grob andrücken. Koriander grob zerkleinern. Spinat waschen und trocken schütteln. Chili waschen, nach Belieben entkernen. Knoblauch abziehen. Alles mit der Hälfte des Sesamsalzes sowie dem Erdnussöl in den Blitzhacker geben und zu einer Paste mixen.

Die Radieschen waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Mit dem eingelegten Ingwer vermischen. Den Reis mit Radieschen-Ingwer-Salat, dem Pesto und den gerösteten Auberginen anrichten. Mit Limettenschale und dem restlichen Sesamsalz bestreut servieren.

Pro Portion: 447 kcal/1870 kJ
49 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 22 g Fett
Zubereitungszeit: 40 Minuten
Backzeit: ca. 20–30 Minuten

✓ glutenfrei
✓ laktosefrei



RADICCHIO-SALAT MIT ERDBEEREN UND KRÄUTERSEITLINGEN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:
Mixer oder Pürierstab

100 g reifer vegetarischer Brie (z. B. Bergpracht Demeter Bio Brie)
300 g Joghurt
4–5 EL Sahne
1 EL Feigensenf (ersatzweise süßer Senf)
4 EL Zitronensaft, Salz
schwarzer Pfeffer
1–2 Römersalatherzen
1 Radicchio
250 g Erdbeeren
50 g Sprossen (z. B. Alfalfa- oder Radieschen)
250 g Kräuterseitlinge
(ersatzweise braune Champignons)
3 EL Rapsöl

Den Käse klein würfeln. Mit Joghurt, Sahne, Senf, 2 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer zu einem Dressing pürieren, abschmecken.

Salate waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Auf einer Platte verteilen. Die Erdbeeren waschen, putzen und vierteln.

Die Sprossen gründlich abbrausen und abtropfen lassen. Sprossen und Erdbeeren auf dem Salat verteilen. Die Pilze putzen und längs in dünne Scheiben schneiden. Das Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Pilze darin portionsweise 5–6 Minuten anbraten. Mit Salz, Pfeffer und restlichem Zitronensaft würzen. Die Pilze auf dem Salat verteilen. Alles mit Joghurt-Dressing beträufeln und servieren.

Pro Portion: 282 kcal/1180 kJ
13 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 19 g Fett
Zubereitungszeit: 35 Minuten

✓ glutenfrei

**Der ideale Begleiter.
Geschmackvoll. Vielseitig.
Mit Charakter.**



Verführendes Genusserlebnis

Bavaria blu ist ein Geheimtipp zum Kochen. Viele kennen ihn pur, lecker und würzig aufs Brot. Mit seinem zartem Schmelz und feiner Würze verleiht er aber auch leckeren Gerichten neuen Charakter und erzeugt regelrechte Geschmacksexplosionen, die zu immer neuen Ideen verführen. Es lohnt sich, unsere Rezepte auszuprobieren oder selbst kreativ zu werden. Bavaria blu gibt auch Pasta, Salaten, Pizza oder Raclette die besondere Note.

**Seit 50 Jahren aus bester
Alpenmilch der Region mit
Hingabe hergestellt.**

Vor 50 Jahren von Bergader erfunden: Bavaria blu, der erste feinwürzige Weichkäse mit weißem Schimmel außen und blauem Schimmel innen. Die Sorten, von mild über feinwürzig, bis hin zu würzig werden aus bester regionaler und frischer Milch aus dem Alpen- und Voralpenland hergestellt.

www.bergader.de/rezepte



Mediterranes Pfandl mit Bavaria blu

Zutaten: 200 g Bavaria blu, 3 Zucchini gelb/grün, 2 Karotten, 3 EL Olivenöl, 4 Eier, 500 ml Milch, 10 g Stärke, 1 Schalotte, 1/2 Zehe Knoblauch, je 1/2 Bund Basilikum, Petersilie, Minze, Abrieb 1/2 Limette, 2 EL Sprossen, 1 EL geröstete Sonnenblumenkerne, Salz, Pfeffer, Honig, Essig.

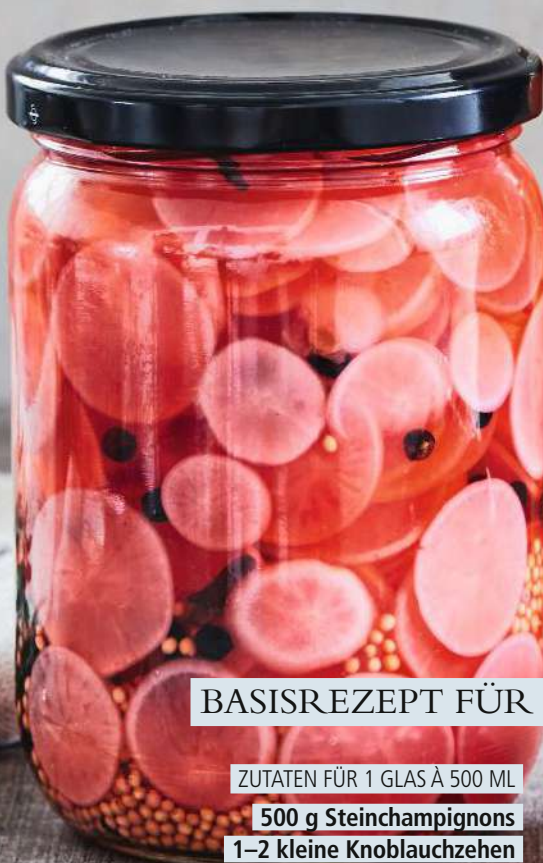
Zubereitung: Schalotten & Knoblauch gehackt in Olivenöl anschwitzen. Milch dazu, kurz aufkochen. Abschmecken mit Salz, Pfeffer, Limettenabrieb, Honig. Mit Kräutern aufmixen & mit Stärke binden. Zucchini- & Karottenstreifen kurz in Olivenöl anschwitzen, salzen & in Soße geben. Wasser mit Schuss Essig sieden. Eier in Tasse aufschlagen, vorsichtig in kochendes Essigwasser gleiten lassen, 2-4 Minuten pochieren. Bavaria blu Scheiben über dem Gemüse verteilen, mit Kresse und Sonnenblumenkernen garnieren. Ehrlich. Lecker. Genuss pur.

Entdecke Deine Bergader mit Bavaria blu.

GENUSS IM GLASUMDREHEN

NEW!
STORE & COOK
1x KOCHEN, 5x GENIESSEN

Eine Basic-Zutat auf Vorrat zubereiten – und fünf tolle Gerichte daraus zaubern. Das zeigt uns Vegan-Chefin Christine in jedem Heft genussvoll aufs Neue. Heute ihr Star: in Essig eingelegtes Gemüse. Im Nu wird daraus Gesundes to go für die Lunchpause, das Picknick, den Reisetopp



BASISREZEPT FÜR EINGELEGTE CHAMPIGNONS

ZUTATEN FÜR 1 GLAS À 500 ML

500 g Steinchampignons

1–2 kleine Knoblauchzehen

300 ml veganer Balsamico-Essig

2 TL Steinsalz

2 EL Rohrohrzucker

3 EL Olivenöl

2 Prisen Fenchelsamen

½ TL Koriandersamen

½ TL schwarze Pfefferkörner

Champignons putzen, in Hälften schneiden. Knoblauch abziehen. Pilze mit Knoblauch, Balsamicoessig, Steinsalz und Rohrohrzucker aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Pilze abgießen, dabei Sud auffangen. Den Sud nochmals mit Olivenöl und Fenchel-, Koriandersamen und Pfefferkörner kurz aufkochen lassen.

Champignons in das sterile Einmachglas geben und mit Sud bis zum Rand auffüllen. Sofort verschließen und auskühlen lassen.

Gekühlt sind die Pilze ca. 4 Wochen haltbar. Geöffnetes Glas innerhalb von 5–7 Tagen verbrauchen.

Pro Portion (50 g): 81 kcal/339 kJ

11 g Kohlenhydrate, 1 g Eiweiß, 3 g Fett

Zubereitungszeit: 20 Minuten

✓ vegan ✓ glutenfrei ✓ laktosefrei



CHEFIN CHRISTINE MAYR

Unsere Genuss-Expertin ist Rohkostköchin und -trainerin. In ihrem Buch „Roh-Vegan“ (AT Verlag, um 29,90 Euro) geht's um rohvegane Gerichte, ebenso wie in unserer Raw-Serie exklusiv auf www.slowlyveggie.de



VORBEREITEN

Gemüse putzen und in Scheiben oder Stücke schneiden



GAREN

Durch den fein gewürzten Sud werden Möhren & Co. raffiniert mariniert



BASISREZEPT FÜR EINGELEGTE RADIESCHEN ODER MÖHREN

ZUTATEN FÜR 1 GLAS À 500 ML

**2 Bund Radieschen
oder 500 g Möhren**
150 ml veganer Weißweinessig
1 EL Senfkörner
35 g Rohrohrzucker
1 TL Steinsalz
1 EL schwarze Pfefferkörner
2 Gewürznelken
1 kleines Lorbeerblatt
1 Stück Bio-Zitronenschale

Radieschen oder Möhren waschen, putzen und in Scheiben hobeln oder schneiden. Für den Sud Essig mit 250 ml Wasser, Senfkörner, Rohrohrzucker, Steinsalz, Pfefferkörner, Gewürznelken, Lorbeerblatt und Zitronenschale in einem Topf aufkochen.

Radieschen oder Möhren in das sterile Glas schichten. Den Sud über die Radieschen gießen und das Glas bis zum Rand füllen. Sofort verschließen und auskühlen lassen. Eingelegtes Gemüse in den Kühlschrank stellen und portionsweise entnehmen.

Pro Portion (50 g): 132 kcal/552 kJ
31 g Kohlenhydrate, 1 g Eiweiß, 0 g Fett
Zubereitungszeit: 20 Minuten

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



LINSEN-WILDKRÄUTERSALAT MIT ERDBEEREN UND EINGELEGTE RADIESCHEN

ZUTATEN FÜR 2-3 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:

Standmixer

FÜR DEN HUMMUS:

150 g Rote Bete-Knolle, Meersalz

60 g Kichererbsen (Dose), 30 g helles Tahin

1 EL kalt gepresstes Olivenöl

½ TL gemahlener Kreuzkümmel

schwarzer Pfeffer, frischer Zitronensaft

FÜR DEN SALAT:

160 g grüne Linsen, Meersalz

6 Erdbeeren, 100 g Blaubeeren

150 g Wildkräutersalat (ersatzweise Pflücksalat)

1-2 EL eingelegte Radieschen

2 EL Olivenöl, 2 EL Zitronensaft

1 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale

1 EL Agavendicksaft, schwarzer Pfeffer

2 EL gehackte Minzeblättchen, Kressesprossen

Für den Hummus die Rote Bete waschen und einem Topf in Salzwasser zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten garen. Abgießen, kalt abschrecken, schälen und würfeln. Kichererbsen in ein Sieb abgießen und abbrausen. Mit Rote Bete, Tahin und Öl im Standmixer pürieren. Mit Meersalz, schwarzen Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Die Linsen mit der doppelten Menge Wasser aufkochen und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Zum Ende der Kochzeit etwas salzen, dann abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Erdbeeren waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Blaubeeren waschen und verlesen. Wildkräutersalat waschen, trocken schütteln und in eine Schale geben. Erdbeeren, Blaubeeren und Radieschen dazugeben.

Für das Dressing Olivenöl, Zitronensaft, -schale, Agavendicksaft, Pfeffer, Meersalz und Minze verrühren. Das Dressing über den Salat geben und untermischen. Mit Sprossen und Hummus anrichten und servieren.

Pro Portion: 555 kcal/2322 kJ

75 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß, 16 g Fett

Zubereitungszeit: 30 Minuten

✓ **vegan**

✓ **glutenfrei**

✓ **laktosefrei**

QUINOA-BOHNENSALAT MIT EINGELEGTEN MÖHREN UND ZITRUS-VINAIGRETTE

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

BITTE BEACHTEN:

Salat muss 1 Stunde ruhen

FÜR DEN QUINOA-BOHNENSALAT:

Meersalz, 100 g bunter Quinoa

250 g Kidneybohnen (Glas)

1 kleines Bund Petersilie

1 Handvoll Korianderblättchen

1 kleine rote Zwiebel

100 g gemischte Kirschtomaten

2 frische Maiskolben

1 EL Olivenöl, 2 EL eingelegte Möhren
geröstete Sonnenblumenkerne

FÜR DIE ZITRUS-VINAIGRETTE:

1 kleine Knoblauchzehe, 120 ml Orangensaft

3 EL Limettensaft, 2 EL Olivenöl

1–2 Prise Cayennepfeffer

½ TL Meersalz, schwarzer Pfeffer

In einem Topf 300 ml Wasser mit Meersalz aufkochen, Quinoa hinzugeben und kurz aufkochen lassen. Dann bei geringer Hitze 15–20 Minuten köcheln lassen. Quinoa im Topf ca. 5 Minuten ausdämpfen lassen. Petersilien- und Korianderblättchen fein hacken. Zwiebel abziehen, längs halbieren und in Streifen schneiden. Kirschtomaten halbieren oder vierteln. Die Maiskörner mit einem scharfen Messer vom Kolben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Mais darin 2–3 Minuten anbraten. Herausnehmen und mit Quinoa, Bohnen, Kräutern, Zwiebel, Tomaten, Möhren und Sonnenblumenkerne in einer Schüssel vermengen.

Für die Vinaigrette Knoblauch abziehen und reiben. Mit Orangen- und Limettensaft sowie mit Olivenöl verquirlen. Mit Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer würzen. Quinoasalat mit Vinaigrette vermischen. In Schraubgläser füllen und ca. 1 Stunde oder über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Pro Portion: 718 kcal/3004 kJ

108 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 21 g Fett

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Ruhe-/Wartezeit: ca. 1 Stunde

✓ vegan

✓ glutenfrei

✓ laktosefrei

*Sattmachersalat mit feiner
Säure und süßem Mais*





ANTIPASTI-SALAT MIT EINGELEGTEN CHAMPIGNONS

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

1 kleine Aubergine (ca. 250 g)
Meersalz
1 rote Paprikaschote
1–2 EL Olivenöl
2 TL getrocknete ital. Kräuter
1 kleine rote Zwiebel
160 g junge Salatblätter
(z. B. Spinat, Feldsalat, Rucola)
1 Handvoll Basilikumblättchen
1 EL eingelegte Radieschen
2 EL eingelegte Möhren
1–2 EL eingelegte Champignons
1–2 EL eingelegte Rote Bete-Streifen (Glas)
2 EL geröstete Sonnenblumenkerne
Zitronensaft
schwarzer Pfeffer

Die Aubergine putzen und in Scheiben schneiden. Mit Meersalz bestreuen und mindestens 10 Minuten ruhen lassen. Die Paprikaschote entkernen und in dicke Streifen schneiden.

Den Backofen auf 160 Grad (Umluft: 140 Grad) vorheizen. Aubergine und Paprika mit Olivenöl, Meersalz und italienischen Kräutern vermengen. Im Backofen ca. 30 Minuten backen.

Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Salatblätter waschen, trocknen schütteln und etwas kleiner zupfen. Basilikum grob zupfen. Salat, Basilikum und Zwiebel mischen. In zwei Lunchboxen verteilen. Auberginen mit Paprika, Radieschen, Möhren, Champignons und Rote Bete darauf geben. Alles mit Sonnenblumenkernen bestreuen. Mit etwas Zitronensaft, Olivenöl, Meersalz und Pfeffer verfeinern.

Pro Portion: 437 kcal/1828 kJ

59 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 18 g Fett

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Backzeit: ca. 30 Minuten

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

*Dieser bunte Mix lässt
sich gut vorbereiten
und liefert reichlich
Vitalstoffe*

ROTE BETE-SUSHI MIT EINGELEGTEN CHAMPIGNONS

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:

Bambusmatte

1 TL Rohrohrzucker

2 Prisen Meersalz

1 EL veganer Reisessig

130 g Vollkorn-Mochireis (ersatzweise Sushi-Reis)

1 Rote Bete-Knolle

2 Handvoll Baby-Spinat

3–4 EL eingelegte Steinchampignons

2 Noriblätter

2 TL gerösteter Sesamsamen

2 EL eingelegte Radieschen

asiatischer Salatmix oder Pflücksalat

Rohrohrzucker und Meersalz in Reisessig auflösen. Reis nach Packungsanleitung kochen, etwas ausdämpfen lassen und noch warm mit der Reisessigmischung verrühren. Die Bete putzen und fein raspeln. In einem Sieb etwas abtropfen lassen. Spinat waschen und trocken schütteln. Eingelegte Champignons in einem Sieb abtropfen lassen und grob hacken.

Noriblatt mit der rauen Seite nach oben auf die Bambusmatte legen. Die Hälfte Reis mit angefeuchteten Händen vom unteren Rand bis zur Mitte des Noriblattes verteilen, dabei unten einen Rand von ca. 2 cm frei lassen. Jeweils die Hälfte Rote Bete, Spinat und Champignons in der Mitte längs in einem Streifen auf dem Reis verteilen. Einige Korianderblättchen und Sesamkörner darauf streuen. Noriblatt mithilfe der Bambusmatte aufrollen. Das zweite Noriblatt ebenso füllen und aufrollen.

Die Rollen mit einem scharfen Messer in ca. 8 Stücke schneiden. Sushi nach Belieben mit Salat und eingelegten Radieschen auf zwei Lunchboxen verteilen.

Pro Portion: 447 kcal/1870 kJ

87 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 6 g Fett

Zubereitungszeit: 50 Minuten

✓ **vegan**

✓ **glutenfrei**

✓ **laktosefrei**



*Frisch und würzig:
Die Pesto-Vinaigrette und
eingelegten Radieschen
sorgen für ein sommerliches
Geschmackserlebnis*



KARTOFFEL-GURKEN-SALAT MIT RADIESCHEN UND BASILIKUM-PESTO-VINAIGRETTE

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:

Standmixer

FÜR DEN SALAT:

250 g kleine Kartoffeln (z. B. Drillinge)

2 EL Olivenöl

Meersalz, schwarzer Pfeffer

2 Mini-Gurken

100 g tiefgekühlte Erbsen

2 EL geröstete Mandeln

2 EL eingelegte Radieschen

FÜR DIE VINAIGRETTE:

1 Bund Basilikum, 1 Knoblauchzehe

1 TL getrockneter Dill

3 EL Zitronensaft, 2 EL Olivenöl, 1 EL Apfeldicksaft

½ TL Meersalz, schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 160 Grad (Umluft: 140 Grad) vorheizen.

Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Kartoffeln waschen und mit Schale längs halbieren. In einer Schüssel mit Olivenöl, Meersalz und schwarzen Pfeffer vermengen. Kartoffeln auf das Backpapier geben und 25–30 Minuten backen.

Die Gurken waschen und in Scheiben schneiden. Erbsen in Salzwasser ca. 2 Minuten kochen lassen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Mandeln grob hacken. Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Mit Gurken, Erbsen, Mandeln und eingelegten Radieschen vermengen. Alles auf zwei Lunchboxen verteilen.

Für das Dressing Basilikumblättchen klein zupfen. Knoblauch abziehen. Beides mit Dill, Zitronensaft, Olivenöl und Apfeldicksaft in einen Standmixer geben und zu einer feinen Vinaigrette mixen. Mit Meersalz und Pfeffer würzen. Salat mit Pesto-Vinaigrette beträufeln und servieren.

Pro Portion: 469 kcal/1962 kJ

58 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 25 g Fett

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Backzeit: ca. 25–30 Minuten

✓ **vegan**

✓ **glutenfrei**

✓ **laktosefrei**

SUMMERTIME

...and the living is easy. Endlich Feierabend, jetzt ein eisgekühlter Sundowner wie diese herrlich leichten Mixgetränke (mal mit, mal ohne Alkohol)! Ob feinsäuerlich, fruchtig-prickelnd oder angenehm herb: So starten wir genussvoll und cool in die Blaue Stunde des Tages, daheim auf Balkonien oder unterwegs im Grünen. Cheers!

EVER MULE MIT
GRÜNEM TEE
UND INGWERBIER

Einfach so erfrischend!
Der Longdrink punktet mit seiner leicht bitteren Ingwernote

Ohne Alkohol

Ohne Alkohol

RHABARBER-
YUZU-TONIC

Süß mit einer feinen Säure –
dieser Drink mit selbstgemachtem
Rhabarbersirup belebt die Sinne

ERDBEER- SPRITZER

Schön prickelnd!
Lieblingsbeeren kombiniert
mit herbem Aperol sind
perfekt für den Aperò

HERBES DE PROVENCE-JULEP

Der Kräuter-Drink mit Wermut
sorgt mit sommerlichen Aromen für
Urlaubsfeeling und gute Laune

EVER MULE MIT GRÜNEM TEE UND INGWERBIER

Ohne Alkohol

FÜR 4 GLÄSER À 300 ML INHALT

3 g lose grüne Teeblätter (z. B. Sencha)

4–8 Limettenspalten

400–500 ml Ginger Ale (kalt)

Eiswürfel

Die Teeblätter mit 250 ml kaltem Wasser aufgießen und im Kühlschrank über Nacht ziehen lassen. Am nächsten Tag durch ein Sieb abgießen.

Die Limette in Spalten schneiden. Die Glasränder mit einer Limettenspalte einreiben. Die übrigen Limettenspalten mit Eiswürfeln in den Gläsern verteilen. Den Tee in die Gläser füllen. Mit Ginger Ale aufgießen und sofort servieren.

TIPP mit Alkohol: Einige Tröpfchen Angostura Bitter zum Schluss darauf geben. Dann ist das Getränk nicht mehr ganz alkoholfrei, aber sehr gering dosiert.

Zubereitungszeit: 10 Minuten, Ruhe-/Wartezeit: 12 Stunden

✓ vegan ✓ glutenfrei ✓ laktosefrei

RHABARBER-YUZU-TONIC

Ohne Alkohol

FÜR 4 GLÄSER À 500 ML INHALT

200 g Rhabarber, 100 g Zucker

100 ml Reisessig

4 XXL-Eiswürfel (ersatzweise viele kleine Eiswürfel)

80 ml frisch gepresster Zitronensaft

40 ml Yuzusaft (japanischer Zitrusafts, erhältlich im Asialaden; ersatzweise Limettensaft)

600–750 ml kaltes Tonic Water

Den Rhabarber waschen, putzen und bis auf 1 Stange klein schneiden. Rhabarberstücke mit Zucker und Essig in einem Topf mischen, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln lassen, dabei den Rhabarber etwas zerdrücken. Rhabarber durch ein Sieb abtropfen lassen. Den Sirup ca. 30 Minuten kaltstellen. No-Waste-Tipp: Den abgetropften Rhabarber nicht wegwerfen, sondern z. B. mit Joghurt oder Müsli genießen.

Die übrige Rhabarberstangen quer und längs halbieren. Die Eiswürfel und Rhabarberstange in die Gläser geben. Den Rhabarbersirup mit Zitronen- und Yuzusaft gleichmäßig auf die Gläser verteilen. Mit Tonic Water aufgießen und sofort servieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Ruhe-/Wartezeit: ca. 30 Minuten

✓ glutenfrei ✓ laktosefrei

HERBES DE PROVENCE-JULEP

FÜR 4 GLÄSER À 400 ML INHALT

Je 4–6 Zweige Rosmarin, Thymian, Bohnenkraut und Lavendel

(ersatzweise 4 EL getrocknete Kräuter de Provence)

150 g Zucker

4 Stiele Zitronenmelisse

200 ml trockener weißer Wermut

(z. B. Noilly Prat)

600–750 ml kaltes Sodawasser

Crushed Ice und Lavendelzweige zum Servieren

Rosmarin, Thymian, Bohnenkraut und Lavendel waschen, mit einem Stößel grob anstoßen und mit Zucker und 200 ml Wasser aufkochen und ca. 15 Minuten einkochen lassen. Den Sirup durch ein Sieb abgießen und ca. 30 Minuten kaltstellen.

Zitronenmelisse abrausen, mit Kräutersirup und Wermut in eine Karaffe geben. Mit Sodawasser aufgießen. Die Gläser mit Crushed Eis auffüllen und die Lavendelzweige hineingeben. Mit dem Kräuter-Getränk auffüllen und sofort servieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Ruhe-/Wartezeit: ca. 30 Minuten

✓ glutenfrei ✓ laktosefrei

ERDBEER-SPRITZER

FÜR 8 GLÄSER À 200 ML INHALT

500 g Erdbeeren, 200 ml Aperol, 50 ml Orangensaft

Eiswürfel, 750 ml kalter trockener Roséwein

250 ml kaltes Sodawasser (kalt)

Die Erdbeeren waschen, putzen und in Spalten schneiden. In einem Bowlengefäß geben, Aperol und Orangensaft zugießen und Erdbeeren für ca. 30 Minuten marinieren lassen.

Die Eiswürfel zum Erdbeer-Mix geben. Mit Roséwein und Sodawasser aufgießen. Sofort in Gläser füllen und servieren.

Zubereitungszeit: 10 Minuten, Ruhe-/Wartezeit: 30 Minuten

✓ glutenfrei ✓ laktosefrei

Die Klimalotterie
empfohlen von



**JETZT 2 MIO. € GEWINNEN
& DAS KLIMA SCHÜTZEN.**

**Clima
Clic.**
Die Klimalotterie.

Dein Los für dich & das Klima:

- ✓ Wöchentliche Gewinnchance auf 2 Mio. €
- ✓ Tägliche Gewinnchance auf 1.000 €
- ✓ 14x höhere Gewinnwahrscheinlichkeit als bei Eurojackpot oder Lotto6aus49
- ✓ Du unterstützt tolle Klimaschutzprojekte auch in deiner Nähe wie den Moorschutz am Federsee von NABU

nur 24 €

für 4 Wochen
(monatlich kündbar)



Jetzt Clima- Los bestellen unter:
www.climaclic.de/veggie

oder ruf uns an unter: 0781 969 039 709
(Mo-Fr 8-18 Uhr, Sa 9-15 Uhr)

Chance für den Höchstgewinn:
1:10 Mio. – Ab 18 Jahren – Sucht-
gefahr: Hilfe unter www.bzga.de



QUICHE, PIE & PIZZA

Wenn der Duft von frisch gebackenen Gemüsekuchen durch die Wohnung zieht, ist die Vorfreude groß. Wir können es kaum erwarten, dass herzhafte **Bohnen-Zucchini-Quiche**, würzige **vegane Lahmacun mit Tomaten-Paprika-Topping** und frühlingsfrischer **Freestyle Spargel-Pie** ofenfrisch auf den Tisch oder in die Lunchbox kommen. Denn auch kalt sind sie beim Ausflug, auf der Radtour oder dem Gartenfest köstliche Stars

FREESTYLE SPARGEL-PIE

ZUTATEN FÜR 12 STÜCKE

BITTE BEACHTEN:

Teig muss 2 Stunden kühlen

FÜR DEN TEIG:

150 g kalte Butter

70 g Butterschmalz

300 g Dinkelmehl Type 630

+ etwas Mehl zum Arbeiten

½ TL Salz

FÜR DIE FÜLLUNG:

500 g grüner Spargel

Salz

40 g vegetarischer Gouda

250 g Speisequark

2 Eier (Größe M)

2 TL Thymianblättchen

1 Msp. geriebene Muskatnuss

grober schwarzer Pfeffer

2 EL Mandelstifte

2 EL Olivenöl

nach Belieben geröstete Mandelstifte und

Thymian zum Bestreuen

Für den Teig Butter und Butterschmalz klein würfeln und ca. 10 Minuten gefrieren lassen. Mehl und Salz vermischen. Butter, Butterschmalz und 4 EL eiskaltes Wasser zugeben. Mit den Knethaken des Handrührers alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig in Folie wickeln und ca. 2 Stunden kaltstellen.

Für die Füllung grünen Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und Enden abschneiden. 300 g Spargel längs halbieren und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Stücke in kochendem Salzwasser ca. 1 Minute blanchieren, in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

Den Backofen 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Käse grob raspeln. Den Quark mit Eiern, Käse, Thymian, Muskatnuss, 1 Prise Salz und Pfeffer glatt verrühren.

Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche rund (Ø ca. 35 cm) ausrollen. Auf das Backblech legen. Die Quarkmasse darauf verstreichen, dabei rundherum einen 5 cm breiten Rand freilassen. Den blanchierten Spargel und die Mandelstifte darauf geben. Den freigelassenen Teigrand über die Füllung klappen. Im Backofen auf der unteren Schiene ca. 35 Minuten goldbraun backen.

In der Zwischenzeit restlichen Spargel (200 g) längs in ganz dünne Streifen hobeln. Mit Salz, Pfeffer und Olivenöl vermischen. Spargel-Pie aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter etwas abkühlen lassen.

Den Spargelsalat kurz vor dem Servieren auf der Pie verteilen. Nach Belieben mit gerösteten Mandelstiften und Thymian bestreuen, lauwarm oder kalt servieren.

Pro Stück: 315 kcal/1318 kJ

19 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 23 g Fett

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Ruhe-/Wartezeit: 2 Stunden

Backzeit: ca. 35 Minuten





VEGANE LAHMACUN MIT TOMATEN-PAPRIKA-TOPPING

ZUTATEN FÜR 8 STÜCKE

DAS BRAUCHT MAN:
Standmixer, Pizzastein

BITTE BEACHTEN:
Teig muss 1 Stunde ruhen

FÜR DEN TEIG:
1 Pck. Trockenhefe (ca. 7 g)
1 Prise Zucker
2 EL Olivenöl
500 g Weizenmehl Type 550
½ TL Salz

FÜR DIE TOMATENSAUCE:
2 rote Paprikaschoten
1 rote Chilischote
3 Tomaten
2 Knoblauchzehen
2 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL gemahlener Koriander
1 EL Tomatenmark
grober schwarzer Pfeffer

FÜR DAS TOPPING:
1 rote Zwiebel
1 Lauchzwiebel
3–4 bunte Tomaten (rot und gelb)
100 g eingelegte rote Paprikaschoten (Glas)
je 10 Stiele glatte Petersilie und Minze
1–2 TL Sumach
4 EL Olivenöl

Für den Teig Hefe, Zucker und Öl mit 350 ml lauwarmes Wasser verrühren und ca. 10 Minuten stehen lassen. Mehl und Salz zugeben, verrühren und alles entweder mit den Händen auf der Arbeitsfläche ca. 8 Minuten oder mit den Knethaken des Handrührers ca. 5 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Teig in der Schüssel luftdicht abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

Den Backofen auf 250 Grad (Umluft: nicht empfehlenswert) vorheizen. Ca. 40 Minuten vor dem Backen einen Pizza-Stein im Backofen auf der untersten Schiene mit vorheizen. Wer keinen Pizzastein hat, kann auch ein Backblech auf der unteren Schiene ca. 30 Minuten mit vorheizen.

In der Zwischenzeit für die Sauce Paprikaschoten, Chili und Tomaten waschen, putzen und würfeln. Knoblauch abziehen und hacken. Das vorbereitete Gemüse mit Kreuzkümmel, Koriander und Tomatenmark im Standmixer grob pürieren. Mischung in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Püree mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Topping Zwiebel abziehen. Die Lauchzwiebel waschen und putzen, beides in feine Scheiben schneiden. Tomaten waschen und kleiner schneiden. Die eingelegte Paprika abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Die Kräuter waschen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und hacken.

Den Teig in 8 Portionen teilen. Nacheinander jede Portion auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche dünn, länglich-oval ausrollen. Zwei Fladen mit der Tomatensauce bestreichen und auf dem heißen Pizzastein 5–8 Minuten backen. Alternativ die Fladen auf Backpapier legen und auf dem Backblech backen. Die Lahmacun mit einem langen Heber vorsichtig herausnehmen. Übrige Fladen ebenso zubereiten.

Kurz vorm Servieren das vorbereitete Topping, je etwas Sumach und ein paar Tropfen Olivenöl darüber geben.

Pro Stück: 313 kcal/1310 kJ
51 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 8 g Fett
Zubereitungszeit: 70 Minuten
Ruhe-/Wartezeit: 60 Minuten
Backzeit: ca. 5–8 Minuten

✓ laktosefrei

KURKUMA-SAUERKRAUT-QUICHE

ZUTATEN FÜR 8–10 STÜCKE

DAS BRAUCHT MAN:

Standmixer
eckige Backform (ca. 20x24 cm)
oder Springform (Ø ca. 24 cm)

FÜR DEN TEIG:

180 g Mehl + etwas Mehl zum Arbeiten
100 g kalte Butter + etwas Butter für die Form
½ TL Salz

FÜR DIE FÜLLUNG:

1 kleine Stange Lauch
1 EL Butter
250 g Sauerkraut * (frisch)
1 TL gemahlene Kurkuma
schwarzer Pfeffer
80 g vegetarischer Hartkäse
½ Bund Schnittlauch
125 g Schlagsahne
125 ml Milch
1 Ei (Größe M)
1 Eigelb (Ei: Größe M)

Für den Teig Mehl, Butterwürfel, Salz und 1–2 EL kaltes Wasser in einem Standmixer geben. Zu einem Teig mixen, anschließend kurz auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. In Folie wickeln und ca. 1 Stunde kaltstellen.

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Für die Füllung den Lauch putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Den Lauch darin ca. 5 Minuten braten. Inzwischen das Sauerkraut in ein Sieb geben und sehr gut ausdrücken. Zum Lauch geben und ca. 5 Minuten mitbraten. Mit Kurkuma und Pfeffer würzen, alles gut verrühren und abkühlen lassen.

Den Käse grob raspeln. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Sahne mit Milch, Ei, Eigelb, Salz und Pfeffer gut verrühren.

Den Boden und Rand der Backform fetten. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen, in die vorbereitete Form geben und Boden sowie Rand gut andrücken. Den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen.

Die abgekühlte Sauerkrautmischung, den Käse und den Schnittlauch auf dem Teig verteilen. Mit der Sahnemischung übergießen. Quiche im Ofen auf der unteren Schiene 35–45 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Lauwarm oder kalt servieren.

Pro Stück: 237 kcal/992 kJ

18 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 15 g Fett

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Ruhe-/Wartezeit: 60 Minuten

Backzeit: ca. 35–40 Minuten

Warenkunde

SUPERFOOD SAUERKRAUT

Mit seinen Inhaltsstoffen gilt das fermentierte Kraut als Healthfood. Weißkohl enthält bereits viele Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Durch die Milchsäuregärung werden diese konserviert. Es entsteht zudem Milchsäure, die dem Kraut seine gesundheitsfördernden Eigenschaften (z. B. für den Darm) verleiht. Während der Fermentation wird die Cellulose im Kohl aufgrund der Gärung „vorverdaut“, das macht ihn bekömmlicher. Neben der traditionellen Variante gibt es weitere Variationen im Supermarkt: Kimchi, eine asiatische Abwandlung, beispielsweise wird immer beliebter.





KÄSE-KRÄUTER-QUICHE

ZUTATEN FÜR 12 STÜCKE

DAS BRAUCHT MAN:
Quicheform (Ø ca. 26 cm)

BITTE BEACHTEN:
Teig muss 1 Stunde kühlen

FÜR DEN TEIG:
280 g Mehl
½ TL Salz
150 g kalte Butter

FÜR DIE FÜLLUNG:
je 1 rote und gelbe Paprikaschote
1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl
Salz
125 g vegetarischer Mozzarella
100 g vegetarischer Gouda
je 1 Bund Petersilie, Basilikum und Rucola
3 Eier (Größe M)
1 EL Speisestärke
250 g Ricotta (ital. Frischkäse)
200 g Schmand
100 g geriebener vegetarischer Parmesan
schwarzer Pfeffer

Für den Teig das Mehl mit Salz, der Butter in Stückchen und 70 ml kaltem Wasser in eine Rührschüssel geben und zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig flach drücken und in Folie gewickelt ca. 1 Stunde kaltstellen.

Die Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, beides fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Alles darin anbraten und mit Salz würzen. Mischung in einem Sieb abtropfen lassen. Den Mozzarella und den Gouda klein würfeln. Die Hälfte der Kräuter und den Rucola waschen, trocken schütteln und hacken. Die Eier mit Stärke verrühren. Dann Ricotta, Schmand, alle Käse, die gehackten Kräuter und den Rucola unterrühren. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen. Den Paprika-Mix unterrühren.

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Die Form mit Backpapier auslegen. Den Teig zu auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche rund (Ø ca. 32 cm) ausrollen. Die Form damit auslegen, dabei den Teig am Rand 1–2 cm überstehen lassen. Die Käsemasse auf dem Boden verteilen. Den Rand etwas darüber klappen. Die Quiche im unteren Drittel des Backofens ca. 50 Minuten backen. Anschließend noch ca. 10 Minuten im ausgeschalteten Ofen ruhen lassen. Die Quiche in Stücke schneiden und mit übrigen Kräutern garnieren und servieren. Tipp: Zum Mitnehmen die Quiche abgedeckt in der Form transportieren und erst vor dem Servieren in Stücke schneiden.

Pro Stück: 375 kcal/1596 kJ
22 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 26 g Fett
Zubereitungszeit: 30 Minuten
Ruhe-/Wartezeit: 70 Minuten
Backzeit: ca. 50 Minuten

FÜR
KÄSE-
FANS

BOHNEN-ZUCCHINI-QUICHE

ZUTATEN FÜR 12 STÜCKE

DAS BRAUCHT MAN:
Quicheform (Ø ca. 28 cm)

BITTE BEACHTEN:
Teig muss 1 Stunde kühlen

FÜR DEN TEIG:
300 g Mehl + etwas Mehl zum Arbeiten
150 g kalte Butter
1 TL Salz

FÜR DEN BELAG:
2 Zucchini (500 g)
Salz
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL **Sonnenblumenöl** + etwas Öl für die Form
4 Zweige Thymian
250 g weiße Bohnen (Dose, Abtropfgewicht)
schwarzer Pfeffer
200 g Crème fraîche
3 Eier (Größe M)
150 g geriebener vegetarischer Bergkäse

Für den Teig das Mehl mit Butter, Salz und 3–4 EL kaltem Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Teig abgedeckt ca. 60 Minuten kaltstellen.

Die Zucchini waschen und putzen. Eine halbe Zucchini längs in Scheiben hobeln. Die restlichen Zucchini raspeln und leicht salzen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, beides hacken. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Thymian darin andünsten. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, abbrausen, abtropfen lassen und zugeben. Den Bohnen-Mix mit Salz und Pfeffer würzen. Thymian entfernen.

Den Backofen auf 220 Grad (Umluft: 200 Grad) vorheizen. Die Quicheform fetten. Den Mürbeteig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem Kreis etwas größer als die Form ausrollen. Teig in die Form legen und eventuell den Rand etwas begradigen.

Die Zucciniraspel ausdrücken. Crème fraîche mit Eiern verrühren, salzen und pfeffern. Käse, Zucciniraspeln und Bohnen-Mix untermischen. Die Masse auf den Teig in die Form geben. Die Zuccinischeiben mit dem restlichen Öl (1 EL), Salz und Pfeffer mischen. Zucchini einrollen, auf die Käsemasse setzen und etwas eindrücken. Die Quiche im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten backen. Anschließend aus dem Ofen nehmen und ca. 10 Minuten auf einem Kuchengitter ruhen lassen. Warm oder kalt servieren.

Pro Stück: 335 kcal/1402 kJ
22 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 22 g Fett
Zubereitungszeit: 30 Minuten
Ruhe-/Wartezeit: ca. 70 Minuten
Backzeit: ca. 30 Minuten

Warenkunde

SONNENBLUMENÖL

Zum Braten ist Sonnenblumenöl super geeignet, denn es schmeckt neutral und hat einen hohen Rauchpunkt, lässt sich also stark erhitzen. Damit hat es klar einen Vorteil gegenüber kalt gepresstem Oliven-, Nuss- und Rapsöl. Bei der Zusammensetzung der Fettsäuren schneidet es allerdings nicht so gut ab. Es hat hauptsächlich einfach ungesättigte Varianten, sowie nur wenige Omega-3-Fettsäuren – dafür aber einen sehr hohen Anteil an Omega-6-Fettsäuren. Einkaufstipp: Am besten Bio-Produkte bevorzugen, weil sie wenig bis keine Rückstände enthalten und diese meist aus regionalem oder europäischem Anbau stammen.





REGENBOGEN-GEMÜSEPIE

ZUTATEN FÜR 15 STÜCKE

DAS BRAUCHT MAN:
Auflaufform (ca. 20x30 cm)

400 g Hokkaido-Kürbis (ersatzweise Möhren)
2 EL Olivenöl
Salz
schwarzer Pfeffer
Cayennepfeffer
2 Zwiebeln
500 g festkochende Kartoffeln
900 g frischer Blätterteig (aus dem Kühlregal)
2 EL Semmelbrösel
180 g TK-Erbsen
250 g Rote Bete (vorgegart; vakuumiert)
300 g rote gegrillte Paprikaschoten (Glas)
150 g Feta
1 Handvoll Petersilie
½ Handvoll Minze
10 Eier (Größe M)
2 EL Sesamsamen

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen. Den Kürbis waschen, putzen und klein würfeln. Mit 1 EL Öl, Salz, Pfeffer und 1 Prise Cayennepfeffer würzen. Den Kürbis auf dem Blech verteilen und ca. 20 Minuten backen.

Die Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. In einer Pfanne das übrige Öl (1 EL) erhitzen und die Zwiebeln darin bei niedriger Hitze 12–15 Minuten unter Wenden goldbraun braten. Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und in Salzwasser 8–10 Minuten garen. Anschließend abgießen und abkühlen lassen.

Ofentemperatur auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) reduzieren. Die Form mit Backpapier auslegen. Zwei Drittel des Blätterteigs etwas größer als die Form ausrollen, in die Form legen und dabei einen Rand formen. Den überschüssigen Teig überhängen lassen. Mit Semmelbröseln bestreuen.

Erbsen in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren, abgießen und abtropfen lassen. Rote Bete in Scheiben schneiden. Grillpaprika abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Den Feta in Scheiben schneiden.

Rote-Bete, Grillpaprika, Kürbis, Zwiebel, Feta, Kartoffeln und Erbsen nacheinander in die Form schichten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter hacken und über das Gemüse streuen. Die Eier verquirlen, salzen, pfeffern und bis auf 5 EL vorsichtig darübergießen. Überstehende Teigländer mit Ei bestreichen und über die Füllung schlagen. Den übrigen Teig in Größe der Form ausrollen und auf die Füllung legen. Ränder gut andrücken und mit den Zinken einer Gabel ein Muster eindrücken. Teig mit dem übrigen Eigelb bestreichen und mit Sesam bestreuen. Gemüse-kuchen im Ofen 70–80 Minuten goldgelb backen. Gemüse-Pie herausnehmen, portionieren und warm oder kalt servieren.

Pro Stück: 391 kcal/1636 kJ
37 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 22 g Fett
Zubereitungszeit: 50 Minuten
Backzeit: ca. 90 Minuten

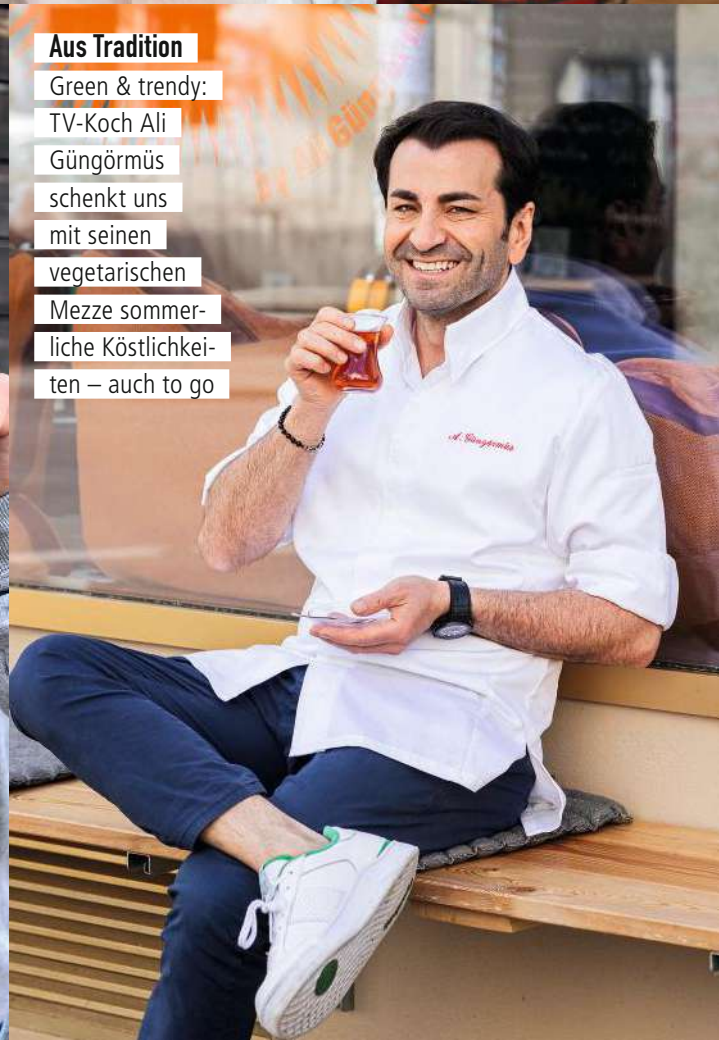
Aus Meal Prep-Leidenschaft

Anna Lena (links) und Marie-Sophie wollen mit ihrem Start-up VETOX gesunde Ernährung für alle zugänglich machen



Aus Tradition

Green & trendy: TV-Koch Ali Güngörmüş schenkt uns mit seinen vegetarischen Mezze sommerliche Köstlichkeiten – auch to go



Aus Heimatliebe

Von TikTok zum ersten eigenen Buch: Johannes (re.) und Dennis veganisieren die schwäbische Küche aufs Feinste



MENSCHEN

Stets in Bewegung bleiben, gutes Essen neu denken und es vielen Menschen mit Freude servieren: So lautet das Credo unserer Protagonist:innen. Ob gesundes Detox-Meal-Prep von **Anna Lena Stegemann** und **Marie-Sophie Jesko**, Mezze zum Teilen und Mitnehmen von Starkoch **Ali Güngörmüs** oder vegane Heimatküche zum Verlieben von **Johannes Berreth und Dennis Dreher** – hier kommt Genuss de luxe



EINE HOMMAGE AN DIE KINDHEIT

Er wuchs in einfachsten Verhältnissen auf, heute ist Ali Güngörmüş ein gefragter Spitzenkoch. Sein neues Buch ist eine Reise zu seinen Wurzeln und zelebriert vegetarische Köstlichkeiten – zum Teilen und Mitnehmen

Vor 46 Jahren wurde er in einem kleinen Ort nahe Tunceli in der Türkei geboren, wuchs mit sechs Geschwistern in einer Selbstversorger-Familie auf. Ali Güngörmüş verbrachte die ersten zehn Jahre seines Lebens in Ostanatolien, lebte dort in sehr bescheidenen Verhältnissen: „Wir wohnten in einem kleinen Häuschen und darunter war direkt die Scheune. Wir hatten quasi einen Bauernhof, haben Gemüse und Weizen angebaut und besaßen eigene Obstbäume. Alles, was die Natur hergegeben hat, haben wir verwendet.“ Dass er sich in der Zeit mehr oder weniger vegetarisch ernährte, hatte pragmatische Gründe. „Fleisch war bei uns sehr kostbar, sehr teuer und somit rar. Wir haben vier- bis sechsmal im Jahr Fleisch gegessen. Es war für uns immer etwas Besonderes“, erinnert er sich. Als die Familie 1986 nach Deutschland zog, veränderten sich seine Lebensumstände. Zuerst galt es, Deutsch zu lernen, zur Schule zu gehen. „Dass wir die Sprache be-

L(i)ebt die Gastlichkeit

Meze sind ein fester Bestandteil auf den Speisekarten seiner Restaurants – denn für Ali Güngörmüş sind Vielfalt, Geselligkeit und Genuss entscheidend

herrschen, war unseren Eltern sehr wichtig – vor allem meinem Vater. Damit wir uns integrieren, einen Abschluss machen und einen Beruf erlernen konnten.“ Und obwohl er sich ursprünglich für eine Ausbildung als Einzelhandelskaufmann beworben hatte, nahm er die Lehrstelle als Koch an. „Ich muss gestehen, dass mir damals der Hauswirtschaftsunterricht in der Schule Spaß gemacht hat. Dort haben wir jede Woche gekocht und auch zu Hause habe ich meiner Mutter gerne geholfen. Ich glaube, eine gewisse Neugier und Affinität waren immer vorhanden.“

Nach seiner dreijährigen Ausbildung folgten Stationen in diversen Sterne-Restaurants wie dem „Glockenbach“ und „Tantris“ in München. 2005 erfüllte er sich mit der Selbstständigkeit als Küchenchef in Hamburg einen Traum und wurde ein Jahr später als erster türkischstämmiger Koch mit einem Michelin-Stern ausgezeichnet. Anfragen vom Fernsehen folgten. Mit Auftritten in „Die Küchenschlacht“ oder „Grill den Hensler“ machte er sich schnell einen Namen. In den vielen Jahren hat sich auch sein Kochstil weiterentwickelt. Anfänglich von der bayrischen Küche geprägt, kochte Ali Güngörmüş jahrelang frankophil und besann sich 2005 mit dem Restaurant „Le Canard Nouveau“ auf seine Wurzeln. 2014 eröffnete er das „Pageou“ in München, welches nach seinem Heimatdorf benannt ist. Dort kredenzt der Familienvater mediterran-orientalische Gerichte. Diese Heimatverbundenheit spiegelt sich auch in seinem neuen Kochbuch wider: „Das Buch hat viel mit meiner eigenen Philosophie zu tun. Ich habe gemerkt, dass mir das vegetarische Kochen einfach wahnsinnig viel Spaß macht, weil ich noch kreativer sein kann. Und die tollen Gewürze und Aromen erinnern mich an die Gerichte meiner Großmutter

– und an meine Mutter.“ Und wie lecker das ist, beweisen die 90 türkischen Meze-Rezepte auf köstliche Art und Weise.

Regina Hemme



Perfektes Sommer-Food

Rezepte wie Spinat-Tomaten-Börek, Sellerie-Dattel-Salat oder Sesamringe (re.) zaubern überall mediterranes Lebensgefühl auf die Teller (um 25 Euro, DK Verlag)





Rote Linsen, Cumin, Kokosmilch und Koriander – diese Kombination ist unschlagbar. Verpackt in dünnen Teig und kross ausgebacken, sind diese Samosas tolles Fingerfood – auch für unterwegs



LINSENSAMOSAS

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- ½ Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 20 g Butter
- 50 g rote Linsen
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 120 ml Gemüsebrühe
- 80 ml Kokosmilch
- 5 Blätter Frühlingsrollenteig
- 1 Eiweiß
- 1 EL gehacktes Koriandergrün
- 1 Liter Öl zum Frittieren

Zwiebel und Knoblauch schälen und in grobe Stücke schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen und darin Zwiebel und Knoblauch glasig anschwitzen. Linsen und Kreuzkümmel dazugeben. Gemüsebrühe und Kokosmilch hinzufügen und kochen, bis die Linsen weich sind. Mit einem Stabmixer grob mixen, es dürfen ruhig noch Stücke zu sehen sein. Die Linsenmasse abkühlen lassen.

Den Frühlingsrollenteig in 6 cm breite Streifen schneiden. Die Teigstreifen mit Eiweiß bestreichen. Am unteren Rand eines jeden Streifens jeweils 1 EL der Linsenmasse platzieren. Mit etwas Koriandergrün bestreuen. Den Teig nun von unten nach oben im Zickzack zu einem Dreieck einschlagen.

Das Frittieröl in einem Topf auf 180 Grad erhitzen. Die Samosas darin goldgelb ausbacken und warm servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten



Belugalinsen sind ein echtes Superfood: Sie schmecken leicht nussig und enthalten viel gesundes Eiweiß, Ballaststoffe und B-Vitamine



BELUGALINSEN-SALAT MIT GEBRATENEN AUSTERNPILZEN UND GRANATAPFELKERNEN

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

BITTE BEACHTEN: Linsen müssen
2 Stunden einweichen

FÜR DEN BELUGALINSEN-SALAT:

4 EL Olivenöl

1 rote Zwiebel, fein gewürfelt

1 Knoblauchzehe

120 g Belugalinsen (2 Stunden
in kaltem Wasser eingeweicht)

1 EL Currypulver

2 EL Karottenwürfel (ca. 5 mm groß)

300 ml Gemüfefond

4 EL Granatapfelessig (erhältlich
im türkischen Lebensmittelgeschäft)

Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer
Abrieb und Saft von ½ Bio-Zitrone

FÜR DIE AUSTERNPILZE UND DEN GRANATAPFEL:

125 g Austernpilze

1 EL Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer

½ Bund Petersilie, in feine Streifen geschnitten

½ Granatapfel, Kerne ausgelöst (etwa 50 g)

Für den Salat 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Linsen abgießen, zugeben und ebenfalls andünsten. Currypulver, Karottenwürfel und Gemüfefond hinzufügen. Etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind, aber noch etwas Biss haben.

Linsen in eine Schüssel geben und noch warm mit Granatapfelessig und den restlichen 3 EL Öl marinieren. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Zitronenabrieb und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Austernpilze in grobe Stücke zupfen und in einer beschichteten Pfanne mit dem Sonnenblumenöl scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie und Granatapfelkerne zu den Pilzen geben und auf dem Linsensalat verteilen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Wartezeit: ca. 120 Minuten



LEMON-TARTELETTES

ZUTATEN FÜR 4 TARTELETTES

DAS BRAUCHT MAN:

Tartelettes-Förmchen (Ø 8 cm)

FÜR DEN TARTE-TEIG:

200 g Mehl

25 g Mandelgrieß

75 g Zucker

120 g Butter (Raumtemperatur)

2 g Salz

1 Ei (Größe M)

FÜR DEN LEMON CURD:

Saft und Abrieb von 2 Bio-Zitronen

80 g Puderzucker

3 Eier (Größe M)

90 g Butter

* Wenn es schnell gehen soll: Lemon Curd ist auch in gut sortierten Supermärkten erhältlich

Für die Tarte alle Zutaten in eine Schüssel geben und 3 Minuten zu einem homogenen Teig kneten. Den Teig abdecken und 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Teig 3 mm dick ausrollen. Tartelette-Formen mit dem Teig auskleiden. Im vorgeheizten Ofen 10 Minuten goldgelb backen. Herausnehmen und auskühlen lassen. Backofen auf 160 Grad stellen.

Für den Lemon Curd alle Zutaten in einen kleinen Topf geben und unter ständigem Rühren langsam aufkochen. Dabei auch am Boden des Topfes gut rühren, damit nichts ansetzt. Sobald die Masse eine puddingartige Konsistenz annimmt, in eine Schüssel umfüllen.

Tartelettes mit dem Lemon Curd befüllen. Bei 160 Grad im Backofen 12-14 Minuten fertigbacken.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Wartezeit: ca. 70 Minuten



Geballte Ladung Frauenpower
Mit Unterstützung von Moderatorin Katja Burkard (M.) haben Marie-Sophie (li.) und Anna Lena das Meal Prep-Kochbuch herausgebracht (um 30 Euro, FID Verlag)



EINFACH GESÜNDER LEBEN

Dieses Motto haben die beiden VETOX-Gründerinnen Anna Lena Stegemann und Marie-Sophie Jesko perfektioniert: Sie zeigen, wie man sich im Alltag maximal gut versorgt – mit minimalem Aufwand und viel Genuss. Der Schlüssel: gute Vorbereitung!

Die Idee für eine Online-Plattform, auf der sich jede:r Inspiration holen und sich an vegan-vegetarischen Rezepten bedienen kann, kam Anna Lena während ihres ersten Jobs: „Ich hatte schon immer eine große Leidenschaft für gesunde Ernährung, musste dann im Berufsleben aber schnell feststellen, dass es echt schwierig ist, beides zu vereinbaren“, erinnert sich die 30-Jährige. So ging es vielen in ihrem Umfeld – darunter auch ihrer damaligen Arbeitskollegin Marie-Sophie, sodass beide 2019 das Portal www.vetox.de gründeten und ein Prinzip entwickelten, das gesunde Ernährung für jede:n kinderleicht macht. „Wir haben die plant based-Ernährungsweise mit dem Detox-Konzept verbunden, weil das unserer Meinung nach die beste Art und Weise ist, sich zu ernähren.“ Die Empfehlung der studierten Ernährungswissenschaftlerin (Marie-Sophie) und Wirtschaftspsychologin (Anna Lena): fünf Tage vegetarisch essen und an zwei Tagen den Körper mit veganen Gerichten von tierischem Eiweiß befreien. Um die Vorbereitung zu erleichtern, bieten die beiden passende Ernährungspläne mit Rezepten an, die sie jetzt auch in ihrem neuesten

Kochbuch „VegPrep“ (entstanden in Kooperation mit RTL-Moderatorin Katja Burkard) integriert haben. Dieses verbindet alltagstaugliche, gesund-geschmackvolle Rezepte mit dem klassischen Meal Prep-Prinzip: Man bereitet verschiedene Mahlzeiten an einem Tag vor, von denen man dann die restliche Woche zehren kann. Das ist besonders praktisch, um auch in stressigen Zeiten die gesunde Ernährung aufrecht zu erhalten. Um keine Langeweile aufkommen zu lassen, verraten die beiden, wie man trotz Meal Prep flexibel bleibt, beispielsweise indem man glutenfreie Körner-Brötchen, geröstete Paprikasuppe oder Protein-Nussecken einfriert und zum gewünschten Zeitpunkt genießt. Ein weiteres Plus: VegPrep spart Zeit und Geld. „Während das Bohnen-Chili vor sich hin köchelt, kann ich schon ein 5-Minuten-Frühstück wie unsere Overnight Cookie Dough Oats zubereiten. So hat man die Wartepausen in der Küche effizient genutzt und die 2,50 Euro für das Croissant vom Bäcker gespart“, erklärt die 30-Jährige Marie-Sophie. Beide Powerfrauen zeigen: cleveres Planen und Veggie-Vorkochen tun Körper, Geist, Seele und Geldbeutel gut.

Svenja Köllmer

KAKAO-KIRSCH-PORRIGDE

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

50 g Haferflocken
½ EL Kakao
1 EL dunkle Schokolade
2 EL Walnüsse
60 ml Milch 1,5 % (alternativ Pflanzendrink)
120 ml Wasser
150 g Kirschen
1 EL Joghurt 1,5 % (alternativ auf Pflanzenbasis)
2 TL Ahornsirup
1 Prise Salz

Schokolade und Walnüsse grob hacken.

Haferflocken, Kakao, Salz, Schokolade, Walnüsse, Milch und Wasser in einen Topf füllen, verrühren und einmal aufkochen lassen. Dabei immer wieder umrühren, damit nichts am Topfboden anbrennt. Von der Herdplatte nehmen und 5 Minuten quellen lassen.

Kirschen waschen, entkernen, klein schneiden und in einen Topf geben. Für 5 bis 8 Minuten köcheln lassen.

Das Porridge mit Joghurt, Kirschen und Ahornsirup in eine Schüssel füllen und genießen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Haltbarkeit im Kühlschrank: 1-2 Tage



Lecker: Der Porridge schmeckt wie Schwarzwälder Kirschtorte zum Frühstück. Fein auch mit Kirschen aus dem Glas (außerhalb der Saison)

BROKKOLI-MANDEL-SALAT MIT TOFU

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

140 g Brokkoli
300 ml Wasser
1 Karotte
100 g Kichererbsen (Dose)
20 g Mandeln
100 g Tofu
2 EL weiße Sesamkörner
1 EL Öl, 1 TL Ingwer
¼ Zitrone, 1 EL Rapsöl
1 EL Ahornsirup
1 EL Wasser, ½ TL Senf
Salz und Pfeffer

Brokkoli fein hacken und in einem Topf mit Wasser und Salz für 4 bis 5 Minuten köcheln.

Karotte schälen, waschen und in feine Streifen schneiden.

Mandeln grob hacken. Kichererbsen abgießen und mit Karotte und Mandeln in eine große Schüssel geben. Den Tofu trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Den gegarten Brokkoli abgießen und in die große Schüssel füllen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu rundum anbraten.

Salz und Sesam hinzugeben und mehrmals verrühren. In einer kleinen Schüssel Ingwer, Zitronensaft, Rapsöl, Ahornsirup, Wasser und Senf miteinander verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tofu und Dressing zu dem Brokkoli-Salat geben und genießen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Haltbarkeit im Kühlschrank: 1-2 Tage



Im Gegensatz zu anderen Salaten wird dieser durch die frühzeitige Dressing-Zugabe nicht schlapp, sondern mit der (Marinier-)Zeit besser

LOW-CARB- PIZZA-WRAP

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

FÜR DIE WRAPS:

60 g Magerquark

25 g geriebener vegetarischer Käse

1 Ei, ½ TL getrocknete Kräuter

Salz und Pfeffer

FÜR DIE FÜLLUNG:

4 EL passierte Tomaten

½ TL Tomatenmark

1 TL getrocknete Kräuter

½ TL Paprikapulver

1 Karotte, 1 Tomate

30 g Spinat, 25 g geriebener

vegetarischer Käse

Salz und Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und zur Seite stellen.

Für die Wraps Quark mit Käse, Ei, getrockneten Kräutern, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermischen und verquirlen. Auf das Backblech geben und in Form eines Rechtecks verteilen. Für 15 Minuten backen.

Für die Füllung passierte Tomaten mit Tomatenmark, getrockneten Kräutern, Paprikapulver, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermischen und zur Seite stellen. Karotte, Tomate und Spinat waschen. Tomate in kleine Würfel schneiden. Karotte schälen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden.

Das Blech aus dem Ofen nehmen und eine Minute abkühlen lassen. Dann gleichmäßig mit der Tomatensauce einstreichen. Mit Tomatenwürfeln, Karotten und Käse bestreuen und für weitere 5 bis 8 Minuten backen.

Wieder kurz abkühlen lassen, den Spinat verteilen und vorsichtig einrollen. Die Rolle am besten in Bienenwachstuch oder etwas Backpapier wickeln und am Stück oder in Scheiben geschnitten genießen bzw. kühl lagern.

Zubereitungszeit: ca. 25–30 Minuten

Haltbarkeit im Kühlschrank: 1–2 Tage

Gefüllt mit Tomatensauce, Karotte und frischem Spinat schmeckt der Wrap warm und kalt super! Der perfekte All-rounder für die Extraportion Eiweiß am Abend oder unterwegs

HEIMAT-LIEBE AUF DEM TELLER

Schwäbisch, deftig, vegan – dass traditionelle deutsche Küche auch rein pflanzlich funktioniert, zeigen die Journalisten Johannes Berreth und Dennis Dreher auf TikTok und in ihrem ersten Kochbuch



Essen als (grünes) Kulturgut

Johannes Berreth (links) und Dennis Dreher denken bewährte Gerichte ganz neu

deutet so viel wie in etwas hinein schmecken, etwas Neues ausprobieren. Ihre kurzen Kochvideos zeichnet aus, dass sie im schwäbischen Dialekt vertont und immer mit einer guten Prise Humor gewürzt sind. Sie beweisen, dass die Küche ihrer Heimat viel mehr zu bieten hat als Maultaschen und Spätzle, und dass Suppen, Salate sowie Braten, die man aus der Kindheit kennt, auch plant based wunderbar gelingen. Mit ihrem Nischenthema möchten sie das Kulturgut Essen fit für die Zukunft machen. Denn warum sollten Menschen, die auf tierische Produkte verzichten, auf Altbe-

Was passiert, wenn man zwei sympathische Jungs, die die schwäbische Hausmannskost lieben, auf die Content-Plattform der Stunde – TikTok – loslässt? Ihre Antwort: Nei' gschmeeggd! Damit begann die Reise zum eigenen und ersten Kochbuch von Johannes Berreth und Dennis Dreher. Die beiden lernten sich während ihres Volontariats an der Burda-Journalistenschule kennen und stellten schnell fest, dass die Liebe zur Küche ihrer Heimatregion sie verbindet. „Wenn ich an die schwäbische Küche denke, dann denke ich an Weihnachten bei meiner Oma. In der Küche brutzelt es und man hockt sich gemeinsam an den Tisch“, erzählt Johannes, der seit über 10 Jahren vegan lebt. „Ähnlich klischeehaft ist es bei mir“, schmunzelt Dennis. „Ich habe da das laute Organ meiner Oma im Ohr, mit dem sie uns alle zu Tisch ruft. Immer fünf Minuten zu früh“, grinst der 26-Jährige. Im Rahmen ihrer Ausbildung mussten sie ein digitales Projekt entwickeln – und dass es genau dieser TikTok-Kanal wurde, dafür mussten die beiden kämpfen. „Die häufigste Frage war, ob es zum Thema schwäbische Küche denn auch genug Gerichte gebe, die man veganisieren kann, um damit einen Kanal zu füllen.“ Ihre Antwort: Nei' gschmeeggd! Der Name be-

kanntes verzichten? Das ist das eine. Was den kreativen Schwaben zudem immer noch fehlt, ist die vegane Auswahl in ländlich geprägten Regionen. „Wenn ich essen gehe, dann fast nie in ein deutsches Lokal, denn das Angebot für Veganer:innen ist einfach nicht so gut“, so der 34-jährige Johannes. Der Erfolg ihres Kanals jedenfalls spricht eine deutliche Sprache. Hoffentlich steht bald in dem ein oder anderen urigen Gasthof auch ein veganer Braten auf der Speisekarte.

Nicole Steinbrecht

Zum Entdecken und Genießen

Wohlfühl-Food mit Tradition
(um 20 Euro, Gräfe und Unzer)





Genauso gut wie Brezel, aber einfacher zu machen! Die Wecken schmecken noch lauwarm mit veganer Butter bestrichen am besten

LAUGENWECKEN

ZUTATEN FÜR 6 STÜCK

20 g Trockenhefe (3 Pck.)

500 g Weizenmehl (Type 550)

1 TL brauner Zucker

100 g Natron (Natriumhydrogencarbonat)

20 ml Zitronensaft, grobkörniges Salz

Mehl zum Arbeiten und für das Backblech

Die Trockenhefe mit ca. 50 ml Wasser verrühren. Mehl, Zucker und Salz in eine große Schüssel geben. Die Hefe-Wasser-Mischung und 300 ml Wasser unterrühren. Alles mit den Knethaken des Handrührgeräts mindestens 10 Minuten zu einem glatten Teig kneten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

Den Teig durchkneten und zu einer gleichmäßig dicken Rolle formen. Die Rolle in sechs gleich große Stücke schneiden und die Teiglinge rund formen.

In einem großen Topf 2–3 l Wasser zum Kochen bringen. Natron und Zitronensaft darin auflösen. Ein Backblech mit Backpapier belegen und etwas Mehl bestreuen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Die Teiglinge nacheinander in einem Küchensieb ca. 1 Minute in die Natronlauge tauchen und auf das Backblech legen. Die Oberseite mit einem scharfen Messer kreuzförmig einschneiden und mit grobem Salz bestreuen.

Die Laugenwecken im Ofen (Mitte) in ca. 20 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Gehzeit: ca. 60 Minuten

Back- & Kühlzeit: 55 Minuten

JÄGERPFANNE MIT PFIFFERLINGEN UND KNÖPFLE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN: Spätzlereibe

FÜR DIE JÄGERPFANNE:

150 grobe Soja-Schnetzel, 500 ml Gemüsebrühe
Salz, 6 EL vegane Margarine (ersatzweise Öl)

300 g frische Pfifferlinge*

1 rote Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
Pfeffer, frisch geriebene Muskatnuss

200 ml Sojacreme

400 ml Gemüsfond (ersatzweise Gemüsebrühe)

1 Bund Petersilie

FÜR DIE KNÖPFLE:

200 g Weizen-Spätzlemehl
(ersatzweise Weizenmehl Type 405)

50 g Hartweizengrieß

250 ml Sojadrink (ungesüßt), 1 EL Öl

1 TL Kala Namak (ersatzweise Salz)

gemahlene Kurkuma

Für die Jägerpfanne die Soja-Schnetzel in einem Sieb in kaltem Wasser waschen. Die Brühe aufkochen und die Soja-Schnetzel darin zugedeckt ca. 15 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen für die Knöpfle Mehl, Grieß, Sojadrink, Öl, Kala Namak und 1 Prise Kurkuma in einer Schüssel mit einem Kochlöffel ca. 3 Minuten verrühren, bis ein klebriger Teig mit kleinen Luftblasen entstanden ist. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 20 Minuten ruhen lassen.

Inzwischen die Soja-Schnetzel in ein Sieb abgießen und mit den Händen gut ausdrücken. Mit 1 EL Salz würzen. In einer Pfanne 3 EL vegane Margarine erhitzen und die Schnetzel darin bei starker Hitze in ca. 15 Minuten goldbraun anbraten.

Die Pfifferlinge putzen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. In einer Pfanne die restliche vegane Margarine erhitzen und die Pfifferlinge darin 5 Minuten braten. Zwiebel und Knoblauch weitere 5 Minuten scharf mitbraten. Pfeffer, 1 Prise Muskatnuss, Sojacreme und den Gemüsfond dazugeben. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, samt Stielen fein hacken und hinzufügen. Die Jägerpfanne offen ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen.

Die Soja-Schnetzel nochmals erwärmen und mit den Knöpfle in die Jägerpfanne geben. Alles mischen, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und auf Teller verteilen.

Zubereitungszeit: ca. 75 Minuten

Ruhezeit: ca. 20 Minuten



Wer gerade keine Pfifferlinge bekommt,
kann auch zu anderen Pilzen wie Champignons
oder Kräuterseitlingen greifen

KIRSCHENMICHEL

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN: Schraubglas,
Auflaufform (25 x 20 cm)

FÜR DEN KIRSCHENMICHEL:

1 Baguette vom Vortag

(ersatzweise 5 Brötchen vom Vortag)

200 ml Haferdrink (ungesüßt)

350 g Sauerkirschen (aus dem Glas;

Abtropfgewicht), 3 EL Zucker

1 TL Zimtpulver, 20 g veganer Ei-Ersatz

50 g vegane Margarine, 10 g Vanillezucker

1 Pck. Backpulver, 50 g Semmelbrösel

20 g Puderzucker

FÜR DIE VANILLESAUCE:

350 ml Mandeldrink (ungesüßt)

2 EL Zucker, 1 TL Vanillepulver

200 ml Sojacreme, 4 TL Speisestärke

Für den Kirschenmichel das Baguette in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und in einer Schüssel in dem Haferdrink ca. 10 Minuten einweichen. Inzwischen die Kirschen in einem Sieb abtropfen lassen. Zucker mit Zimt mischen. Den veganen Ei-Ersatz mit 50 ml Wasser verrühren.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Hälfte der Ei-Ersatz-Mischung, 1 EL Zimt-Zucker und Margarine in ein Schraubglas geben, alles gut schütten und über die Brotscheiben gießen.

Die Brotmischung und die Kirschen in der Auflaufform verteilen.

Die restliche Ei-Ersatz-Mischung mit Vanillezucker und Backpulver verrühren und in die Form gießen. Semmelbrösel und übrigen Zimt-Zucker darauf streuen, den Kirschenmichel im Ofen (Mitte) in 25–30 Minuten knusprig backen.

Inzwischen für die Vanillesauce Mandeldrink, Zucker und Vanillepulver in einem Topf unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten köcheln lassen. Die Sojacreme mit der Speisestärke verrühren und in den Topf geben. Die Vanillesauce unter Rühren aufkochen lassen, bis sie sämig wird.

Den Kirschenmichel mit Puderzucker bestreuen und mit der warmen Vanillesauce auf Tellern anrichten.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

So geht Resteverwertung! Frische Beeren sind ein tolles Topping für die süße Verführung, die perfekt zum Brunch passt

VEGGIE-
TRENDS &
KNOW-HOW

DER KOSTLICHE BODEN

Für die erste Schicht dient ein
feiner Haferflocken-Mandel-Mix

DAS SÜSSE KAREMELL

Datteln sorgen unter anderem
für die chewy Mittelschicht

DIE GLÄNZENDE GLASUR

Geschmolzene Schokolade
ummantelt den Riegel perfekt

DAS EXTRA ON TOP

Wer mag, streut noch etwas
Meersalz oben drauf – lecker!

YUMMY: VEGANE SNICKERS

Der Süßigkeiten-Klassiker
ganz ohne raffinierten
Zucker und plant based:

Wer möchte da nicht
sofort reinbeißen? Ideal zum Mitnehmen für
den schnellen Kick im Büro, beim Sport & Co.

Für www.slowlyveggie.de ist unsere Kollegin Catherina
stets auf der Suche nach neuen vegetarischen und veganen
Foodtrends. Heute serviert sie uns einen köstlichen
Riegel, der wirklich alle Genießer:innen verführt.

slowly veggie!: Die Karamellschicht dieses Snickers besteht aus
Datteln! Gibt es dabei etwas Wichtiges zu beachten?

Catherina: Ja, für ein besonders cremiges Dattelnkaramell eignen
sich große, weiche Medjool-Datteln besonders gut. Die Konsis-
tenz hängt allerdings nicht nur von der Sorte, sondern auch stark
vom Mixer ab. Man braucht für die Zubereitung auf jeden Fall
einen Mixer oder Food-Processor! Wer einen Hochleistungs-
mixer besitzt, kann sogar versuchen, das Dattelnkaramell ganz
ohne Pflanzendrink zuzubereiten, so wird es noch samtiger.

slowly veggie!: Eine schön glänzende Schokolaglasur ist immer
etwas heikel hinzubekommen – hast du hierfür einen Tipp?

Catherina: Ja, bitte immer hochwertige Schokolade verwenden
und sie bei geringer Hitze über dem Wasserbad langsam schmel-
zen lassen. Anschließend lasse ich die geschmolzene Schokolade
noch etwas abkühlen. Sie ist bereit für die Weiterverarbeitung,
wenn sie – je nach Kakaogehalt – zwischen 32 und 33 Grad
Celsius hat. Zusätzlich verfeinere ich die Glasur mit Kokosöl,
das macht sie extra glänzend.

slowly veggie!: Wie bewahre ich Riegel am besten auf?

Catherina: Luftdicht verpackt und kühl gelagert halten sie sich
problemlos eine Woche. Ich friere die Riegel am liebsten ein. So
habe ich meinen gesunden Lieblingssnack immer griffbereit.

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



VEGANE SNICKERS

ZUTATEN FÜR 14–16 STÜCK

FÜR DEN BODEN:

150 g Haferflocken (zart), 100 g gemahlene Mandeln (blanchiert), 2 EL (ca. 30 g) Kokosöl (geschmolzen)
2 EL Ahornsirup, 100 ml Pflanzendrink (z. B. Haferdrink)
1 Prise Meersalz

FÜR DAS DATTEL-KARAMELL:

250 g Medjool Datteln (entsteint), 1 EL Kokosöl (geschmolzen), 2 EL Ahornsirup (oder Agavendicksaft)
3 EL (ca. 60 g) cremige Erdnussbutter, 100 ml Pflanzendrink (z. B. Haferdrink), 1 TL gemahlene Vanille, 1 Prise Meersalz
100 g Erdnüsse (optional gesalzen)

FÜR DIE SCHOKOLADEN-GLASUR:

200 g vegane Zartbitterschokolade, 1 EL Kokosöl

Für den Boden Haferflocken im Mixer oder Zerkleinerer so fein wie möglich mixen. In einer Schüssel mit gemahlenden Mandeln, geschmolzenem Kokosöl, Ahornsirup, Pflanzendrink und Salz vermengen, bis eine formbare Masse entsteht.

Eine 20 x 20 cm Backform mit Backpapier auslegen. Den Teig gleichmäßig in der Form verteilen. Die Oberfläche so glatt wie möglich streichen. Bis das Dattel-Karamell fertig ist, ins Gefrierfach stellen.

Für das Dattel-Karamell alle Zutaten – bis auf die Erdnüsse – in einen Mixer geben und cremig pürieren. Die Erdnüsse mit dem Dattel-Karamell vermengen. Den Boden aus dem Gefrierfach nehmen und das Karamell gleichmäßig darauf verteilen. Anschließend für mindestens 2 ½ Stunden im Gefrierfach festwerden lassen.

UNSER TIPP: Für ein besonders cremiges Karamell sollten alle Datteln schön weich sein. Falls einige doch etwas hart sind, kann man sie für 10 Minuten in heißem Wasser einlegen.

Vegane Snickers aus dem Gefrierfach nehmen und aus der Form lösen. Mit einem scharfen Messer in gleichgroße Riegel (ca. 6 cm lang und 2–2,5 cm breit) schneiden. Das Messer vom Schneiden immer wieder unter heißes Leitungswasser halten. So lassen sich die Chocolate-Bars leichter schneiden.

Für die Schokoladen-Glasur Schokolade grob hacken. Zusammen mit dem Kokosöl in eine kleine Schüssel geben. Bei geringer Hitze über dem Wasserbad schmelzen. Ein Kuchengitter bereitstellen. Die Riegel gleichmäßig mit der geschmolzenen Schokolade überziehen oder in die Schokolade tauchen. Optional mit Meersalz oder Erdnüssen toppen.

UNSER TIPP: Für eine Blitz-Glasur Mit dieser easy Variante sparst du dir das Wasserbad und zauberst eine mindestens genauso leckere Schoko-Glasur: 10 EL Kakaopulver (Backkaka) und 2 EL Ahornsirup in einer Schüssel mit 8–10 EL geschmolzenem Kokosöl verrühren, bis eine cremige Schokoglasur entsteht.

Zubereitungszeit: ca. 20–25 Minuten
Kühlzeit: ca. 3 Std.



SÜSSES

Reife marktfrische Früchte, zarte Sahnecremes und Nüsse: Desserts und Kuchen sind immer willkommen – egal, wo und wann. Hier kommen handliche **Limetten-Joghurt-Lollies**, verführerische **Upside Down Erdbeer-Rhabarber-Cheesecakes** oder würziger **Möhren-Rote-Bete-Kuchen mit Walnüssen**. Unser Tipp: Lieber ein bisschen mehr davon einpacken – es werden alle um Nachschlag bitten. Wetten?

LIMETTEN-JOGHURT-LOLLIES MIT BASILIKUMGUSS

ZUTATEN FÜR 16 STÜCK

DAS BRAUCHT MAN:

Cake-Lollie-Blech mit 8 Mulden
(z. B. erhältlich unter www.tortissimo.de
oder www.sallys-shop.de)

FÜR DEN TEIG:

2 Bio-Limetten
2 Eier (Größe M)
100 g Zucker
250 g Naturjoghurt
80 ml Sonnenblumenöl + etwas Öl für die Formen
250 g Mehl
2 TL Backpulver
1 Prise Salz

FÜR DEN GUSS:

10 Basilikumblättchen + einige zum Verzieren
2–3 Bio-Limetten (ergibt ca. 80 ml Saft)
200 g Puderzucker

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Die Form fetten.

Für den Teig die Limetten heiß abspülen, trocknen und die Schale fein abreiben. Limetten auspressen und 6 EL Saft abmessen. Limettenschale, Eier und Zucker mit dem Handrührer ca. 2 Minuten cremig aufschlagen. Joghurt, Öl und 3 EL Limettensaft unterrühren. Das Mehl mit Backpulver und Salz mischen, sieben und unter den Teig heben.

Die Hälfte des Teiges mit einem Esslöffel in die Cake-Lollie-Form füllen. Die Holzstiele einstecken. Teig im vorgeheizten Ofen ca. 12 Minuten backen. Herausnehmen, vorsichtig aus der Form lösen und mit der Hälfte des übrigen Limettensafts beträufeln. Lollies auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen. Den restlichen Teig in die Formen füllen und backen. Dann mit restlichem Limettensaft beträufeln und erkalten lassen.

Für den Guss die Basilikumblättchen mit einem Stöbel etwas anstoßen. Limetten heiß abspülen, trocknen und Limettenschale zum Verzieren fein abziehen. Limetten auspressen. 80 ml Limettensaft abmessen, erhitzen und über die Basilikumblätter gießen. Die Mischung ca. 10 Minuten ziehen lassen. Durch ein Sieb gießen und den Sud mit dem Puderzucker zu einem glatten Guss verrühren.

Die Cake-Lollies einzeln in den Guss tunken und gut abtropfen lassen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Brett legen. Mit Basilikumblättern und Limettenschale garnieren und fest werden lassen.

Pro Stück: 163 kcal/682 kJ

25 g Kohlenhydrate, 1 g Eiweiß, 6 g Fett

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Backzeit: ca. 24 Minuten



Rezeptvariante



OHNE EI UND JOGHURT

Dieser vegane Teig ist blitzschnell zubereitet und eignet sich auch für die Lollies. Für 12 Limetten-Lollies 300 g Mehl, 2 ½ TL Backpulver, ½ TL Salz und 100 g Zucker in einer großen Rührschüssel vermischen. 80 ml neutrales Pflanzenöl und 300 ml Orangensprudel mit Kohlensäure hinzugießen und alles kurz mit dem Schneebesen zu einem homogenen Teig verrühren. Die Hälfte des Teigs sofort in die vorbereitete Backform geben und wie im Rezept angeben im vorgeheizten Ofen pro Portion ca. 12 Minuten backen.





UPSIDE DOWN ERDBEER-RHABARBER-CHEESECAKE

ZUTATEN FÜR 4–6 PORTIONEN

BITTE BEACHTEN:

Streusel und Dessert müssen 3 Stunden kühlen

FÜR DAS KOMPOTT:

350 g Rhabarber *

1 TL Vanillepaste (ersatzweise 1 TL Vanillemark)

3 EL Zucker

350 g Erdbeeren

FÜR DIE STREUSEL:

50 g gehackte Haselnuskkerne

(leicht geröstet)

100 g gemahlene Mandeln

1 Prise Salz

50 g Butter

50 g weiße Schokolade

FÜR DIE CREME:

250 g Schlagsahne

200 g Doppelrahm-Frischkäse

1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale

1 EL Zucker

Für das Kompott Rhabarber putzen und würfeln. Mit 1–2 EL Wasser, Vanillepaste und Zucker in einen Topf geben. Alles ca. 8 Minuten köcheln lassen. Erdbeeren waschen, putzen und klein schneiden. Die Erdbeeren zum Rhabarber geben, unterheben und Kompott abkühlen lassen.

Für die Streusel Haselnüsse, Mandeln und Salz mischen. Die Butter erhitzen und zu den Nüssen geben. Alles mit einem Löffel zu groben Streuseln vermischen und ca. 1 Stunde kaltstellen. Die Schokolade fein hacken und unterheben.

Für die Creme die Sahne steif schlagen. Den Frischkäse mit Zitronenschale und Zucker glatt verrühren. Anschließend die Sahne unterheben. Zunächst das Kompott in Gläser füllen. Danach die Cheesecake-Creme darauf verteilen. Mit den Streuseln bestreuen. Das Dessert ca. 2 Stunden kaltstellen und servieren.

Pro Portion: 576 kcal/2409 kJ

26 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 48 g Fett

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Ruhe-/Wartezeit: ca. 3 Stunden

✓ glutenfrei

Warenkunde *

RHABARBER

Mit seiner fein-säuerlichen Note punktet er im Kompott, Kuchen, Desserts (siehe auch S. 28). Je intensiver die rote Farbe der Stangen, desto weniger sauer schmecken sie. Bei zartem Rhabarber nach dem Waschen Blattansatz und Stielende abschneiden, die Stangen in Stücke schneiden. Sehr dicke und faserige Exemplare zusätzlich schälen. Wer selbst erntet: Nie alle Stangen entfernen, die verbleibenden Triebe braucht der Rhabarber, um weiter Photosynthese zu betreiben und um neue Stangen zu bilden. Tipp: Stangen vorsichtig herausdrehen, nicht abschneiden. Nur für die Blätter ein Messer nehmen.

SO CREMIG

APRIKOSEN-MANDEL-TIRAMISU

ZUTATEN FÜR 4–6 PORTIONEN

BITTE BEACHTEN:

Tiramisu muss 4 Stunden kühlen

70 g Mandelblättchen

100 g Löffelbiskuit

125 ml kalter Espresso

4 EL Kaffeeликör

(z. B. Dutch Cacao „Crème de Cacao“ von de Kuyper;
ersatzweise Kakao oder Orangensaft)

100 g Soft-Aprikosen

250 g Mascarpone *

350 g Magerquark

6–8 EL Ahornsirup

Backkakao zum Bestäuben

Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett goldbraun rösten. Herausnehmen und grob hacken. Die Löffelbiskuits grob hacken und mit 50 g der Mandelblättchen, dem Espresso und dem Likör vermischen.

Die Aprikosen hacken und mit den restlichen Mandeln (20 g) vermischen. Mascarpone mit Quark und 4 EL Ahornsirup in eine Schüssel geben und mit den Quirlen des Handrührers glatt verrühren.

Die Keksmischung mit den Aprikosen und der Creme abwechselnd in eine große Schale oder mehrere kleine Gläser füllen und mindestens 4 Stunden oder über Nacht kaltstellen. Kurz vor dem Servieren Tiramisu mit dem restlichen Ahornsirup (2–4 EL) beträufeln. Mit etwas Kakaopulver bestäuben und servieren.

Pro Portion: 439 kcal/1837 kJ

39 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 27 g Fett

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Ruhe-/Wartezeit: mindestens 4 Stunden

Warenkunde *

MASCARPONE

In Italien nennet man ihn auch „Formaggio di lusso“ – Luxuskäse! Kein Wunder, denn der leicht säuerliche Doppelrahmfrischkäse wird aus frischer Sahne hergestellt. Um den Mascarpone so cremig zu bekommen, kocht man den von Kuhmilch abgeschöpften Rahm zunächst bei 90 Grad, dickt ihn dann mit Weinstein- oder Zitronensäure auf natürliche Weise an und lässt ihn schließlich zweimal gründlich abtropfen. Dabei konzentriert sich die Sahne noch und übrig bleibt die mit 90 Prozent Fett in Trockenmasse gehaltvolle Masse. Mascarpone ist ein Muss für Tiramisu, schmeckt aber in Torten, herzhaften Saucen und zu Pasta.





MOHNWAFFELN MIT ERDBEER-CASSIS-SALAT UND ERDBEERCREME

ZUTATEN FÜR 8 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:
eckiges Waffeleisen
Pürierstab

BITTE BEACHTEN:
Teig muss 20 Minuten quellen

FÜR DEN TEIG:
1 Bio-Orange
100 g Butter
100 g gemahlene Mohnsamene*
250 g Mehl
100 g Zucker
Salz
3 Eier (Größe M)
300 ml Milch
Öl für das Waffeleisen

FÜR DAS TOPPING:
100 g schwarze Johannisbeeren
(tiefgekühlt oder frisch)
500 g Erdbeeren
1–2 EL Zucker
150 g Schmand
250 g Sahnejoghurt

Für den Teig die Orange heiß abspülen, trocknen und die Schale fein abreiben. Orange auspressen und den Saft für die Früchte beiseitestellen. Die Butter in einem Topf erhitzen und etwas abkühlen lassen. Den Mohn mit Mehl, Zucker, Orangenschale und 1 Prise Salz in einer Rührschüssel mischen. Die Eier trennen und das Eigelb mit der Milch verrühren. Das Eiweiß kaltstellen.

Die Ei-Milchmischung zum Mehl in die Schüssel geben und alles gut rühren. Dann die flüssige Butter unter Rühren zum Teig gießen. Den Teig zugedeckt für ca. 20 Minuten quellen lassen.

Für das Topping Johannisbeeren auftauen lassen. Erdbeeren waschen, putzen und in Spalten schneiden. Die Hälfte Erdbeeren mit Johannisbeeren und übrigem Orangensaft verrühren.

Restliche Erdbeeren (250 g) mit Zucker fein pürieren. Schmand mit Joghurt glatt verrühren. Anschließend die Schmandcreme mit dem Erdbeerpüree marmorieren.

Den Eischnee mit 1 Prise Salz steif schlagen und unter den Teig heben. Das Waffeleisen erhitzen und mit etwas Öl fetten. Pro Waffel 2–3 EL Teig ins Waffeleisen geben und backen. Nacheinander so ca. 8 Waffeln goldbraun backen. Die Mohnwaffeln mit Fruchtsalat und Erdbeer-Schmandcreme anrichten und servieren.

Pro Portion: 332 kcal/1390 kJ
43 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 12 g Fett
Zubereitungszeit: 40 Minuten
Ruhe-/Wartezeit: ca. 20 Minuten

Warenkunde *

MOHN

Sie schmecken angenehm nussig und aromatisch: die Samen des Schlafmohns. Sie wachsen nach der Blüte in den Mohn-Kapseln heran und sind – anders als der Milchsaft der Blüten, aus dem auch Opium gewonnen wird – völlig harmlos. Am intensivsten entfaltet sich das nussige Aroma von Mohn, wenn man die Samen im Blitzhacker mahlt oder im Mörser zerstößt. Mohn bekommt man in Supermärkten, Reformhäusern oder Bioläden. Gemahlene Mohnsamene sollte man jedoch nur in kleinen Mengen kaufen: Durch ihren hohen Ölanteil werden die Samen sehr schnell ranzig und ungenießbar.

MÖHREN-ROTE-BETE-KUCHEN MIT WALNÜSSEN

ZUTATEN FÜR 12 STÜCKE

DAS BRAUCHT MAN:

**Gugelhupfform (ca. 2,5 l Inhalt;
ersatzweise eine Kastenform, ca. 25 cm lang)**

80 g Walnusskerne (ersatzweise Haselnusskerne)

150 g Möhren

150 g Rote Bete-Knollen

1 Bio-Orange

1 Bio-Zitrone

3 Eier (Größe M)

200 g brauner Zucker

**180 ml Erdnussöl + etwas Fett für die Form
(ersatzweise Sonnenblumenöl)**

250 g Weizenmehl Type 550

+ etwas Mehl für die Form

2 TL Backpulver

½ TL Salz

1 TL gemischte Gewürze

(z. B. gemahlener Ingwer, Zimt und Sternanis)

Puderzucker

**nach Belieben Bio-Orangen- und
Bio-Zitronenzesten zum Garnieren**

Den Backofen 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Die Gugelhupfform fetten, mit Mehl bestäuben und kaltstellen.

Die Walnusskerne auf einem Backblech ausbreiten und im Backofen ca. 5 Minuten rösten. Dann herausnehmen, abkühlen lassen und grob hacken. Die Möhren sowie Rote Bete schälen (dabei am besten Küchenhandschuhe tragen) und beides grob raspeln. Orange und Zitrone heiß abspülen, trocknen und 2-3 TL Schale fein abreiben. Die Früchte auspressen, den Saft zur Seite stellen.

Die Eier mit Zucker in eine Rührschüssel geben und mit den Quirlen des Handrührers dickcremig aufschlagen. Das Öl unter Rühren zugießen. Mehl mit Backpulver und Gewürzen vermischen. Gemüseraspeln, Walnüsse, Zitruschalen und -saft ebenfalls verrühren. Das Mehl mit der Möhren-Mischung abwechselnd nach und nach unter die Eier-Mischung heben, dabei nicht zu viel rühren, damit der Teig locker bleibt.

Den Teig in die vorbereitete Form füllen und im vorgeheizten Ofen 40-45 Minuten backen. Den Gugelhupf herausnehmen und ca. 15 Minuten auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Dann aus der Form lösen, auf das Kuchengitter stürzen und vollständig abkühlen lassen.

Den Kuchen mit Puderzucker bestäuben und nach Belieben mit Zitruszesten garniert servieren.

Pro Stück: 360 kcal/1506 kJ

35 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiß, 22 g Fett

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Backzeit: ca. 40-45 Minuten

✓ laktosefrei



Rezeptvariante



MIT LEINSAMEN-EI

Eier sind Bindemittel und sorgen für einen lockeren Teig. Aber es geht auch ohne: Für einen Gugelhupf ohne Ei können Sie 3 Leinsamen-Eier verwenden. Dafür 3 TL gemahlene Leinsamen mit 6 EL Wasser verrühren und 15 Minuten ziehen lassen, bis sich eine geleeartige Mischung gebildet hat. In der Zwischenzeit Mehl, Backpulver und Gewürze in einer Schüssel mischen. Dann Gemüseraspeln, Nüsse, Zitruschale und -saft mit dem Leinsamen-Eiern vermischen und mit dem Öl zum Mehl geben. Alles mit einem Schneebesen gründlich verrühren. Teig in die Form geben und nach Rezept backen.



VEGANE KOKOS- KNUSPER-WÜRFEL

ZUTATEN FÜR 20 STÜCKE

DAS BRAUCHT MAN:

Eckige Backform (ca. 20 x 25 cm)

80 g vegane Butter

80 g Kokosöl

100 g Kokosblütenzucker
(ersatzweise brauner Zucker)

40 g Kokosblütensirup
(ersatzweise Agavendicksaft)

½ TL Natron

100 g 5-Korn-Flocken
(ersatzweise grobe Haferflocken)

100 g Reisvollkornmehl
je 40 g Kokosraspel, Kürbiskerne,
Sonnenblumenkerne und
geschrotete Leinsamen

1 TL Zimt

1 TL gemahlener Kardamom

1 Prise Salz

2 EL Kokoschips

1 EL gehackte Pistazienkerne

Den Backofen auf 160 Grad (Umluft: 140 Grad). Die Backform mit Backpapier auslegen. Butter, Kokosöl, Kokosblütenzucker und -sirup in einem Topf unter Rühren schmelzen lassen. Natron unterrühren und die Mischung kurz abkühlen lassen.

Die Flocken mit Mehl, Kokosraspeln, Kernen, Leinsamen, Gewürzen und Salz in einer Schüssel mischen. Die Butter-Kokosöl-Mischung zugeben und alles gut verrühren.

Masse in der Form verteilen und fest andrücken. Mit Kokoschips sowie Pistazien bestreuen und ca. 20 Minuten backen. Auf dem Kuchengitter abkühlen lassen. Zum Servieren in Stücke (ca. 5 x 5 cm) schneiden. Luftdicht verpackt und kühl aufbewahrt sind die Würfel ca. 10 Tage haltbar.

Pro Stück: 184 kcal/770 kJ

14 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiß, 12 g Fett

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Backzeit: ca. 20 Minuten

✓ laktosefrei

6x *slowly* **veggie!** lesen + MEPAL Lunchpot sichern!



**Jetzt
abonnieren &
Dankeschön
sichern!**

Mepal Lunchpot

Der Lunchpot von Mepal ist auslaufsicher und eignet sich daher perfekt für Müsli, Suppe oder Salat. Durch die praktische Aufteilung ist er vielseitig einsetzbar. Füllvermögen: unterer Becher 500 ml, oberer Becher 200 ml. Mikrowellen- und Spülmaschinengeeignet.

Zuzahlung: 1 €

Prämien-Nr.:
AX41



MEPAL

Online: burda-foodshop.de

Telefon: +49 (0)1806 93 94 00 86*

**Einscannen
& bestellen**



**20 ct/Verbindung aus allen deutschen Netzen.*

Bitte geben Sie bei Ihrer Bestellung die Aktionsnummer SV1PRE/G an.

*slowly veggie! für ein Jahr (6 Ausgaben) lesen oder verschenken und
MEPAL Lunchpot mit einer Zuzahlung von 1 € erhalten.*

Das Abo kann nach Ablauf der Erstbezugszeit jederzeit mit einer Kündigungsfrist von einem Monat gekündigt werden. Bei Weiterbezug gilt der reguläre Abopreis (z. Zt. 4,95 € pro Ausgabe; Berechnung jährlich: 6 Ausgaben für z. Zt. 29,70 €). Produktversand nur innerhalb Deutschlands, solange der Vorrat reicht. Auslandskonditionen auf Anfrage. Alle Preise in Euro inklusive der gesetzlichen MwSt. und Versand. Verantwortlicher und Kontakt: Abonnenten Service Center GmbH, Hauptstr. 130, 77652 Offenburg für die BurdaVerlag Publishing GmbH, in gemeinsamer Verantwortlichkeit mit mehreren Verlagen von Hubert Burda Media (siehe www.burda.com/de/gvv). Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Belehrung können Sie unter www.burda-foodshop.de/agb abrufen. Datenschutzinfo: Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: Abonnenten Service Center GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel: 0781-6396100. Namens-, Adress- und Kontaktdaten zum Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b bzw. f) DSGVO) solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Bei Art. 6 I f) DSGVO ist unser berechtigtes Interesse die Durchführung von Direktwerbung. Sollten wir Ihre Daten in einen Staat außerhalb der Europäischen Union übermitteln, stellen wir sicher, dass Ihre Daten gemäß Art. 44ff. DSGVO geschützt sind. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde. Details unter: www.burda-foodshop.de/datenschutz

Genuss to go

Mit einer
Lunchbox wie
dieser von
black+blum
kann man sein
Frühstück oder
Mittagessen
einfach überall
schlemmen
(Infos S. 116)



INSPIRATIONEN

Einfach mal durchatmen, frische Luft und warme Sonnenstrahlen tanken und für einen Moment abschalten – kleine Pausen sind in unserem oft so hektischen Alltag so wichtig! Weil dabei leckeres, gesundes und selbstgemachtes Essen nicht fehlen darf, haben wir die schönsten nachhaltigen Lunchboxen, Trinkflaschen & Co. für einen stylischen Transport gefunden



Praktisch

Das Besteck-Set aus Bambus mit Stofftui enthält sogar Essstäbchen und einen Strohhalm (um 17 Euro, von und über www.samebutgreen.de)



Hochwertig

Der „Lunch Pot“ aus Glas verfügt über eine zusätzliche schützende Thermo-hülle aus Holzfasern und Edelstahl (750 ml um 37 Euro, von black+blum über www.manufactum.de)

Recycelt

Für den „Wander-Tüüt“-Snackbeutel werden Kletterseile wiederverwertet (um 16 Euro, von und über www.umtueten.de)



AB INS KÖRBCHEN

Ob bei einem Picknick oder in der Mittagspause: Mit diesen nachhaltigen Accessoires gehen leckere Salate, Sandwiches und Getränke gekonnt auf Wanderschaft

Raffiniert

Sobald der Kaffee ausgetrunken ist, kann der „MuC-Cup“ ausgewaschen und zusammengeklappt werden (350 ml um 20 Euro, von und über www.my-up2u.shop)



Geräumig

Die „Yogi Double+“ Dose aus Edelstahl bietet Platz auf zwei Etagen (17 × 12 × 9 cm um 35 Euro, von und über www.ecobrotbox.de)



Kuschelig

Die weiche Picknick-decke „Ankisa“ aus Baumwolle mit geometrischem Muster ist ideal für ein Päuschen im Park (130 × 190 cm um 91 Euro, von und über www.urbanara.de)

Schützend

Dank der Abdeckhaube aus Baumwolle lässt sich jede Salatschüssel ganz einfach zum Treffen mit Freund:innen transportieren (Ø 27–32 cm um 7 Euro, von und über www.nuts-innovations.com)



*„Nichts bringt uns
auf unserem Weg besser
voran als eine Pause“*

Elizabeth Barrett Browning, englische Dichterin (1806–1861)

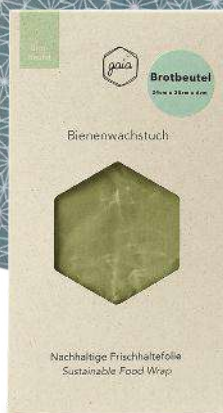
Vielseitig

In der „plant deluxe bowl“ aus pflanzenbasiertem PLA sind Besteck sowie ein Döschen für Dressing oder Joghurt integriert (um 35 Euro, von und über www.chicmic.de)



Trendy

Mit der „Oasis“ Bottle Bag ist die Trinkflasche immer griffbereit (um 50 Euro, von und über www.fitzandhuxley.com)



Clever

Dieser Bienenwachsbeutel ersetzt Frischhaltefolie und Butterbrottüten (24 × 20 cm um 17 Euro, von und über www.gaiastore.de)

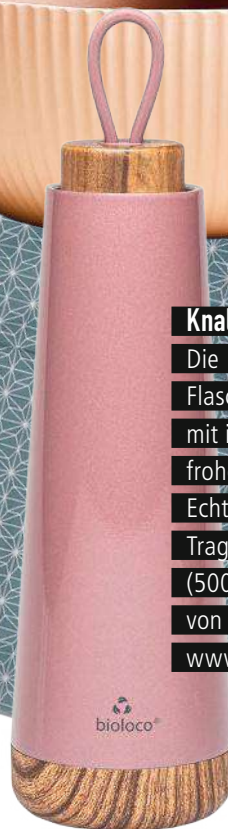
Isolierend

Mit der Edelstahl-Trinkflasche bleiben Getränke extralange heiß oder eiskalt (750 ml um 48 Euro, von und über www.flsk.de)



Knallig

Die „bioloco loop“ Flasche überzeugt mit ihrer farbenfrohen Hülle plus Echtholzdeckel mit Trageschleife (500 ml um 28 Euro, von und über www.chicmic.de)



Auf ins Grüne!

Die Tage werden
länger, die Shorts
und Röcke kürzer
und farbenfroher –
perfekt für schöne
Radtouren durch
blühende Felder



FASHION & BEAUTY

Sie sind wieder da: Diese schönen Stunden, an denen die Sonne unsere Nase kitzelt und man gern mal wieder mehr Haut zeigt – am liebsten mit angesagten Röcken und coolen Shorts! Ob sportlich zur Radtour, leger mit lässigem Schlitz, etwas wilder im Leo-Look oder eher eleganter fürs Büro: Wir haben die neuesten Trend-Teile für die warme Saison bereits vorsortiert. Dazu passen die nachhaltigen Produkte für eine sanfte Rasur einfach perfekt



Elegant

Bequemer A-Linien-Rock „Border Skirt Rizo“ aus Bio-Baumwolle mit Gummiband (um 65 Euro, von King Louie)

Schwungvoller Klassiker



Zeitlos

Der lange Rock „Herta“ aus reiner Bio-Baumwolle ist schön flowy geschnitten, es gibt ihn in Papaya-Gelb oder edlem Wollweiß (um 85 Euro, von Jan’n’June)

Angefragt

Jeans-Rock „Hyperflex“ in Midi-Länge mit mittigem Schlitz (um 110 Euro, von Feuervogel über avocadostore.de)



Sunshine-Look

Verspielt

Raffinierter Print-Rock aus Ecovero in Wickeloptik und mit hohem Schlitz (um 125 Euro, von Cossac)

Hingucker



Mini

Ganz schön heiß: „Heavyweight Webrock“ aus recyceltem Bio-Baumwoll-Mix mit Dekonahut und seitlichen Taschen (um 90 Euro, über www.armedangels.de)

Animalisch

Weiter A-Linien-Rock aus Bio-Baumwolle in Leo-Optik mit praktischen seitlichen Taschen (um 170 Euro, von Addition)



Retter an heißen Tagen

Perfekter Wundschutz bei scheuern den Hautpartien und noch dazu vegan (30 ml um 25 Euro, von PoBeau)



ANTI-CHAFING-BALSAM

Die coole NEUE BEIN-FREIHEIT

Ob kurz, midi oder lang, schlicht oder mit Aha-Muster: Die Sonne bringt die Lust auf stylische Röcke und Shorts ans Tageslicht. Unsere liebsten Newcomer

Farbenfroh

Welch' Sonnenschein:
Bio-Baumwollshorts
„Geranio Orange“ (um
70 Euro, von Thinking Mu
über www.loveco-shop.de)



Lässig

High-Waist-Shorts
„Demi“ in sattem
Vintage Blue
(um 75 Euro,
von Kuyichi)



Luftig

Gestreifte „Etta“-Shorts in
Weiß-Altrosa aus leichter
Bio-Baumwoll-Popeline
(um 85 Euro, von Alayu)

*Maritime
Streifen-Liebe*



Ausgepflegt

Veganer Leder-
look aus beschich-
teter Baumwolle:
toll für tagsüber
wie abends (um
90 Euro, von
Jan'n'June über
avocadostore.de)



Praktisch & zeitsparend

Veganes „2in1“
Dusch-Rasier-
Gel, das es
mit oder ohne
Duftstoffe
gibt (360 ml
um 10 Euro,
von Estrid)



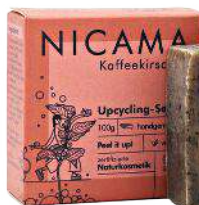
SANFTES SHAVING

TIPPS FÜR DIE PERFEKTE RASUR

Schonend zur Haut und der Umwelt: Hier kommen neue Produkte, die Beine & Co. ganz natürlich auf die Haarentfernung vorbereiten, eine behutsame Rasur ermöglichen und die leicht strapazierte Haut anschließend mit viel Feuchtigkeit und feinen Wirkstoffen versorgen. Alle nachhaltig, wohltuend und dank wertvoller Inhaltsstoffe auch für empfindliche Hauttypen geeignet. So läuft das häufige Shaving ab jetzt ganz geschmeidig – und rundet jedes beinfreie Sommer-Outfit perfekt ab

Peelend & regenerierend

Upcyclingseife aus natürlicher Kaffeeirsche mit Vitamin B2 (100 g um 9 Euro, von nicama)



Beruhigend & pflegend

Top nach der Rasur, mit reichhaltigem Pfingstrosen-Extrakt und Süßmandelöl (100 ml um 5 Euro, von Nø Cosmetics)



Reichhaltig & duftend

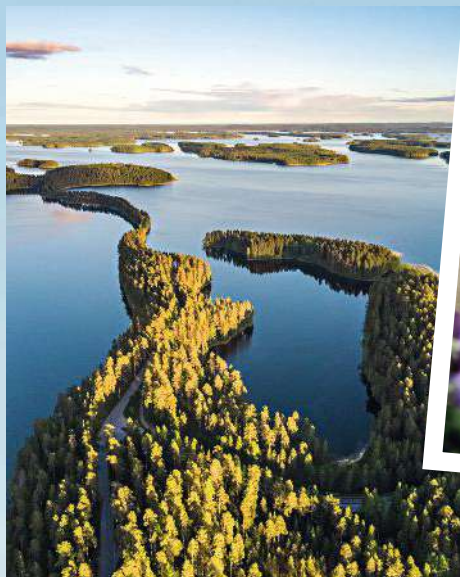
Shave Oil mit Argan- und ätherischem Rosmarinöl (120 ml um 33 Euro, von Well Kept)

*Für schön
glatte Beine*



Nachhaltig & gründlich

Der hübsche Rasierer ohne Plastik mit edlem Olivenholz-Griff und 10 Ersatzklingen in Zartrosé mildert Hautirritationen (um 35 Euro, von EcoYou)



Vorbild Finnland

Die Menschen hier gelten als besonders glücklich. Und wer wäre das nicht bei so vielen Naturschätzen, süßen Leckereien und stets ein bisschen Wind um die Nase?



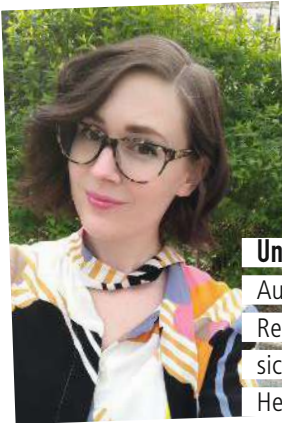
UNTERWEGS

Ob Kajakfahren im glasklaren Schärenmeer, Saunieren in Helsinkis Bucht oder das Suchen pflanzlicher Leckerbissen in den Wäldern: Kaum eine Nation verbindet **Action, Veggie-Kulinarik und Entspannung** so gut wie **Finnland**. Reiseautorin Jenni Koutni hat selber erfahren dürfen, warum gerade die Menschen im Norden **zu den glücklichsten der Welt** zählen



Say cheese!

Ob der Dom von Helsinki (li.) oder die Zentralbibliothek Oodi (re.): Hier hält man die Kamera besser überall griffbereit



Unsere Autorin Jenni Koutni

Auch wenn die Österreicherin sehr entspannt auf Reisen ist – von den Menschen Finnlands konnte sie sich einiges abgucken. Vom „Kaffepaussi“ im bunten Helsinki bis zum Saunieren mitten im Fluss

GANZ RELAXED: MEIN HELSINKI

Die Einwohner:innen beschreiben ihre Heimat perfekt: Helsinki, so sagen sie, ist keine Großstadt, sondern ein großes Dorf. Die Bevölkerungszahl von knapp 657.000

Menschen widerspricht dem zwar, das Lebensgefühl trifft es aber umso besser. Denn wer einmal durch Finnlands Hauptstadt schlendert, spürt tatsächlich einen gewissen Dorfcharakter. Menschen grüßen sich lächelnd, kommen vom Einkauf in der Alten Markthalle im Stadtteil Eteläranta oder genießen die raren Sonnenstrahlen im Freien. Wer Kultur sucht, schaut am besten im Kiasma Museum of Contemporary Art sowie

dem futuristischen Amos Rex vorbei. Oder man setzt sich in die Fähre und ist nur zehn Minuten später auf der bezaubernden Mini-Insel Lonna, auf der man einen ganzen Tag schlemmen, saunieren, schwimmen gehen kann. Den besten Burger der Stadt gibt es allerdings bei Junky Vegan auf dem Festland (junkyvegan.fi). Als Verdauungsspaziergang empfiehlt sich eine kurze U-Bahnfahrt an den Ostsee-Strand in Vuosaari. Der lädt im Sommer sogar zum Surfen und Kajakfahren ein. Allen, die jetzt eine Reise in diese heimelige Stadt planen, kann ich nur sagen: Parempi myöhään kuin ei milloinkaan – besser spät als nie!

HIER WIRD SUPER UND REIN VEGAN GEKOCHT

- Roots (www.rootshki.fi) • Kolo (www.kolohelsinki.fi)
- Be Mine (www.beminehf.fi) • Kippo (www.kippohelsinki.com)

Immer schön lässig

Cooler Rooftop-Bars, versteckte Kellerlokale oder Boot-Locations: In Helsinki feiert man die Feste wann und wo sie fallen



Gern gesehene Gäste

Das Hotel Helka heißt auch die LGBTQIA-Community explizit herzlich willkommen. Hier sollen sich alle wohl und wertgeschätzt fühlen (www.hotelhelka.com)



Magu mag ich!

Das vegane Bistro Magu kocht mit dem, was gerade wächst. Die beliebten „Pulled Oats“ (li.) aus Hafer sind ein Muss (maguhelsinki.fi)



Alle lieben Kaffee

In Finnland ist die „Kaffepaussi“ (wie es in der Landessprache so schön heißt) so essenziell, dass sie sogar im Arbeitnehmerrecht verankert ist

Genialer Architektur-Streich

Das Museum Amos Rex versteckt sich unterirdisch, bietet aber auch überirdisch coole Kunst. Überhaupt werden Designfans in Helsinki ihre helle Freude haben





Schwitzen auf der Insel

Die 10 Minuten Bootsfahrt von Helsinki lohnen sich: In der Blockhaus-sauna auf der Insel Lonna gibt es zwei kuschelige Dachbodensaunen



Knuddeln im Wald

Jedes Jahr treffen sich Naturverbundene in Levi zum „Tree Hugging World Championship“. Man zelebriert gemeinsam die Vorteile des Waldes für Körper, Geist und Seele

Auf farbenfrohen Wegen

In und außerhalb der vielen magisch-schönen Nationalparks des Landes lassen sich unzählige Naturpfade und Wanderwege entdecken



Just for fun

Crazy, aber wahr: Man kann hierzulande sogar sein eigenes Saunaboot chartern, wenn man möchte. Die heiße Location ist buchbar unter koivurannansaunalautta.fi



Knuffige Gefährten

In Lappland, einer der letzten ungezähmten Wildnisgebiete der Welt, leben etwa 200 000 Rentiere – 20 000 mehr als menschliche Bewohner:innen



Paddeln und loslassen

Das Seensystem Saimaa im Südosten Finnlands lädt zu endlosen Kajaktouren durch glasklares Wasser ein



DIE GLÜCKLICHSTE NATION DER WELT

Zum fünften Mal in Folge ist Finnland an der Spitze des World Happiness Reports – das muss doch einen Grund haben? Blicken wir deshalb auf ein paar Landesfakten. Etwa 75 Prozent der Oberfläche des nordischen Landes sind von Wäldern bedeckt und Natur spielt eine große Rolle. Nicht umsonst findet hier jeden Sommer das „Tree Hugging Championship“ statt, in dem es darum geht, Bäume möglichst kunstvoll zu umarmen. So viel Naturverbundenheit spiegelt sich auch in der Qualität der Nahrungsmittel wider: In Finnland isst man gern süß, lokal und saisonal. Bis 2035 will man außerdem komplett CO₂-neutral sein. Vielleicht liegt es auch an der Freundlichkeit der Menschen? Laut Statistik werden in Finnland 11 von 12 verlorenen Geldbörsen an ihre Besitzer:innen retourniert. Oder aber, das regelmäßige Saunieren vertreibt Kummer und Sorgen. Immerhin zählt Finnland über drei Millionen Saunen, die täglich genutzt werden – sogar für Business-meetings. Nur Stress muss bitte draußen bleiben!



3 SAUNEN, DIE MAN UNBEDINGT BESUCHEN MUSS

• **Modernes Architektur-Highlight:** Löyly befindet sich in Helsinkis coolem Hafenviertel • **Schön traditionell:** Die Rauchsauna Kuurakaltio in Kiilopää am Rand des Naturparks Urho Kekkonen wird mit Holzrauch erhitzt • **In Betrieb seit 1906:** Sauna Rajaportti befindet sich in Tampere, der Saunahauptstadt der Welt



Die guten ins Körbchen

Für Anfänger:innen empfehlen sich geführte Wanderungen, bei denen man alles über essbare Pilze lernt, wie etwa unter www.visitfinland.com



Achtsamer Konsum

Beim „Foraging“ (übersetzt: Nahrungssuche) darf gesammelt, aber niemals Flora und Fauna beschädigt werden. Wir pflücken nur, was wir selbst aufessen können

AUF FUTTERSUCHE IN DEN WÄLDERN

In Finnland herrscht „Jokamiehen oikeudet“, das sogenannte „Jedermannsrecht“. Das bedeutet, die Natur steht allen offen, sie zu erkunden und zu genießen. Ein Hobby, dem hier deshalb sehr viele Menschen nachgehen, ist „Foraging“, was so viel heißt wie Futtersuche. Allein oder gemeinsam mit der Familie durch die Wälder zu streifen und Essbares zu suchen, ist so normal wie in den Supermarkt zu gehen. Dank des Klimas sprießen hier von Sommer bis Frühherbst nährstoffreiche Superfoods aus dem moosigen Boden. In der kurzen, aber üppigen Vegetationsperiode kann man, mit Sammelkörbchen bewaffnet, aus dem Vollen schöpfen: Über 20 essbare Beerenarten, gesunde Kräuter, leuchtende Pfifferlinge und die landestypischen Moltebeeren sind das natürlichste und leckerste Veggie-Büffet überhaupt. Für eine warme Mahlzeit inmitten der Natur muss man nur eine „Kota“, also eine Grillhütte aus Holz finden, auf deren eingebauten Feuerstellen man umwelt-schonend und sicher Pilzpflanzen und Co. zubereiten kann. Also, unbedingt Körbchen schnappen und los geht's!



dem moosigen Boden. In der kurzen, aber üppigen Vegetationsperiode kann man, mit Sammelkörbchen bewaffnet, aus dem Vollen schöpfen: Über 20 essbare Beerenarten, gesunde Kräuter, leuchtende Pfifferlinge und die landestypischen Moltebeeren sind das natürlichste und leckerste Veggie-Büffet überhaupt. Für eine warme Mahlzeit inmitten der Natur

muss man nur eine „Kota“, also eine Grillhütte aus Holz finden, auf deren eingebauten Feuerstellen man umwelt-schonend und sicher Pilzpflanzen und Co. zubereiten kann. Also, unbedingt Körbchen schnappen und los geht's!

SUPERFOOD AUS DEM WALD

- Süße Heidelbeeren wachsen im Sommer quasi überall • Sanddorn schmeckt zwar roh gegessen sauer, sein Vitamin-C-Gehalt ist aber unschlagbar • Das Kraut „Pineapple Weed“ oder „Falsche Kamille“ hat ein zart-süßes Aroma und wirkt entspannend



Außerirdisch

Von August bis April sind Finnlands Nächte dunkel genug, um das Nordlicht zu sehen. Je weiter nördlich, desto besser die Chancen



Klimaneutrale Unterkünfte

Die Nolla Cabins (li.) haben einen negativen CO₂-Fußabdruck (nollacabins.com), im nachhaltigen Majamaja Retreat ist der Alltag weit weg (majamaja.com)



REGISTER

A

Ajvar	35
Antipasti-Salat mit eingelegten Champignons	63
Aprikosen-Mandel-Tiramisu	106
Asia-Auberginen, vegane, geröstete, mit Koriander-Pesto	55

B, C

Bananen-Joghurt-Pancakes mit Papaya-Beeren-Salat	24
Belugalinsen-Salat mit gebratenen Austern- pilzen und Granatapfelkernen	88

Titelrezept Blumenkohl-Salat, veganer, gerösteter,

mit Rote Bete-Hummus und Dukkah	52
Bohnen-Zucchini-Quiche	80
Brokkoli-Mandel-Salat mit Tofu	92
Brokkoli-Taboulé mit Tofuwürfeln, vegane, crispy, und Chimichurri	47
Brombeer-Mandel-Aufstrich	40
Brotsalat, veganer, arabischer, mit gebratenen Zucchini und Granatapfel	48
Buchweizen-Bircher-Müsli	16
Champignons, eingelegte	58

E, G

Energy-Balls	13
Erbsen-Sandwich mit Ziegenkäse und Gurke	39
Erdbeer-Nicecream	13
Erdbeer-Rhabarber-Cheesecake, upside down	105
Erdbeer-Spritzer	68
Evermule mit grünem Tee und Ingwerbier	68
Gemüse-Pickles, bunte	40

H, I, J

Herbes de Provence-Julep	68
Irish-Soda-Bread	32
Irish-Soda-Brötchen	32
Jägerpfanne mit Pfifferlingen und Knöpfe ..	96

K

Kakao-Kirsch-Porridge	91
Kartoffel-Gurken-Salat mit Radieschen und Basilikum-Pesto-Vinaigrette	65
Käse-Kräuter-Quiche	79
Kirschenmichel	97
Knuspermüsli mit Trockenfrüchten	27
Kokos-Knusper-Würfel, vegane	112
Kräuter-„Mett“-Sandwich, veganes	35
Kurkuma-Sauerkraut-Quiche	76

L

Lahmacun, vegane, mit Tomaten- Paprika-Topping	75
Laugenwecken	95
Lemon-Tartelettes	89
Limetten-Joghurt-Lollies mit Basilikumguss	102
Limetten-Joghurt-Lollies, vegane, mit Basilikumguss	102
Linsensamosas	87
Linsen-Wildkräutersalat mit Erdbeeren und eingelegten Radieschen	60
Low-Carb-Pizza-Wrap	93

M, N

Mangold-Curry	12
Möhren-Buletten mit Avocado-Tomaten-Salsa und Gemüse-Pickles	44
Möhren-Buletten, vegane, mit Haferflocken	44
Möhren-Rote-Bete-Kuchen mit Walnüssen	110
Möhren-Rote-Bete-Kuchen, veganer, mit Walnüssen	110
Mohnwaffeln mit Erdbeer-Cassis-Salat und Erdbeercreme	109
Monkey-Bread, herzhaftes	19
Nussdrink, hausgemachter	16

P, Q, R

Pistazien-Zimtschnecken, schnelle, vegane ...	20
Quinoa-Bohnensalat mit eingelegten Möhren und Zitrus-Vinaigrette	61
Quinoa-Muffins mit Spinat und Ricotta	23
Radichio-Salat mit Erdbeeren und Kräutereitlingen	56
Radieschen oder Möhren, eingelegte	59
Regenbogen-Gemüsepie	83
Rhabarber-Kompott	29
Rhabarber-Kompott mit Zitronenmelisse ...	41
Rhabarber-Sorbet	29
Rhabarber-Streifen, fermentierte	29
Rhabarber-Yuzu-Tonic	68
Rote Bete-Sushi mit eingelegten Champignons	64

S, T, W

Sandwich mit gerösteten Auberginen und Feta	36
Snickers, vegane	99
Spargel-Pie, freestyle	72
Spargel-Salat, gebratener, mit Pecorino und Tomaten-Dressing	51
Tomato-Chili-Jam	41
Wildkräutersalat mit grünen Linsen, Erdbeeren und eingelegten Radieschen ...	60

slowly
veggie!

IMPRESSUM



erscheint im BurdaVerlag Publishing GmbH,
Hubert-Burda-Platz 1, 77652 Offenburg.
Anschrift der Redaktion:
Arabellastraße 23, 81925 München,
Tel. +49 (0) 89 9 25 00

Chefredakteurin: Anke Krohmer (V.i.S.d.P.),
Anschrift siehe Verlag
Stellvertretende Chefredakteurinnen:
Constance Hartung (Digital), Sonja Vignold
Art-Direktorin: Katharina Schindler-Schwede
Redaktionsleitung: Clarissa Sponholz-Scharje
Produktionsleitung: Anna Talla
Chef vom Dienst: Kathrin Brandenburg
Redaktion Print + Online: Stefanie Deimel (Werkstudentin),
Lisa Fricke (Praktikantin), Mandy Giese (Bildredaktion),
Regina Hemme (Workflowmanagerin), Patricia Klumpp
(Volontärin), Svenja Köllmer (Volontärin), Nicole Steinbrecht
Fotografie: Julia Hoersch
Rezepte/Foodstyling: Marion Swoboda
Styling: Krisztina Zombori
Mitarbeiter dieser Ausgabe: Catherina Faas, Jennifer
Koutni, Christine Mayr, Stefanie Nickel (Qualitätssicherung
Rezepte), Lara Schmidt, Brigitte Sporer, Simon Tress
Repro: Florian Kraft
Leserservice: leserservice.slowlyveggie@burda.com
Geschäftsführung: Oliver Eckert,
Manuela Kamp-Wirtz, Elisabeth Varn
Brand Director: Regine Runte
Marketing & Business Development: Hannah Rackwitz
Senior Operations Manager: Frauke Fabel
BCN Brand Community Network GmbH
Geschäftsführung: Tobias Conrad
Telefon +49 (0) 89 92 50 27 70 oder
+49 (0) 71 81 84 34 34
Publisher Management: Meike Nevermann (Ltg.),
Andrea Reindl
Verantwortlich für den Anzeigenteil:
Katja Schomaker, AdTech Factory GmbH, Hauptstraße 127,
77652 Offenburg. Es gilt die aktuelle Preisliste,
siehe bcn.burda.de
Burda Service-Handel-Märkte GmbH
Head of Retail: Klara Marton, Tel. 0781/ 84 2265
Druck: Quad/Graphics Europe Sp. z o.o.,
Ul. Pultuska 120, 07-200 Wyszków, Polen
Verkaufspreis: 4,95 € inkl. MwSt.
Einzelheftbestellung:
Internet: www.burda-foodshop.de
E-Mail: kundenservice@meine-zeitschrift.de
Abonnenten-Service: BurdaVerlag Publishing GmbH,
Postfach 290, 77649 Offenburg,
Telefon +49 (0) 781 63 96 536 (Anruf zum Ortsstarif),
E-Mail: slowlyveggie@burdadiet.de
Bestell-Hotline: +49 (0) 1806 - 93 94 00 86
(20 Cent/Verbindung aus allen deutschen Netzen)

Datenschutzanfrage: Tel. +49 (0) 71 81 6 39 61 00,
Fax +49 (0) 71 81 6 39 61 01,
E-Mail: slowlyveggie@datenschutzanfrage.de
„veggie!“ darf nur mit Genehmigung des Verlags in
Leserzirkeln geführt werden. Der Export von „veggie!“
und der Vertrieb im Ausland sind nur mit Genehmigung des
Verlags statthaft. Für unverlangt eingesandte Fotos und
Manuskripte wird keine Haftung übernommen.
Die Vervielfältigung, auch auszugsweise, von in „veggie!“
erschiedenen Artikeln und Abbildungen ist untersagt.
Die Redaktion übernimmt keine Verantwortung für die
weitergeleiteten Texte und Fotos. Mit dem Wort ANZEIGE
gekennzeichnete Seiten sind vom Werbetreibenden
gestaltet und nicht Teil des redaktionellen Inhalts.



veggie! 129

SLOWLY VEGGIE! SAMMELSCHUBER

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



Titelmotiv: Stockfood Studios/Julia Hoersch

**Anke Krohmer,
Chefredakteurin**

„Mein Highlight
auf Reisen:
Zwischenstopps
mit Stil und für
die Seele. Das ist
Entspannung pur!“



KLEINES GLÜCK

Der Weg ist das Ziel! Diese Unterkünfte
sind perfekte Hideaways für einen gemütlichen
Stopover links und rechts der Autobahn

Endlich Urlaub, endlich bald wieder unterwegs in unseren Lieblingsort. Im Sommer liegt der im höchsten Norden Dänemarks und von unserem Zuhause aus müssen wir mindestens einmal Übernachten. Wo? Hier kommen Geheimtipps von Nord bis Süd.

MOYN, FLENSBURG, A7: DAS HÖCHSTE IM NORDEN

Fangen wir beim Frühstück an: Keine 10 Minuten von der Ausfahrt Flensburg sitzen wir im Garten bei Anika und Jan-Christoph und werden liebevoll umsorgt. Alles so hübsch gedeckt und fein zubereitet, heimelig-nordisch alle Zimmer, einen Steinwurf vom Strand der schönen Förde entfernt. Mein Zuhause auf Reisen!

• A7, Ausfahrt Kappeln / Glücksburg • www.moyn.studio

STIMBEKHOF, LÜNEBURGER HEIDE, A7: NATUR PUR

Auslauf für alle: Müde Fahrer:innen, geduldige Hunde. Inmitten der Heide gelegen und von einem jungen, engagierten Team bewirtschaftet, ist dieser Hof der ideale Halt. Samstags gemütlicher Grillabend. Und wer ganz früh losmuss, bekommt ein super Doggybag für die Reise.

• A7, Ausfahrt Bispingen • www.stimbekhof.de

LANDHOTEL ALTE MÜHLE, MAUREN, A 81: HEIMAT

Wir sind Nachbarn, ich kenne dieses süße B&B wie meine Westentasche. Coole Zimmer, die traumhaft schöne Terrasse direkt am Bach, das Frühstück von Gastgeber:in Marc und Evi ist grandios und das Sternerestaurant Feckl ums Eck. Willkommen im Maurener Tal!

• A81, Ausfahrt Ehningen • www.landhotel-alte-muehle.de

STEINDL'S BOUTIQUEHOTEL, BRENNERAUTOBAHN: QUE BELLO!

Italien fängt bei uns in Sterzing an. Im Steindls eingeeckelt, fallen wir in flauschige Daunenbetten und das Frühstück ist eines der besten, das ich je in einem Hotel hatte. Die Rückfahrt ist damit auch gebucht...

• Brennerautobahn, Ausfahrt Sterzing • www.hotelsteindl.it



Direkt am Meer

Charmant, klar, luftig:
Im Moyn wird der Norden
wunderschön gelebt

Gewinnen Sie hier
ein Wochenende!



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

In der Heide

Weitläufige Landschaft,
ein Hof mit Tradition:
Gastfreundschaft pur



Auf dem Land

Gemütlich, familiär,
individuell: ein Hideaway
für Genießer:innen



In den Bergen

Hier ticken die
Uhren anders:
Auszeit at it's best



Bunte Kirschtomaten-
Taleggio-Pizza



Zucchini-Polenta mit
eingelegten Zucchini



Zucchini-Malfatti
in Kräuterbutter



Cocktailtomaten-Chutney
& Grüne Tomaten-Ketchup

WIR FREUEN UNS AUF . . .

...die marktfrischen Lieblinge der Saison: sonnenverwöhnte Tomaten & Zucchini! Mal als Solokünstler in Salaten, zu Pasta, gefüllt, ausgebacken, als Aufstrich oder sogar in Desserts; mal als Duo perfekt kombiniert. So schmeckt der Sommer.

AB 28. JUNI 2023 AN DEN KASSEN EURES SUPERMARKTES



DIR WIRD DIE ZEIT BIS DAHIN ZU LANG?

Dann sei unser Gast und entdecke noch mehr Genießer-Rezepte auf:

www.slowlyveggie.de

oder [instagram.com/slowly_veggie_official](https://www.instagram.com/slowly_veggie_official). WIR FREUEN UNS AUF DICH!

Das alles sind Wildbienen.



ROSTROTE MAUERBIENE

fliegt von März bis Juni;
8-12 mm groß; nistet in Hohlräumen;
liebt u.a. Traubenzinthen



GRAUE SANDBIENE

fliegt von März bis Mai;
10-15 mm groß; gräbt Erdnester; liebt u.a.
Kreuzblütler, Rosen, Weiden



GARTEN-WOLLBIENE

fliegt von Juni bis September;
13-18 mm groß; nistet in Hohlräumen;
mag verschiedene Futterpflanzen



SCHWARZE HOLZBIENE

fliegt von März bis Oktober;
2,5 cm groß; nistet in Totholz;
liebt u.a. Korbblütler



BUCKEL-BLUTBIENE

fliegt von April bis Oktober; 7-13 mm
groß; legt ihre Eier in fremde Nester; mag
verschiedene Futterpflanzen



WESPENBIENE

fliegt von April bis Ende Mai; 8-14 mm
groß; legt ihre Eier in fremde Nester;
verschiedene Futterpflanzen



GEWÖHNLICHE LÖCHERBIENE

fliegt von Juni bis Oktober; 6-8
mm groß; nistet in Hohlräumen
wie Pflanzenstängeln, Nisthilfen,
morschem Holz; liebt Korbblütler



DUNKLE ERDHUMMEL

fliegt von Februar bis Oktober;
11-23 mm groß; nistet in Erdhöhlen/
verlassenen Mäusenestern; mag
verschiedene Futterpflanzen



FILZZAHN-BLATTSCHNEIDERBIENE

fliegt von Juni bis September; 9-11
mm groß; nistet in Hohlräumen; liebt
Korb- und Schmetterlingsblütler,
Dickblattgewächse



”

Wildbienen zählen zu den wichtigsten Bestäubern unserer Wild- und Kulturpflanzen.

In Deutschland sind über 565 verschiedene Arten bekannt. In Aussehen und Größe sind sie sehr variabel, die kleinsten Wildbienen sind gerade mal 4 mm groß, die Größten bis zu 3 cm. Wildbienen leben meist solitär. Etwa 70 % bauen ihre Nester unterirdisch in lockere Böden, 30 % nutzen vorhandene Hohlräume beispielsweise in Totholz, Mauerritzen oder künstlichen Nisthilfen. Wichtiger denn je ist der Wildbienenschutz in privaten Gärten und öffentlichen Anlagen. Weniger Ordnungsliebe und die Pflanzung heimischer Blühpflanzen helfen den Tieren zu überleben.“

Anja Eder,
Wildbienenhelferin, Buchautorin und #beebetter-Experte

Mehr Infos
in Anja Eders Buch
Wildbienenhelfer oder auf
wildbienen-garten.de



HIER SCANNEN
und direkt hinfliegen

slowly
veggie!



FISKARS®

