slowly veggie!

VEGETARISCH & VEGAN GENIESSEN

KNÖDEL, GNOCCHI & CO.

VEGANE SEMMELKNÖDEL MIT
STEINPILZ-CASHEWCREME

EINFACHE REZEPTE! WENIG AUFWAND

58 WOHLFÜHL-REZEPTE

Vegane Spinatknödel, spicy Dumplings, knusprige Falafel und fluffige Germknödel – so köstlich schmeckt der Herbst!

SÜDTIROL

Geheimtipps für eine entspannte Auszeit

GESUNDHEIT

Wie Ernährung den Zyklus unterstützt

Rezepte, die glücklich machen.

Ausgabe Nr. 6/2023 – Österreich: 6,70 €; Schweiz: 9,40 sfr; Benelux: 7,20 €; Frankreich: 7,20 €; Italien: 8,30 €; Spanien: 8,30 €; Portugal: 8,30 €

veggie! 6/2023

Kartoffelknödel mit Biersauce, frittierte Erbsen-Koriander-Klöße, Süßkartoffel-Gnocchi, Vanille-Quarkknödel mit gebratenen Aprikosen...

aboutfood

-25%*
Code: VEGGIE23

die vegane food box für alle neugierigen genießer

Lass dich von den leckersten Neuentdeckungen, Food-Trends und nachhaltigen Lieblingsprodukten aus der bunten Food-Welt überraschen: Mit der **Fine Food Box Vegan** probierst du dich jeden Monat durch rein pflanzliche Snacks sowie Koch- und Frühstücksprodukte. Nur bei **aboutfood – deinem place to taste!** Entdecke die Oktober Box in Kooperation mit der *slowly veggie!*

Das erwartet dich in der Special Edition:

- neun spannende Leckereien wie das BIO Knuspermüsli aus Linse mit Apfel von Barnhouse
- originelle Produkte von kleinen Manufakturen und Start-ups
- eine Rezeptidee im beiliegenden Booklet
- eine *slowly veggie!* Ausgabe
- ab 22,90 € mit einem Warenwert von 39,86 €

Bestell dir jetzt die **Fine Food Box Vegan x *slowly veggie!* auf www.aboutfood.de.** Oder sicher dir gleich das Abo und freu dich schon mal auf die nächste Kooperationsbox im Dezember!

Beispielabbildung | *Gültig vom 01.10 – 31.12.2023 | Einmalig pro Kauf und nur auf aboutfood Abo Boxen einlösbar | Nicht mit anderen Aktionen, Gutscheinen, dem Treuerabatt oder bereits rabattierten Produkten kombinierbar | Nur solange der Vorrat reicht | Impressum: Herausgeber: aboutfood GmbH, Conventstraße 8-10, Haus D, 22089 Hamburg | Vertreten durch: Stefan Sautmann, Tobias Eismann

slowly veggie!

slowly veggie! liebt die fine food box vegan

aboutfood

GENUSSMOMENTE FÜR KÖRPER UND SEELE

Egal ob süß oder salzig, bayrisch, österreichisch oder international: Knödel, Dumplings, Gnocchi & Co. zaubern Abwechslung auf den Teller und sind bestes Wohfühl-Food für daheim! Entdecken Sie mit uns die köstliche Vielfalt im Herbst

Sie sind rund, sie zaubern uns ein wohliges Grinsen ins Gesicht, sie lieben Sauce und wir lieben sie: Knödel – in verschiedenen Formen und Farben. Aber sie lassen uns manchmal verzweifeln, weil sie nicht so richtig gelingen wollen. Ich lasse von Semmelknödeln die Finger, das macht mein Mann, aus der Hüfte, nach Gefühl. Mit Spinat, mit Käse, mit Roter Bete... so lecker und immer perfekt. Ich habe Kartoffelknödel probiert und bin einfach nur gescheitert. Dann lieber Gnocchi, in allen Varianten, auch ohne Kartoffeln nur mit Ricotta und Käse. Mjam. Next level für mich: vegane Knödel. Ob das hält? Ob das schmeckt? Aber ja – den Beweis finden Sie auf Seite 30! Viel Spaß beim Stöbern und Ausprobieren.

Sonja, stellvertretende Chefredakteurin

Eigentlich darf es bei mir gerne auch mal schnell gehen – denn wenn ich hungrig bin, habe ich meist nicht die Geduld, lange in der Küche zu stehen. Aber zu dieser Jahreszeit, wenn es draußen ein bisschen ungemütlich ist und man es sich drinnen mit Kerzen, Heizkissen und Tee (S. 114) wieder gemütlich macht, nutze ich diese „erzwungene" Pause – und widme mich den Rezepten, die meiner vollen Aufmerksamkeit und Geduld bedürfen. Inspiriert dazu hat mich Agnes Prus (S. 82), die mich – neben den vielen unwiderstehlichen Rezepten in dieser Ausgabe – daran erinnert, wie vielfältig, köstlich und unglaublich kostbar der Herbst doch ist.

Regina, Redakteurin

Mit Knödeln verbinde ich Gemütlichkeit und Tradition pur. Egal, ob in einer rustikalen Skihütte oder an einem festlichen Weihnachtsabend – sie begleiten mich schon, seit ich denken kann. Besonders liebe ich die klassischen Semmelknödel mit ihrer zarten Kruste und fluffigen Füllung. Dieses Festessen hat meine Oma jahrelang für uns zu Weihnachten gezaubert. Gepaart mit einer cremigen Pilzsauce ist es mein liebstes Comfort Food für die kuschlige Jahreszeit. Aber auch von süßen Variationen, wie mit hausgemachtem Pflaumen-Zimt-Kompott, kann ich einfach nicht genug bekommen. **Svenja, Volontärin**

Folgt uns auf **www.slowlyveggie.de** oder schreibt uns Eure Wünsche und Anregungen direkt an: slowlyveggie slowly_veggie_official

Fotos: privat (3); StockFood Studios/Ulrike Holsten

UNSER TITELREZEPT*

Vegane Semmelknödel mit
Steinpilz-Cashewcreme (S. 15)

6 NEWS
DAS LIEBEN WIR JETZT
Must-haves und Tipps für perfekte Knödel, coole Food-Messen für Veggies

10 BAYRISCH & ÖSTERREICHISCH*
DEFTIGES WOHLFÜHLESSEN NEU GEDACHT
Grießnockerlsuppe, Petersilienknödel, Gröstl, Sellerie-Rouladen...

30 TRENDS & KNOW-HOW*
UNSER STAR: VEGANER SPINATKNÖDEL
Catherina zeigt, wie der Klassiker rein pflanzlich gelingt

32 STORE & COOK*
EINMAL KOCHEN, FÜNFMAL GENIESSEN
Würziger Semmelknödel überzeugt in Salat, Gulasch, Auflauf & Co.

40 INTERNATIONAL*
VARIATIONEN AUS ALLER WELT
Kichererbsen-Sesam-Falafeln, Gemüse-Dumplings, Erbsen-Koriander-Klöße...

56 KREATIV & MODERN*
KÖSTLICH NEU INSZENIERT
Süßkartoffel-Gnocchi, Blumenkohl-Ofenknödel, Taco-Knödel-Bowl...

72 MENSCHEN
INSPIRIERENDE FRAUEN
Sadia Badiei, Agnes Prus, Denise Rosenberger, Verena und Andrea Haselmayr

86 DRINKS
ERFRISCHENDES AUS DER SAISON
Quittenlikör, Birnen-Gurken-Smoothie und Trauben-Spritzer

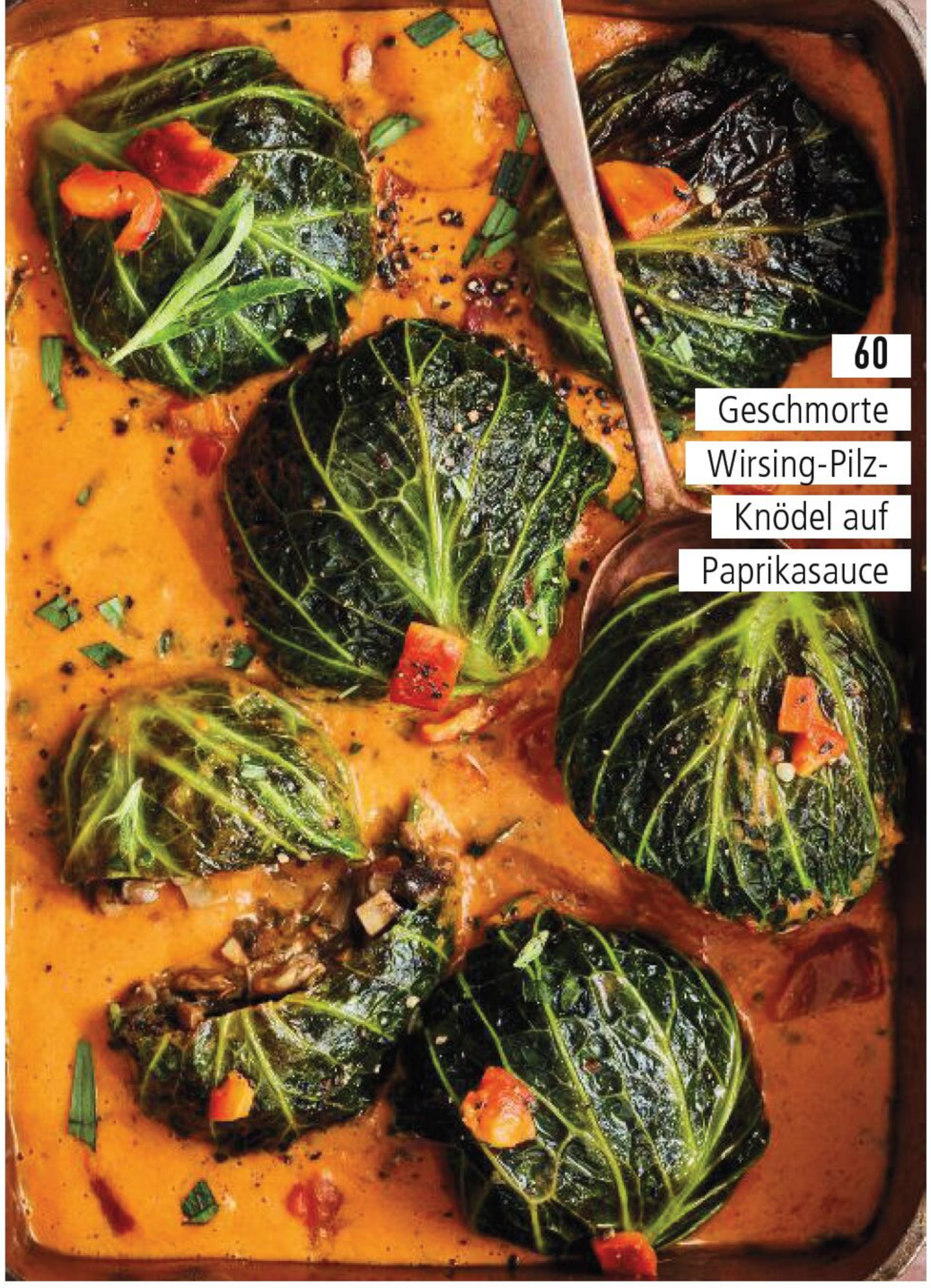
21 „Speck"-Knödel mit Rahmkraut

33 Dinkelbaguettes werden zu Semmelknödeln

STORE & COOK
1 x KOCHEN, 5 x GENIESSEN

44 Dumplings mit Gemüsefüllung und Ponzu-Sirup

UNSERE TITELTHEMEN*



60
Geschmorte Wirsing-Pilz-Knödel auf Paprikasauce

96
Germknödel mit Apfelfüllung und Holunderbeersauce

122
In Südtirol trifft Tradition auf moderne Küche

92 SÜSS*
VERFÜHRERISCHE IDEEN
Buchteln, Vanille-Quarkknödel, Germknödel, Kirschknödel mit Mohnzucker...

114 INSPIRATIONEN
MUST-HAVES FÜR DIE KALTE JAHRESZEIT
Flauschige Kissen, hübsches Geschirr, Kerzen & Co. zaubern Gemütlichkeit

118 GESUNDHEIT*
ZYKLUSBASIERTE ERNÄHRUNG
Autorin Jessica Roch erklärt, welche Lebensmittel den Hormonhaushalt unterstützen

120 EATBETTER
GERICHTE FÜR MEHR FRAUEN-POWER
Gefüllter Kürbis, Kartoffel-Möhren-Suppe und Rote-Bete-Linsen-Salat

122 UNTERWEGS*
FOOD-HIGHLIGHTS AUS SÜDTIROL
Unsere Autorin Jenni Koutni auf kulinarischer Entdeckungsreise am Ritten

130 KÜCHENGLÜCK
ABSOLUTES FEEL-GOOD-FOOD
Redakteurin Nicole Steinbrecht verrät ihr Lieblingsrezept im Herbst

AUSSERDEM
3 Editorial
129 Register
131 Vorschau

116
ÄSTHETIK PUR
Stylishe naturfarbene Küchenutensilien für daheim

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 Sie sich inspirieren!

FOR OUR PLANET_

SCHÖN ZIMTIG

Für den ultimativen Crunch sorgt dieser herrlich intensive Kaiserschmarrnzucker. Der feine Mix aus Rohrohrzucker, Tonkabohne, Zimt, Zimtblüte und Macis zaubert nicht nur leicht würzig-warme Noten, er steigert direkt schon die Vorfreude auf die Adventszeit. Wir finden: super köstlich zu Milchreis, Strudel oder Bratäpfeln **(260 g um 8 Euro, von Gewürzmühle Rosenheim)**

DAS LIEBEN WIR JETZT!

Süße Knödel-Toppings, Must-haves für selbst gemachte Dumplings, die wichtigsten Food-Messen für Veggies sowie beste Tipps für den perfekten Knödel

FRUCHTIG-SÜSS

Was verleiht Topfenknödel, Kaiserschmarrn und Mohnnudeln den letzten Schliff? Genau: ein schön aromatischer Zwetschgenröster! Und diese pflaumige Variante, verfeinert mit Rum, ist nicht nur ein Klassiker der österreichischen Küche, sondern schmeckt dank der vielen Obststückchen fast wie hausgemacht **(400 g um 14 Euro, von Fink-Haberl)**

CREMIG LEICHT

Manchmal darf es auch schnell gehen: Mit der veganen Vanillesauce haben Sie ruckzuck den perfekten Begleiter für Schokoladenpudding, Obstsalat oder Eis zur Hand. Egal ob warm oder kalt – die Sauce veredelt wirklich jedes Dessert. Unser Tipp: passt perfekt zu den fluffigen Buchteln mit Pflaumen (s.S. 94) – so ist ein krönender Abschluss garantiert **(525 g um 2 Euro, von Alpro)**

Fotos: alpro; Fink-Haberl GmbH; PR; StockFood/Ulrike Emmert

BESTE FOODIE-HOTSPOTS

FOOD & LIFE MÜNCHEN, 29.11.–03.12.23

Über 300 Aussteller:innen wie Brennereien, Kaffeeröstereien und Chocolatiers stellen ihre neusten Produkte vor. Freuen Sie sich auf Innovatives wie Pasta aus Süßkartoffeln und Bohnen oder flüssigen Lebkuchen.

VEGGIE WORLD HAMBURG, 21.–22.10.23

Auf dieser Messe dreht sich alles um pflanzliche Ernährung, vegane Produkte und Lifestyle-Trends. Von veganer Kosmetik über Mode bis hin zu nachhaltigen Haushaltswaren findet das Veggie-Herz hier alles.

PLAZA CULINARIA FREIBURG, 10.–12.11.23

Egal ob Käse, Schokolade oder Wein – hier wird verkostet. Zudem präsentieren renommierte Köch:innen köstliche Kreationen und geben Tipps zur Zubereitung. PS: Triff uns – wir sind mit eigenem Stand dabei!

TOLLE KNOLLE

UNSER SAISONLIEBLING – DIE PASTINAKE – GEHÖRT ZU DEN TYPISCHEN HERBST- UND WINTERGEMÜSEN, LIEGT GESCHMACKLICH ZWISCHEN KAROTTE UND SELLERIE UND BEGEISTERT MIT EINEM EINZIGARTIGEN SÜSSLICH-NUSSIGEM GESCHMACK. DABEI EIGNET SICH DAS WURZELGEMÜSE SUPER FÜR DEFTIGE EINTÖPFE, FEINE SUPPEN UND PÜREES. WEITERES PLUS: PASTINAKEN SIND AUCH NOCH SUPER GESUND. IN IHNEN STECKEN JEDE MENGE KALIUM, MAGNESIUM UND VITAMIN C SOWIE NÜTZLICHE BALLASTSTOFFE UND ÄTHERISCHE ÖLE!

DUMPLINGS SELBER MACHEN

Gyoza, Dumplings, Manti oder Ravioli – kleine Teigtaschen haben die Herzen von Foodies auf der ganzen Welt im Sturm erobert. Und egal ob mit Kohl, Möhren oder Kartoffeln gefüllt - die Halbmonde lassen sich ganz einfach selber machen. Das Beste: Mit diesen Utensilien gelingen die Leckerbissen auch daheim. Also, unbedingt ausprobieren!

In Form gebracht

Teigtaschen wie vom Profi: Mit dem Dumplingformer lässt sich der Teig mit der Unterseite ausstechen, auf die Innenseite legen und beliebig befüllen – genial! **(Um 25 Euro, von Gefu)**

Super zum Dippen

Gut Ding will Weile haben: Die Bio-Sojasauce Shoyu Royal reift zwölf Monate im Zedernholzfass, bevor sie asiatische Gerichte gekonnt verfeinert **(um 7 Euro, von J. Kinski)**

Schonend gegart

Für die asiatische Küche ist ein Bambusdämpfer unverzichtbar. Mit ihm garen die Dumplings oder Reis besonders sanft. Plus: Er ist ein echter Hingucker **(um 20 Euro, von Reishunger)**

Gekonnt gestapelt

KÖSTLICHES KNÖDELGLÜCK

In Fink's Südtiroler Knödelküche zaubern Valentin Klebelsberg und sein Team täglich feinste Kreationen auf die Teller. Im Gespräch hat der gebürtige Bozner verraten, wie der perfekte Knödel auch daheim gelingt

Tolles Team
Inhaber Valentin (re.) mit seinen Geschwistern Johannes (li.) und Victoria (mi.)

Ob süß gefüllt mit frischem Obst oder Nougat oder herzhaft mit Spinat, Käse oder Roter Bete: Knödel zählen zu den bekanntesten Gerichten Südtirols. Mit seinem Restaurant bringt Valentin Klebe den Klassiker nach München. Traditionell und doch so raffiniert...

slowly veggie!: Was macht Knödel für Sie zu einer so besonderen Mahlzeit?

Valentin Klebelsberg: Zum einen ist der Knödel aufgrund seiner Geschichte etwas Besonderes. Zum anderen ist er wirklich vielfältig. Der Knödel war ursprünglich ein Arme-Leute-Essen. Die Menschen haben versucht aus den wenigen Lebensmitteln, die sie besaßen, eine Mahlzeit zu kreieren. Das ist genial, weil diese vermeintlich einfache Zusammensetzung sehr leicht variiert werden kann und man so viele Möglichkeiten hat, den Knödel zu verfeinern.

slowly veggie!: Und wie gelingt der perfekte Knödel?

Valentin Klebelsberg: Die Grundzutat sind alte Brötchen. Man könnte Knödelbrot kaufen, wenn es schnell gehen muss, aber Semmeln vom Vortag genügen – sie sollten nur schön hart sein. Sie werden daraufhin in Stücke geschnitten und mit Eiern, Milch und Gewürzen vermengt, bis daraus eine relativ homogene Masse wird. Anschließend muss der Teig etwas ziehen. Und je nachdem, was für einen Knödel man machen möchte, gibt man seine Lieblingszutaten wie zum Beispiel Käse oder ein paar Kräuter dazu. Daraus formt man die Knödel und kann sie entweder direkt kochen, in den Kühlschrank stellen oder sogar auf Vorrat einfrieren.

Beste Vielfalt
Im Münchner Restaurant gibt es 20 verschiedene Knödelsorten – darunter vier vegane Varianten

slowly veggie!: Wie lange halten sich Knödel im Kühlschrank?

Valentin Klebelsberg: Mit Klarsichtfolie abgedeckt sind sie vier bis fünf Tage haltbar, eingefroren mehrere Wochen.

slowly veggie!: Und worauf muss man hinsichtlich der Konsistenz achten?

Valentin Klebelsberg: Das ist ein bisschen Gefühlssache. Und jedes Brötchen verhält sich aufgrund der Restfeuchte anders. Wichtig ist, dass der Teig schön feucht ist, er darf aber nicht zerfließen. Wenn man die Masse anhebt, sollte so ein leichtes Schmatzgeräusch entstehen.

slowly veggie!: Muss man beim Kochen etwas beachten?

Valentin Klebelsberg: Die Knödel müssen in leicht siedendem Wasser 13-17 Minuten köcheln. Das Wasser darf aber nicht zu sehr kochen, weil die Knödel sonst zerfallen.

slowly veggie!: Und wie isst man Knödel richtig?

Valentin Klebelsberg: Auf keinen Fall mit einem Messer, weil das meiner Meinung nach eine Beleidigung des Kochs wäre und bedeutet, dass der Knödel zu hart ist. Der Knödel sollte ganz leicht mit einer Gabel geteilt und gegessen werden können – dann ist er perfekt!

Fotos: Julian Bückers (3)

Kleine Preise, große Auswahl

im Herzen vereint.

EDEKA

MY VEGGIE

Entdecken Sie die Vielfalt unserer EDEKA Eigenmarken: Egal ob vegan oder bio – genießen Sie unsere Produkte immer in bester Qualität zum günstigen Preis!

EDEKA Bio

Greek Style, auf Basis von Kokosnussöl.

Dieses Kürbis-Quiche Rezept finden Sie unter edeka.de/rezepte.

Auf Basis von Kokosfett.

Bio-Zertifizierung nach EU-Öko-Verordnung & Teil der WWF-Partnerschaft.

Auf Basis von Shea, Sonnenblume & Kokos.

- Alle Angebote
- Coupons
- Attraktive Gewinnspiele
- Praktische Einkaufsliste
- Leckere Rezepte

Hier geht's zur App:

Hier geht's zum Newsletter:

Wir ♥ Lebensmittel.

EDEKA

Fotos: burdafood.net/Jan-Peter Westermann; StockFood Studios/Ulrike Holsten (9); Illustrationen: Fotolia (2)/RoyStudio (1), Shutterstock/Epine (1), Helenaa (1)

BAYRISCH & ÖSTERREICHISCH

Diese Gerichte sind absolutes Comfort Food: Mit herbstlichem Gemüse und kräftigen Röstaromen haben wir die deftigen Klassiker aus Bayern und Österreich neu interpretiert. Genießen Sie Semmelknödel mit Steinpilz-Cashewcreme, Sellerie-Rouladen mit Kartoffelknödel und Biersauce oder Knödel-Gröstl mit Champignons und Räuchertofu. Für welches Rezept Sie sich auch entscheiden, sie alle machen garantiert glücklich!

GEMÜSESUPPE MIT GRIESSNOCKERLN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DIE NOCKEN:
300 ml Pflanzendrink
50 g vegane Margarine
30 g frisch geriebener Meerrettich
Salz
frisch geriebene Muskatnuss
60 g Polenta (Maisgrieß)
15 g Speisestärke
20 g Mehl
1 TL Johannisbrotkernmehl

FÜR DIE SUPPE:
3 Schalotten
2 Knoblauchzehen
2 Möhren
300 g Rote Bete
1 Stange Lauch
300 g Weißkohl
2 EL Olivenöl
1 EL Zucker
1,2 Liter Gemüsebrühe
1 Sternanis
3 EL naturtrüber Apfelessig
gemahlener Kümmel
1 Bund Dill
200 g vegane Crème fraîche-Alternative
1 EL Zitronensaft

Den Pflanzendrink mit Margarine, Meerrettich, Salz und Muskat in einem Topf aufkochen. Grieß einrieseln lassen und unter Rühren ca. 5 Minuten bei niedriger Hitze quellen lassen. Grieß etwas abkühlen lassen. Dann Speisestärke, Mehl und Johannisbrotkernmehl unterrühren. Den Teig bei niedriger Hitze mit einem Teigschaber verrühren, bis sich eine glatte Teigkugel gebildet hat. Teig in eine Schüssel geben und etwas abkühlen lassen. Mit 2 angefeuchteten Teelöffeln aus der Masse ca. 16 Nocken ausstechen. Nocken in einem Topf im simmernden Salzwasser ca. 5 Minuten ziehen lassen. Nocken aus dem Kochwasser nehmen, auf einen gefetteten Teller legen und abgedeckt warmhalten.

Für die Suppe Schalotten und Knoblauch abziehen. Möhren und Rote Bete schälen und würfeln. Lauch und Kohl putzen, waschen und in Stücke schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Gemüse bis auf den Kohl darin anbraten und mit Zucker bestreuen. Gemüsebrühe mit Sternanis zugeben, alles ca. 20 Minuten kochen lassen. Die Kohlblätter nach ca. 10 Minuten unterrühren und mitgaren. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken.

Den Dill abbrausen, trockenschütteln, abzupfen, fein hacken und mit der veganen Crème fraîche mischen. Dill-Dip mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Suppe mit Nocken anrichten und zusammen mit dem Dill-Dip servieren.

Pro Portion: 562 kcal/2350 kJ
48 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 35 g Fett
Zubereitungszeit: 1 Stunde

✓ vegan
✓ laktosefrei

FOR OUR PLANET_ Facts

MANDELDRINK

Der Mandeldrink ist in der Kritik, was seine Umweltverträglichkeit angeht. Mandeln benötigen ein warmes Klima und viel Wasser, um gut wachsen zu können – ca. 4 Liter Wasser pro ausgereifte Mandel. Insbesondere durch die klimatischen Bedingungen werden die Steinfrüchte daher oft in Regionen angebaut, die von Dürren und Wasserknappheit betroffen sind. Um die 80 Prozent der weltweiten Mandelernte stammt z. B. aus Kalifornien. Alternativ können Sie daher auch eine andere Pflanzenmilch versuchen: Hafer benötigt beispielsweise weniger Wasser als Mandeln und wird auch in Deutschland angebaut.

Titelrezept

VEGANE SEMMELKNÖDEL MIT STEINPILZ-CASHEWCREME

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DIE KNÖDEL:
200 g Brezeln vom Vortag
250 ml Nussdrink
(z. B. Haselnuss-, Cashew- oder Mandeldrink)
3 Zwiebeln
2 EL Olivenöl
1 Bund glatte Petersilie
2 EL Mehl
Salz
frisch geriebene Muskatnuss

FÜR DIE CREME:
30 g getrocknete Steinpilze
2 Knoblauchzehen
100 ml Weißwein (ersatzweise Gemüsebrühe)
230 ml Cashewdrink
120 ml Sojacreme
10 g Speisestärke
schwarzer Pfeffer
1 TL Gemüsebrühe (gekörnt)
400 g Steinpilze (ersatzweise Champignons)
50 g vegane Margarine
50 g Cashewkerne*

Die Brezeln in Würfel schneiden und mit dem lauwarmen Nussdrink übergießen. Brezeln ca. 20 Minuten quellen lassen. Zwiebeln abziehen, fein würfeln und in Olivenöl andünsten. Petersilie abbrausen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und hacken. Die Hälfte der Petersilie und die Hälfte der Zwiebeln mit den eingeweichten Brotwürfeln vermischen. Mehl zugeben, alles mit Salz und Muskat würzen. Die Mischung zu einem Teig verkneten und daraus mit angefeuchteten Händen 4 große Knödel formen. Knödel mit Folie bedecken.

Die getrockneten Steinpilze mit 180 ml kochendem Wasser übergießen und ca. 10 Minuten quellen lassen. Knoblauch abziehen, hacken und mit der restlichen Zwiebelmischung dünsten. Mit Weißwein ablöschen, das Steinpilzeinweichwasser mit 200 ml Cashewdrink und Sojacreme zugeben, alles etwas einkochen lassen. Die eingeweichten Steinpilze fein hacken und in die Sauce geben. Die Sauce pürieren. Speisestärke mit übrigem Cashewdrink (30 ml) verrühren. Die Sauce damit andicken. Mit Salz, Pfeffer und Brühe würzen.

Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Die Knödel hineingeben und bei niedriger Hitze im siedenden Wasser ca. 10 Minuten gar ziehen.

In der Zwischenzeit die frischen Pilze putzen, in Scheiben schneiden und in der Margarine goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Cashewkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne zusätzliches Öl rösten. Knödel mit einer Schaumkelle aus dem Kochwasser heben, abtropfen lassen und mit Pilzen und Sauce anrichten. Mit Cashewkernen und der restlichen Petersilie bestreut servieren.

Pro Portion: 455 kcal/1904 kJ
41 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 25 g Fett
Zubereitungszeit: 1 Stunde

✓ vegan
✓ laktosefrei

Warenkunde*

CASHEWKERNE

Die fast weißen Cashewkerne glänzen mit einem sehr milden, feinen und leicht süßlichen Geschmack. Ihre Konsistenz ist deutlich weicher als bei echten Nüssen und ein bisschen cremig-buttrig. Cashewkerne sind die nierenförmigen Samen der Cashew-Äpfel, die in ihrer harten Schale wie ein Anhängsel an der Frucht baumeln. Genauer betrachtet sind die Cashew-Äpfel allerdings die Verdickungen des Fruchtstiels, die eigentliche Frucht ist die Cashewnuss mit den darin versteckten Cashewkernen. Besonders gut harmonieren sie im Ganzen oder gehackt mit Asia-Gerichten, im Kuchen, auf Salat oder Gemüse.

SOO WÜRZIG

PETERSILIENKNÖDEL MIT ROTE-ZWIEBEL-KÜRBIS-RAGOUT

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:
Standmixer

500 g Kartoffeln (mehligkochend)
Salz
1 großes Bund Petersilie
50 g vegane Margarine
150 g Mehl
frisch geriebene Muskatnuss
3 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
650 g Hokkaido-Kürbis*
3 EL Olivenöl
100 ml Holunderbeerensaft
100 ml Portwein
2 Lorbeerblätter
4 Nelken
1 Sternanis
250 ml Gemüsebrühe
Zucker
schwarzer Pfeffer
nach Belieben Saucenbinder

Für die Knödel die Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Kartoffel in Salzwasser ca. 15 Minuten garen, abgießen und sehr gut ausdampfen lassen. Petersilie abbrausen, trockenschütteln, grobe Stiele entfernen und die Blätter abzuupfen. Blätter in Salzwasser ca. 1 Minuten blanchieren. Petersilie kalt abspülen, trockentupfen und mit der veganen Margarine im Standmixer fein pürieren. Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken und mit Petersilienbutter und Mehl verkneten. Mit Salz und Muskat würzen und zu 24 kleinen Knödeln formen.

Für das Ragout die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen, beides hacken. Hokkaido-Kürbis schälen und in Spalten schneiden. Zwiebel und Knoblauch im Olivenöl andünsten. Kürbis zugeben und mitbraten. Mit Holunderbeerensaft und Portwein ablöschen. Lorbeerblätter, Nelken und Sternanis zugeben. Gemüsebrühe zugeben, aufkochen und alles ca. 20 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Zucker, Pfeffer und Muskat würzen. Ragout nach Belieben mit etwas Saucenbinder andicken.

Die Knödel in sprudelndes Salzwasser geben, bei niedriger Hitze ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Petersilienknödel abtropfen lassen und mit dem Rote-Zwiebel-Kürbis-Ragout anrichten.

Pro Portion: 439 kcal/1837 kJ
68 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 12 g Fett
Zubereitungszeit: 1:10 Stunden

✓ vegan
✓ laktosefrei

Warenkunde*

HOKKAIDO-KÜRBIS

Kleiner Riese: Mit seinem Gewicht bis zu zwei Kilogramm ist der Hokkaido-Kürbis kleiner als seine Verwandten. Er ist aber der Star in der Familie! Er begeistert mit einem leicht nussigen, etwas an Esskastanien erinnernden Aroma und seinem saftigen, faserarmen Fruchtfleisch. Optisch punktet er zudem mit seiner kräftig orangefarbenen, manchmal aber auch grünen Schale, die man problemlos mitessen kann. Kürbiscremesuppe, Püree, Kürbiskuchen, Auflauf oder gefüllter Kürbis – Hokkaido-Kürbis ist ein echter Allrounder. Machen Sie beim Kauf eine kurze Klopfprobe – klingt er hohl, ist er reif!

KASPRESSKNÖDEL MIT WINZERSALAT

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:
Kartoffelpresse

BITTE BEACHTEN:
Knödelmasse muss 30 Minuten ruhen

FÜR DIE KNÖDEL:
4 Brötchen vom Vortag
250 ml warme Milch
2 Eier (Größe M)
Salz
schwarzer Pfeffer
1 Bund Petersilie
1 Zwiebel
½ EL Butter
300 g kleine Kartoffeln (mehligkochend)*
200 g vegetarischer Winzer- oder Bergkäse
Butterschmalz zum Braten

FÜR DEN SALAT:
1 Lollo Rosso Salat
½ Salatgurke
60 g Haselnusskerne
150 g helle und blaue Weintrauben
4 EL Apfelessig
Salz
schwarzer Pfeffer
1–2 TL Zucker
2–3 EL Rapsöl

Die Brötchen in feine Würfel schneiden. Milch mit Eiern, Salz und Pfeffer verrühren, über die Brötchen gießen. Petersilie abbrausen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Zwiebel abziehen, fein würfeln und in der Butter andünsten. Petersilie zugeben. Mix unter die Brötchenmasse mischen. Masse ca. 30 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln mit Schale in leicht gesalzenem Wasser ca. 20 Minuten garen. Anschließend pellen und heiß durch die Presse drücken. Käse klein würfeln.

Den Salat waschen, putzen, trockenschütteln und kleiner zupfen. Gurke waschen, längs halbieren, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Haselnusskerne grob hacken. Weintrauben waschen, halbieren und entkernen. Apfelessig mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Rapsöl unterschlagen.

Zerdrückte Kartoffeln und Käse unter die Brötchenmasse mischen. In einer großen Pfanne reichlich Butterschmalz erhitzen. Mithilfe von zwei Esslöffeln aus der Knödelmasse Nocken formen, in die Pfanne geben und etwas flacher drücken. Nocken bei mittlerer Hitze rundherum 5–6 Minuten braten. Salat mit Salatgurke, gehackten Nüssen, Weintrauben und Dressing mischen. Kaspressknödel mit Winzersalat anrichten und servieren.

Pro Portion: 725 kcal/3050 kJ
55 g Kohlenhydrate, 32 g Eiweiß, 40 g Fett
Zubereitungszeit: 45 Minuten
Ruhe-/Wartezeit: ca. 30 Minuten

Warenkunde*

KOCHEIGENSCHAFTEN VON KARTOFFELN

Nicht jede Kartoffel eignet sich für alles. Ein wichtiges Unterscheidungsmerkmal ist ihre jeweilige Kocheigenschaft. Festkochende Sorten wie Sieglinde und Linda haben eine feste Konsistenz. Sie platzen beim Kochen nicht auf und behalten ihre feste Struktur. Perfekt für Salate, Gratins und Bratkartoffeln. Auch vorwiegend festkochende Kartoffeln wie Marabel lassen sich zu Brat- und Pellkartoffeln verarbeiten, sie sind in ihrer Struktur nicht ganz so fest. Daher sind sie als Salzkartoffeln perfekt geeignet. Mehligkochende Sorten wie Adretta und Freya enthalten am meisten Stärke. Ideal für Püree, Eintöpfe und Knödel.

„SPECK“-KNÖDEL MIT RAHMKRAUT

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

BITTE BEACHTEN:
Bananenschalen müssen ca. 20 Minuten marinieren
Knödelmasse muss ca. 20 Minuten ruhen

Schale von 2–3 Bio-Bananen
2 EL Sojasauce
5 EL Zucker
1 EL Liquid Smoke (Raucharoma, erhältlich im gut sortierten Supermarkt oder online)
Rauchsalz
2 Zwiebeln
120 g Weißbrot
100 g vegane Margarine
300 ml Mandelrink
Salz
frisch geriebene Muskatnuss
50 g Grieß
4 EL Rapsöl
1 EL Mehl
250 g Sojasahne
700 g frisches Sauerkraut
½ Bund Petersilie

Die Schale der Bananen abbrausen und das Weiße unter der Schale mit einem Löffel entfernen. Die Hälfte der Schalen in Würfel und restliche Schalen in breite Streifen schneiden. Sojasauce, 1 TL Zucker, Liquid Smoke und Rauchsalz verrühren. Bananenschalen darin ca. 20 Minuten marinieren.

Die Zwiebeln abziehen und würfeln. Weißbrot fein würfeln. 40 g Margarine in einer Pfanne erhitzen. Brotwürfel darin anbraten. 200 ml Mandeldrink und 30 g Margarine mit etwas Salz und Muskat aufkochen. Grieß unter Rühren zugeben. Grießbrei unter Rühren ca. 5 Minuten quellen lassen, dann Mehl und Brot unterrühren.

Die Hälfte der Zwiebeln mit den gewürfelten Bananenschalen in 2 EL Rapsöl braten und unter die Knödelmasse kneten. Masse mit Salz und Muskat würzen. Dann 12 Knödel formen, dabei evtl. etwas Mehl zugeben. Knödel ca. 20 Minuten ruhen lassen. Restliche Bananenschalen im 1 EL Rapsöl kross braten.

Restliche Zwiebeln im übrigen Rapsöl (1 EL) andünsten. Übrigen Zucker (3–4 EL) darüber streuen und Zwiebeln karamellisieren lassen. Übrigen Mandeldrink (100 ml) zugeben und unter Rühren erwärmen, bis sich der Zucker gelöst hat. Sojasahne zugeben und alles nochmals aufkochen. Sauerkraut unterrühren. Mit Salz und Muskat würzen, ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Die übrige Margarine (50 g) in einer Pfanne erhitzen. Knödel darin rundherum ca. 5 Minuten braten. Petersilie abbrausen, trockenschütteln und hacken. „Speck“-Knödel mit Rahmkraut anrichten. Mit Petersilie bestreuen und servieren.

Pro Portion: 494 kcal/2067 kJ
44 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 32 g Fett

Zubereitungszeit: 1 Stunde
Ruhe-/Wartezeit: ca. 40 Minuten

✓ vegan
✓ laktosefrei

GRUNDREZEPT KARTOFFELKNÖDEL

ZUTATEN FÜR 10–12 STÜCK

DAS BRAUCHT MAN: Leinentuch, Kartoffelpresse

1 kg rohe Kartoffeln (mehligkochend), 1 TL Knödelhilfe, 500 g gekochte Kartoffeln (mehligkochend)
Salz, frisch geriebene Muskatnuss
160 g Kartoffelmehl (ersatzweise Speisestärke)

Kartoffeln waschen, schälen und auf der Kartoffelreibe fein reiben. Kartoffelraspel mit Knödelhilfe mischen und in einem Leinentuch sehr gut auspressen (ergibt eine Menge von etwa 400 g). Die gekochten Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Geriebene Kartoffeln mit dem Püree mischen. Kartoffelmehl, Salz sowie Muskat hinzufügen und alles zu einem Teig verkneten.

Aus dem Teig zunächst einen Probeknödel formen und im siedenden Salzwasser 13–15 Minuten garen. Ist der Knödel zu weich, noch etwas Mehl unterkneten. Weitere 9–11 Knödel formen und garen. Abtropfen lassen und als Beilage servieren oder laut Rezept weiter verwenden.

Pro Stück: 135 kcal/565 kJ
28 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiß, 0 g Fett
Zubereitungszeit: 45 Minuten

✓ vegan
✓ laktosefrei

ANZEIGE

VOM FELD AUF DEN TELLER

Das Gute wächst so nah: Das gilt auch für deutschen Weißkohl, der zu feinstem Sauerkraut weiterverarbeitet wird. Jetzt feiern wir die Regionalität Löffel für Löffel

Sauerkraut hat es einfach in sich – es steckt nämlich voller Vitamin C und K und tut auch noch der Verdauung gut. Was wir aber besonders lieben: Es ist ein heimisches Superfood und muss damit keine weiten Transportwege zurücklegen, um auf unserem Teller zu landen. Für nachhaltiges und hochqualitatives Sauerkraut steht Hengstenberg – und das seit vielen Generationen. Das Familienunternehmen arbeitet mit Landwirten zusammen, die ihre Höfe nicht nur in direkter Nähe der Produktionswerke betreiben, sondern ebenfalls seit vielen Jahren echte Weißkohlexperten sind. So kann im Herbst besonders erstklassiger Weißkohl geerntet werden, der dann nach Familienrezept von Hengstenberg auf natürliche Weise fermentiert wird. Den Namen Mildessa verdankt das Sauerkraut von Hengstenberg übrigens seinem besonders milden Geschmack. Unser Tipp: Unbedingt mal das One-Pot-Gericht mit Grünkern und Sellerie ausprobieren. Das schmeckt nämlich ganz klar nach unserer Lieblingszutat: Heimat.

Weitere Rezeptideen mit Sauerkraut unter: www.hengstenberg.de

SAUERKRAUT-ONE-POT MIT SELLERIE UND GRÜNKERN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

BITTE BEACHTEN: Grünkern über Nacht (oder 12 Stunden) in 300 ml Wasser einweichen

150 g Grünkern
1 Zwiebel
1 Möhre
2 Selleriestangen
250 g festkochende Kartoffeln
2 EL Olivenöl
700 ml Gemüsebrühe
1 Dose Mildessa BIO Sauerkraut
Salz
Pfeffer, frisch gemahlen
1 Msp. Muskatpulver
1 TL geräuchertes Paprikapulver
1 EL frische Thymianblättchen
200 g Schmand
2 TL Hengstenberg Meerrettich
frischer Thymian zum Garnieren

Nach dem Einweichen des Grünkerns (Flüssigkeit aufbewahren!), Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Möhre schälen, Sellerie waschen und putzen, beides in Würfel mit ca. 2 cm Kantenlänge schneiden. Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel, Möhre und Sellerie darin anbraten. Grünkern mit Einweichflüssigkeit, Kartoffeln und Gemüsebrühe hinzufügen. Abgetropftes Sauerkraut hinzugeben und zugedeckt bei niedriger Temperatur ca. 15 Minuten kochen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat- und Paprikapulver würzen, den Thymian hinzufügen und alles zugedeckt noch ca. 5 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Schmand und Meerrettich verrühren und mit Salz abschmecken. Den Sauerkraut-One-Pot in tiefen Tellern oder in Schüsselchen anrichten und mit dem Schmand toppen. Mit frischem Thymian garnieren.

Kochzeit: 20 Minuten
Einweichzeit: 12 Stunden

SELLERIE-ROULADEN MIT KARTOFFELKNÖDELN UND BIERSAUCE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:
Kartoffelpresse
Bräter

BITTE BEACHTEN:
Morcheln müssen ca. 30 Minuten quellen
Sellerie muss ca. 20 Minuten ruhen

30 g getrocknete Spitzmorcheln
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 Zweige Rosmarin
5 EL vegane Margarine
200 g vegane Hackfleisch-Alternative (z. B. von Rügenwalder Mühle)
1 EL Gemüsebrühe (gekörnt)
Rauchsalz
Salz
schwarzer Pfeffer
½ Sellerieknolle
1 kg Kartoffeln (mehligkochend)
Knödelhilfe
110 g Mehl
30 g Speisestärke
frisch geriebene Muskatnuss
300 ml dunkles Bier
Zucker
2 EL Sojasauce
1 Bund Salbei
2 EL Olivenöl

PURER GENUSS

Die Morcheln mit 200 ml kochendem Wasser bedeckt ca. 30 Minuten quellen lassen. Dann gut ausdrücken und fein hacken. Einweichfond beiseitestellen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, beides fein würfeln. Rosmarinnadeln abzupfen und hacken. Zwiebeln und Knoblauch in 1 EL Margarine anbraten. Rosmarin und Morcheln unterrühren. Die Pilz-Mischung mit Hackersatz verkneten. Alles mit ½ EL Brühe, Rauchsalz, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Sellerie schälen und in 24 hauchfeine große Scheiben hobeln. Scheiben mit Salz bestreuen und ca. 20 Minuten Wasser ziehen lassen. Salz abtupfen. Jeweils 2-3 Scheiben überlappend aufeinanderlegen und etwas Füllung darauf verteilen. Sellerieschеiben an den Seiten einklappen und die Scheiben aufrollen. Röllchen mit Küchenband umwickeln.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen. 300 g Kartoffeln fein raspeln und mit 100 ml Wasser und etwas Knödelhilfe mischen. Restliche Kartoffeln würfeln und in sprudelndem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Kartoffeln in einem Sieb abgießen und sehr gut ausdampfen lassen, dann durch eine Presse drücken. Rohe Kartoffeln sehr gut ausdrücken und mit gekochten Kartoffeln, 100 g Mehl und Stärke verkneten. Masse mit Salz und Muskatnuss würzen und zu 12 Knödeln formen.

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) erhitzen. Rouladen in einem Bräter in 2 EL Margarine rundherum kräftig anbraten. Mit Morchel-Einweichfond und Bier ablöschen. Im heißen Backofen bei 200 Grad (Umluft: 180 Grad) ca. 30 Minuten schmoren. Ca. 5 Minuten vor Ende der Garzeit Bräter herausnehmen, Saucenfond in einen Topf gießen und Röllchen wieder in den Ofen stellen und weitergaren. Saucenfond auf ca. 280 ml einkochen. Übrige Margarine (1 EL) mit übrigem Mehl (1 EL) mischen. Zum Fond geben und aufkochen. Sauce mit übriger Gemüsebrühe (½ EL), Zucker, Sojasauce und Pfeffer würzen. Sauce wieder über die Röllchen geben.

Die Knödel in kochendem Salzwasser ca. 18 Minuten bei niedriger Hitze garziehen lassen. Salbeiblättchen abzupfen und in einer Pfanne im Olivenöl kross braten. Knödel aus dem Kochwasser heben. Übrige Margarine (2 EL) erhitzen.

Sellerie-Rouladen mit Kartoffelknödeln und Biersauce anrichten. Die Knödel mit flüssiger Margarine beträufeln. Alles mit Salbeiblättchen bestreuen und servieren.

Pro Portion: 552 kcal/2310 kJ
70 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 17 g Fett

Zubereitungszeit: 40 Minuten
Ruhe-/Wartezeit: ca. 50 Minuten
Backzeit: ca. 30 Minuten

✓ vegan
✓ laktosefrei

KNÖDEL-GRÖSTL MIT CHAMPIGNONS UND RÄUCHERTOFU

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

3 Zwiebeln
2 TL Mehl
7 EL Olivenöl
5–6 gekochte vegane Knödel (z. B. Seidenknödel)
500 g Champignons rosé
400 g Räuchertofu*
Salz
schwarzer Pfeffer
200 ml Gemüsebrühe
1 EL mittelscharfer Senf
2 EL Sojacreme
70 g vegane Margarine
½ Bund Petersilie

Die Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. Zwiebelringe mit Mehl bestäuben. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebelringe darin portionsweise ausbacken. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Hälfte des Öls abnehmen.

Die Knödel in Streifen schneiden. Champignons putzen. Räuchertofu fein würfeln. Alle Zutaten portionsweise im heißen Öl in der Pfanne kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüsebrühe zufügen. Senf und Sojacreme unterrühren und die Margarine darin schmelzen. Zwiebeln unterrühren.

Petersilie abbrausen und trockenschütteln. Blättchen abzupfen und hacken.

Knödel-Gröstl mit Petersilie bestreuen und servieren.

Pro Portion: 777 kcal/3251 kJ
55 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 46 g Fett
Zubereitungszeit: 40 Minuten

✓ vegan
✓ laktosefrei

Warenkunde*

RÄUCHERTOFU

Viel Geschmack: Räuchertofu können Sie sowohl braten, frittieren, grillen als auch kochen. Er lässt sich backen oder pur servieren. Das Besondere an diesem Tofu ist, dass er durch sein rauchiges Aroma sehr gut auch ohne weitere Gewürze oder Marinaden weiterverarbeitet werden kann und schmackhaft ist. Geräucherter Tofu hat von Natur aus einen geringeren Wasseranteil, weswegen er im Gegensatz zum Naturtofu nicht zwingend vor der Zubereitung gepresst werden muss. Er macht sich besonders gut in deftigen Gerichten wie Eintopf, Gröstl oder Aufläufen.

VEGANER KNÖDEL-BURGER

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

BITTE BEACHTEN:
Teig muss ca. 1 Stunde gehen
Knödel müssen ca. 20 Minuten marinieren

200 g Mehl, Salz, ½ TL Zucker
100 ml Sojadrink
15 g frische Hefe
40 g vegane weiche Margarine
gepuffter Amaranth
2–3 Kartoffelknödel vom Vortag
4 EL BBQ-Sauce (Fertigprodukt)
2 EL Sojasauce
2 EL Olivenöl
schwarzer Pfeffer, Chilipulver
1 Tomate
1 kleine Salatgurke
2 Scheiben veganer Käse
4 EL vegane Mayonnaise

Mehl, Salz und Zucker mischen. 80 ml Sojadrink erwärmen und mit der Hefe und der Margarine mischen. Hefemischung mit dem Mehl verkneten und abgedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen. Teig zu Kugeln formen. Mit restlichem Sojadrink (20 ml) einpinseln und in den gepufften Amaranth drücken. Buns auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Abgedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen. Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizten. Buns ca. 20 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Knödel in 1–2 cm dicke Scheiben schneiden. 1 EL BBQ-Sauce mit Sojasauce und Olivenöl verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Knödelscheiben mit Marinade einpinseln und ca. 20 Minuten marinieren lassen. Tomate sowie Gurke waschen, putzen, beides in Scheiben schneiden. Knödelscheiben in einer Grillpfanne von jeder Seite ca. 4 Minuten braten. Gegrillte Knödel-Pattys jeweils mit einer halben Scheibe Käse belegen. Pattys unter dem heißen Backofengrill ca. 5 Minuten gratinieren. Burgerbrötchen aufschneiden und mit Mayonnaise bestreichen. Mit Gurke, Tomate und BBQ-Sauce belegen. Brötchendeckel mit einem Spieß aufstecken.

Pro Portion: 481 kcal/2013 kJ
53 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 26 g Fett

Zubereitungszeit: 1 Stunde
Ruhe-/Wartezeit: ca. 1:20 Stunden

✓ vegan
✓ laktosefrei

Veggie World München
11. – 12.11.23 Wir sind dabei!

Probieren Sie am LaSelva-Stand neue Ketchups aus italienischen Bio-Tomaten und viele weitere Köstlichkeiten.

LaSelva®
AZIENDA BIOAGRICOLA DAL 1980

NEU!

DE-ÖKO-005

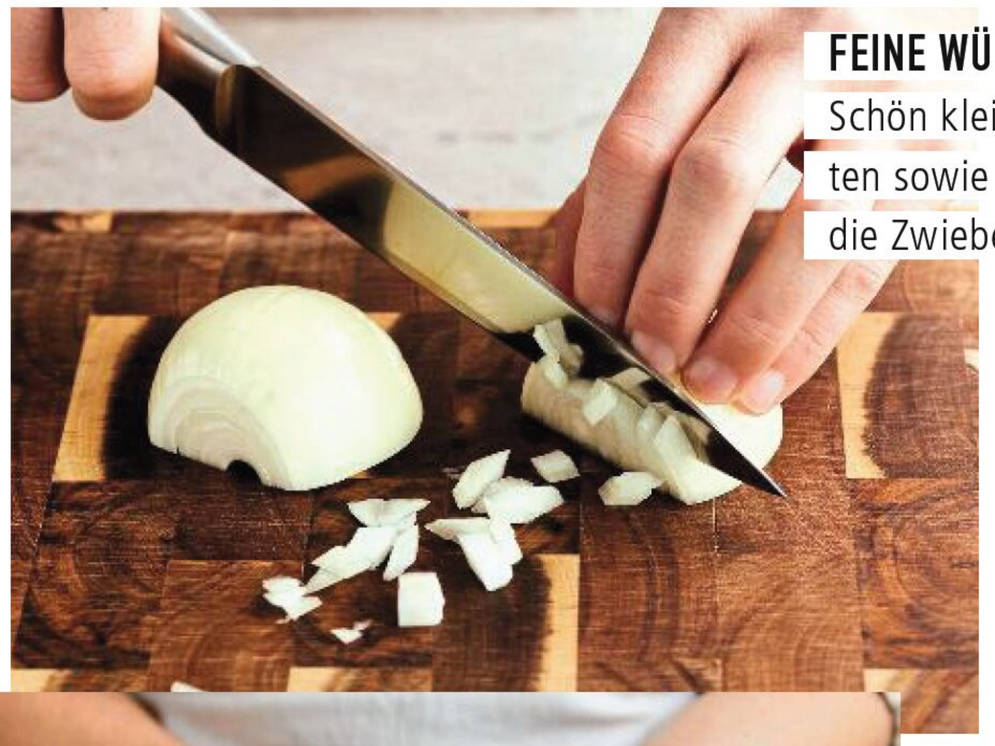
BIO-FEINKOST & WEIN MIT LEIDENSCHAFT FÜR NATUR & GENUSS

www.laselva.bio

VEGGIE-TRENDS & KNOW-HOW

Mit diesem Rezept sind die heiß geliebten Veggie-Knödel im Handumdrehen zubereitet. Dabei verfeinert würziger Nussparmesan die Klöße gekonnt – einfach unwiderstehlich!

SPINATKNÖDEL VEGAN GENIESSEN



FEINE WÜRFEL
Schön klein und gleichmäßig geschnitten sowie glasig gedünstet, schenken die Zwiebeln leicht süßliche Noten

RUNDE SACHE
Mit angefeuchteten Händen lassen sich die Knödel wunderbar formen. Tipp: vor dem Kochen noch einmal festdrücken

Für www.slowlyveggie.de geht unsere Kollegin Catherina täglich auf die Suche nach neuen Foodtrends und kreiert köstliche vegetarische und vegane Rezepte. Wie sie den Klassiker rein pflanzlich zubereitet, verrät sie hier.

slowly veggie!: Welches Brot verwendest du für die Spinatknödel?

Catherina: Am besten eignet sich altes, trockenes Weißbrot. Wenn ich nur frisches Brot habe, schneide ich es in kleine Würfel und trockne die Brotwürfel ca. 30 Minuten bei 180 Grad (Ober-/Unterhitze) im Backofen.

slowly veggie!: Wie kann man verhindern, dass Knödel zerfallen?

Catherina: Damit die veganen Knödel sicher ihre Form behalten, müssen Brotwürfel, Pflanzendrink und Spinat gründlich geknetet werden, bis alle Zutaten sehr gut zusammenhalten und die Masse eine teigähnliche Konsistenz hat. Später beim Formen drücke ich die Knödel fest zusammen und streiche die Oberfläche mit angefeuchteten Händen glatt. Dann kann nichts mehr schiefgehen!

slowly veggie!: Wie isst du die Spinatknödel am liebsten?

Catherina: Spinatknödel und Parmesan – das gehört für mich zusammen. Zum Glück gibt es Nussparmesan. Dafür 150 g gemischte Nüsse mit Salz und 1-2 EL Hefeflocken grob im Food-Processor zerkleinern. Und schon kann man die Knödel mit geschmolzener Margarine und Nussparmesan genießen!

slowly veggie!: Was machst du, wenn du zu viele Knödel gemacht hast?

Catherina: Ich liebe knusprige Serviettenknödel, deswegen mache ich jedes Mal ein paar Knödel mehr. Die übrigen Spinatknödel schneide ich am nächsten Tag in Scheiben und brate sie in – wahrscheinlich zu viel Öl – knusprig an. Dazu ein knackiger Salat. Mmh, da könnte ich mich reinlegen!

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

Fotos: Brigitte Sporrer/Slowly Veggie (3); Stockfood Studios/Katrin Winner (2)

VEGANE SPINATKNÖDEL

FÜR 12 STÜCK

FÜR DIE KNÖDEL:

2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen

2 EL Olivenöl, 900 g Spinat

500 g trockene Brötchen oder Brot vom Vortag

3 EL Sojamehl

350 ml Pflanzenmilch

1 TL geriebene Muskatnuss

Salz, Pfeffer

FÜR DEN NUSSPARMESAN:

150 g Nüsse oder Samen nach Wahl

1–2 TL Salz nach Belieben

50 g Hefeflocken

AUSSERDEM:

Öl mit Buttergeschmack

Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen und fein schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln bei mittlerer Hitze glasig andünsten. Knoblauch dazugeben und für 2 Minuten mitbraten. Frischen oder tiefgekühlten Spinat dazugeben und dünsten, bis der Spinat zerfallen oder aufgetaut ist. Anschließend vom Herd nehmen mit etwas Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen.

Brot in kleine Würfel schneiden, in eine große Schüssel geben. Sojamehl mit 6–8 EL der pflanzlichen Milch glatt rühren. Restliche Milch in einen Topf füllen und erwärmen.

Topf vom Herd nehmen und Sojamehl-Mischung mit einem Schneebesen unter die heiße Pflanzenmilch rühren. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und über die Brotwürfel gießen. Spinat ebenfalls zum Brot geben, alles gründlich vermengen und abgedeckt 15 Minuten einweichen lassen.

Einen großen Topf Wasser zum Kochen bringen. Die Brot-Spinat-Mischung gut durchkneten bis eine homogene Masse entsteht. 5 Minuten ziehen lassen. Anschließend 12 gleich große Knödel aus dem Teig formen. Zum Schluss mit leicht feuchten Händen festdrücken, damit die Knödel eine möglichst glatte Oberfläche haben.

Das kochende Wasser salzen, die Hitze reduzieren und die Knödel 15–20 Minuten im leicht siedenden Wasser garen. Das Wasser darf nicht kochen.

Knödel aus dem Topf nehmen, abtropfen lassen und entweder direkt servieren oder zum Warmhalten in den leicht aufgeheizten Ofen stellen oder abdecken.

Für den Nussparmesan Nüsse, Salz und Hefeflocken in einem Mixer oder Food Processor grob zerkleinern. Nicht zu lange mixen, sonst werden die Nüsse zu Mus.

Spinatknödel mit Öl mit Buttergeschmack (oder geschmolzener Margarine) und Nussparmesan getoppt servieren.

Zubereitungszeit: ca. 55 Minuten

SEMMELKNÖDEL

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

Einfach selbst gemacht: Von dieser Basic-Zutat kann man auch gerne etwas mehr zubereiten und ganz einfach in fünf tolle Gerichte verwandeln. Dieses Mal der Star: ein würziger Knödel, aus dem Sie Salat, Gulasch, Auflauf und Co. zaubern können

GRUNDREZEPT FÜR SEMMELKNÖDEL

ZUTATEN FÜR 8 STÜCK

BITTE BEACHTEN: Knödelmasse muss 10 Minuten ruhen

1 Gemüsezwiebel
1 EL Sonnenblumenöl
25 g Petersilienblättchen
420 g Dinkel-Baguette (vom Vortag)
3 EL fein gemahlene Haferflocken
15 g Ei-Ersatz (oder Kichererbsenmehl)
2 EL Speisestärke
1 ½ EL Steinsalz
frisch geriebene Muskatnuss
350 ml Haferdrink

Zwiebel abziehen und hacken. In einer Pfanne mit heißem Sonnenblumenöl andünsten. Petersilie grob hacken. Dinkel-Baguette klein würfeln.

Brotwürfel mit Zwiebeln, Petersilie, Haferflocken, Ei-Ersatz, Speisestärke, 1 TL Steinsalz und Muskatnuss in einer Schüssel gut vermischen. Haferdrink erhitzen und darüber gießen. Alles verrühren und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Teig in 7–8 Stücke teilen.

Mit angefeuchteten Händen Knödel formen. Einen breiten Topf mit Wasser befüllen, dann 1 Esslöffel Steinsalz zum Kochen bringen. Temperatur drosseln und Knödel ins Wasser gleiten lassen. Knödel 20 Minuten sieden lassen, bis sie an die Oberfläche kommen. Abschöpfen und je nach Rezept weiterverarbeiten.

Pro Stück: 241kcal/1009 kJ
40 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 4 g Fett

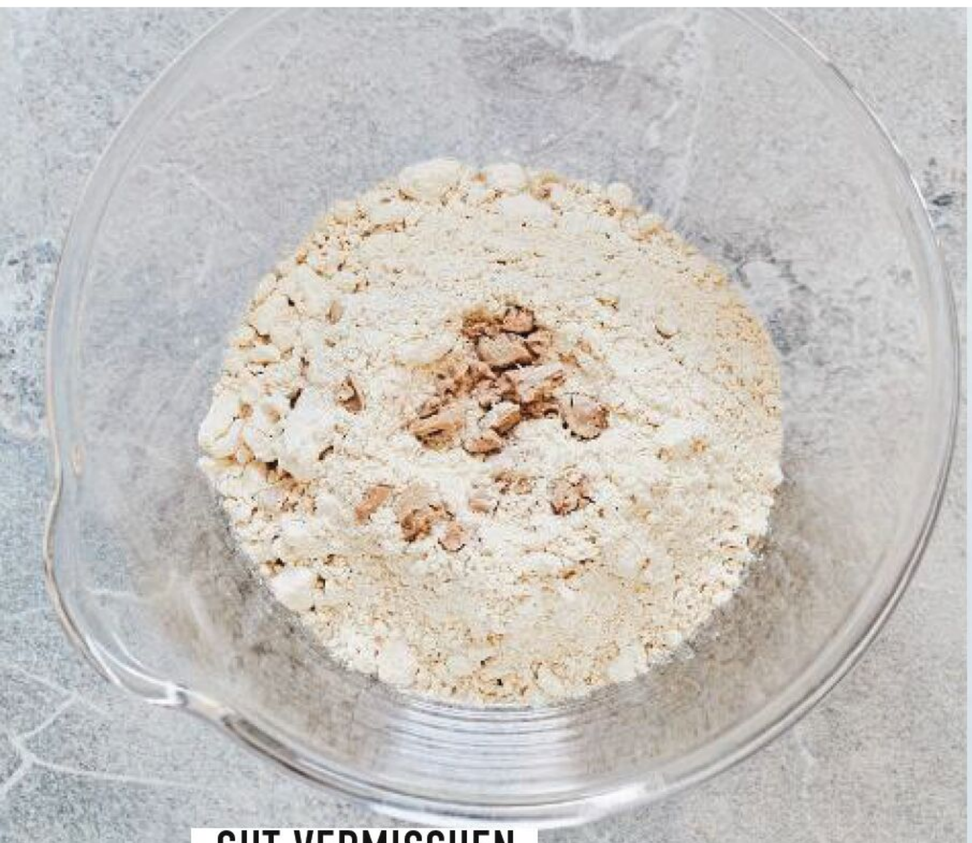
Zubereitungszeit: 50 Minuten Ruhe-/Wartezeit: ca. 10 Minuten

✓ vegan
✓ laktosefrei

CHEFIN CHRISTINE MAYR

Unsere Genuss-Expertin ist Rohkostköchin und entwickelt tolle vegane Rezepte für slowly veggie!. Für die Semmelklödel verwendet sie am liebsten die Reste von ihrem selbst gebackenem Dinkelbaguette (Rezept s. rechts)

Fotos: StockFood Studios/Brigitte Sporrer (10); StockFood/Mirja & Jens Glatz (1)



GUT VERMISCHEN
Frische Hefe mit den Händen zerteilen und mit dem Mehl vermengen

WARMES WASSER
Hefe braucht Flüssigkeit und Wärme zum Entfalten. Nur so geht der Teig auf

ORDENTLICH KNETEN
Damit die Baguettes schön fluffig werden, sollte man den Teig gut kneten und lange ruhen lassen

DINKELBAGUETTES

ZUTATEN FÜR 2 STÜCK (À CA. 210 G)

BITTE BEACHTEN:
Teig muss 2:40 Stunden ruhen

300 g Dinkelmehl Type 630 + etwas Mehl zum Arbeiten
100 g Dinkelvollkornmehl, 1½ TL Steinsalz, 2 Prisen Rohrohrzucker
¼ Würfel frische Hefe, 1 EL Olivenöl

Ein Backblech mit Backpapier belegen. Mehl mit Steinsalz und Zucker in einer Schüssel vermischen. Hefe zerbröckeln, mit 280 ml lauwarmem Wasser und Olivenöl zugeben. Alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten. Mit einem Tuch abgedeckt ca. 2 ½ Stunden ruhen lassen.

Den Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und halbieren. Jede Portion zu einem 30–40 cm langen Baguette formen. Brote auf das Backblech legen. Mit etwas Dinkelmehl bestäuben und zugedeckt nochmals 10 Minuten ruhen lassen.

Backofen auf 240 Grad (Umluft: 220 Grad) vorheizen. Ein ofenfestes Gefäß mit Wasser befüllen und auf den Backofenboden stellen. Baguettes längs einschneiden und im heißen Ofen ca. 30 Minuten backen. Baguettes auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Pro Portion (100 g): 367 kcal/1536 kJ
69 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 4 g Fett

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Ruhe-/Wartezeit: ca. 2:40 Stunden
Backzeit: ca. 30 Minuten

✓ vegan
✓ laktosefrei

KNÖDEL IN WURZELSUD MIT MEERRETTICH

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

BITTE BEACHTEN:
Wurzelsud muss 2 Stunden ziehen

FÜR DEN WURZELSUD:
1½ Gemüsezwiebeln, 2 EL Sonnenblumenöl
1 Knoblauchzehe, 3 mittelgroße Möhren
230 g Knollensellerie, 150 g Pastinaken
½ Rote Bete, ½ Stange Lauch
10 g frischer Ingwer, 1 kleiner Bund Petersilie
2 Lorbeerblätter, 1 EL Apfelsüße
1 TL Steinsalz, schwarzer Pfeffer

FÜR DIE EINLAGE:
½ Lauchzwiebel
1 Möhre
1 Stange Staudensellerie
½ Rote Bete
1 kleine Pastinake
1 EL Petersilienblättchen
1 EL Kürbiskerne
etwas frischer Meerrettich
4 Knödel

Für den Sud Zwiebeln abziehen und würfeln. Knoblauch abziehen und fein reiben. Gemüse putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Lauch putzen, in Ringe schneiden. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Petersilie abbrausen, trockenschütteln und grob hacken.

Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Gemüse, Ingwer, Gewürze, Petersilie und Salz zugeben, alles kurz anbraten. Dann mit 1600 ml Wasser aufgießen und aufkochen lassen. Sud bei niedriger Temperatur ca. 1 Stunde köcheln lassen. Mit Steinsalz, Pfeffer und Apfelsüße abschmecken. Sud mindestens 2 Stunden ziehen lassen, dann durch ein Sieb abgießen.

Für die Einlage das Gemüse putzen, ggf. schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Kürbiskerne grob hacken. Meerrettich schälen und grob raspeln. Wurzelsud im Topf aufkochen. Gemüse und Meerrettich zugeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Knödel in den Wurzelsud geben und darin ca. 3 Minuten ziehen lassen. Auf Schalen verteilen und mit Petersilien bestreut servieren.

Pro Portion: 372 kcal/1557 kJ
48 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 13 g Fett

Zubereitungszeit: 1:15 Stunden
Ruhe-/Wartezeit: 2 Stunden

✓ vegan
✓ laktosefrei

WINTERSALAT MIT MARINIERTEN KNÖDELWÜRFELN

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

BITTE BEACHTEN:
Knödel müssen 30–60 Minuten marinieren

4 EL Balsamicoessig
1 TL Dijon-Senf
6 EL Olivenöl
2 EL geröstetes Kürbiskernöl
1–1½ EL Ahornsirup
½ TL Steinsalz, schwarzer Pfeffer
4 Knödel
200 g Wintersalat-Mix
2 EL Kürbiskerne
1 Apfel
1 Möhre
frische Sprossen

Für die Marinade Balsamicoessig mit Dijon-Senf, Olivenöl, Kürbiskernöl, Ahornsirup, Steinsalz und Pfeffer verquirlen.

Die Knödel in kleine Würfel schneiden, in eine Schüssel geben und mit der Marinade übergießen. Knödel 30-60 Minuten marinieren lassen.

In der Zwischenzeit Salat waschen und trockenschütteln. Salatblätter grob zupfen. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne zusätzliches Öl rösten, etwas abkühlen lassen und grob hacken. Apfel mit Schale in feine Scheiben hobeln. Möhre putzen, waschen und in feine Scheiben hobeln.

Den Salat mit Knödelwürfeln, Apfel und Möhre anrichten. Übrige Marinade vom Marinieren darüber träufeln. Mit Kürbiskernen und Sprossen bestreut servieren.

Pro Portion: 950 kcal/3975 kJ
98 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 49 g Fett
Zubereitungszeit: 10 Minuten
Ruhe-/Wartezeit: 30–60 Minuten

✓ **vegan**
✓ **laktosefrei**

Dieser Herbstsalat schmeckt toll als Vorspeise

Die Knödel können auch im Gulasch erwärmt werden. Einfach 10 Minuten vor Garzeitende zugeben

KÜRBIS-KARTOFFELGULASCH MIT PETERSILIENKNÖDELN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 große Gemüsezwiebel
2 Knoblauchzehen
1 mittelgroßer Hokkaido-Kürbis
500 g Kartoffeln (festkochend)
2 Staudensellerie
2 EL Sonnenblumenöl
2 EL Paprika-Tomatenmark
3 TL edelsüßes Paprikapulver
½ TL geräuchertes Paprikapulver
1–2 TL getrockneter Majoran
2 Lorbeerblätter
1400 ml Gemüsebrühe
Abrieb von 1 Bio-Zitrone
2 EL Petersilie
2 EL Schnittlauchröllchen
Steinsalz
schwarzer Pfeffer
4 Knödel

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Knoblauch abziehen und fein reiben. Kürbis und Kartoffeln putzen, Kartoffeln schälen und beides klein würfeln. Sellerie putzen und in Scheiben schneiden.

Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin ca. kräftig anbraten. Kürbis und Kartoffeln zugeben, alles weitere 5 Minuten anbraten. Staudensellerie, Tomatenmark, beide Paprikapulver, Majoran, Lorbeerblätter sowie Knoblauch hinzugeben und kurz mitbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, alles aufkochen lassen und bei niedriger Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Petersilie hacken. Sobald die Kartoffeln und der Kürbis gar sind, Zitronenabrieb und Petersilie unterrühren. Gulasch mit Meersalz und Pfeffer würzen.

Knödel in einem Topf mit siedendem Wasser 3–5 Minuten erwärmen. Kürbis-Kartoffelgulasch mit Knödeln anrichten. Mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

Pro Portion: 536kcal/2243 kJ
87 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 12 g Fett
Zubereitungszeit: 40 Minuten

✓ **vegan**
✓ **laktosefrei**

PETERSILIEN-KNÖDEL-CARPACCIO

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

BITTE BEACHTEN:
Carpaccio muss 30 Minuten marinieren

4 Knödel (vom Vortag)
1 kleine rote Zwiebel
20 g Petersilienblättchen
4 EL Weißweinessig
4 EL Sonnenblumenöl
1 TL Apfelsüße
Steinsalz, schwarzer Pfeffer

Zwiebel abziehen und in hauchdünne Ringe hobeln. Petersilienblättchen grob hacken. Weißweinessig, Sonnenblumenöl und Apfelsüße verquirlen. Mit Steinsalz und Pfeffer würzen.

Die Knödel in Scheiben schneiden. Mit Zwiebeln und Dressing vermengen. Salat mindestens 30 Minuten durchziehen lassen. Mit Steinsalz und Pfeffer abschmecken. Petersilien-Knödel-Carpaccio auf Tellern anrichten und servieren.

Pro Portion: 665 kcal/2782 kJ
83 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 23 g Fett

Zubereitungszeit: 10 Minuten
Ruhe-/Wartezeit: 30 Minuten

✓ vegan
✓ laktosefrei

HERZHAFTER KNÖDELAUFLAUF MIT SPINAT UND ROSINEN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:
Auflaufform

6–8 Knödel
1 große Gemüsezwiebel, ½ Stange Lauch
1–2 EL Sonnenblumenöl + etwas Öl für die Form
100 g Babyspinat, 200 ml Hafercreme
2–3 Pinienkerne, 2 EL Rosinen
¼ TL frisch geriebene Muskatnuss
1 TL Steinsalz, schwarzer Pfeffer

Die Knödel in dünne Scheiben schneiden. Eine Auflaufform mit etwas Sonnenblumenöl einpinseln. Knödelscheiben in die Auflaufform schichten. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen.

Zwiebel abziehen und klein würfeln. Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Lauch hinzugeben und weitere 3 Minuten dünsten. Spinat putzen und zugeben, bis er zusammenfällt. Hafercreme unterrühren.

Die Spinatmischung über die Knödel geben. Mit Pinienkernen und Rosinen bestreuen. Im heißen Backofen 20–25 Minuten backen. Auflauf herausnehmen und servieren.

Pro Portion: 635 kcal/2657 kJ
89 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 20 g Fett

Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Backzeit: ca. 20 Minuten

✓ **vegan**
✓ **laktosefrei**

Im Nu fertig! Dieser Auflauf schmeckt der ganzen Familie

INTERNATIONAL

Von Asien über den Nahen Osten bis hin nach Europa – Knödel sind in vielen Länderküchen zu Hause. Und gerade gefüllte, gedämpfte oder frittierte Köstlichkeiten wie Kichererbsen-Sesam-Falafeln auf Mango-Rotkohl-Salat, Ricotta-Pistazien-Gnocchi mit Wurzelgemüse und Gremolata oder Dumplings mit Gemüsefüllung und Ponzu-Sirup laden zur Genussreise ein. Probieren Sie sich durch die kleinen, großen, soften und knusprigen Exemplare und ihr wunderbares Aromenspiel

Fotos: burdafood.net/Hans Gerlach (1), Jan-Peter Westermann (1); StockFood Studios/Ulrike Holsten (4), Jan-Peter Westermann (2); Illustrationen: Fotolia (2)/RoyStudio(1); iStock/crumstock (1)

KICHERERBSEN-SESAM-FALAFELN AUF MANGO-ROTKOHL-SALAT

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:
Standmixer

BITTE BEACHTEN:
Kichererbsen müssen über Nacht einweichen
Rotkohl muss 20 Minuten ruhen

200 g getrocknete Kichererbsen
30 g Toastbrot
30 g frischer Ingwer
1 große Zwiebel
3 Knoblauchzehen
1 EL Koriandersamen
1 EL Kreuzkümmelsamen
1 EL Pfefferkörner
1 Bund Koriander
1 EL geriebene Zitronenschale
1 EL Tahin (Sesampaste)
35 g Mehl
1 EL Backpulver
Salz
50 g Sesamsamen
350 g Rotkohl
1 Mango
1 Möhre
3 Lauchzwiebeln
4 EL Sesamöl
1 EL Johannisbeermarmelade
2 EL Reisessig
gemahlener Kreuzkümmel
schwarzer Pfeffer
300 g Pflanzenjoghurt
3 EL Yuzusaft (asiatischer Zitrussaft, erhältlich im gut sortierten Supermarkt oder im Asialaden; ersatzweise Limettensaft)
Chiliflocken
Öl zum Frittieren

Für die Falafeln die Kichererbsen mit Wasser bedeckt 12 Stunden quellen lassen. Anschließend in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Toastbrot in Wasser einweichen und gut ausdrücken. Ingwer schälen und hacken. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, beides fein hacken. Zwei Drittel vom Ingwer, Zwiebel und Knoblauch mit Kichererbsen und Brot im Standmixer fein mixen. Eventuell etwas Wasser zugeben.

Koriander, Kreuzkümmel und Pfefferkörner im Mörser zerstoßen. Koriandergrün abspülen und die Blättchen hacken. Zitronenschale, Sesampaste, die Hälfte der Gewürzmischung mit Mehl und Backpulver zur Kichererbsen-Masse geben. Alles gut verkneten. Mit Salz würzen und die Hälfte des gehackten Korianders untermischen. Masse zu ca. 24 Bällchen formen und im Sesam wälzen.

Für den Salat Rotkohl putzen und in Streifen hobeln. Kohl mit etwas Salz würzen und ca. 20 Minuten ziehen lassen. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln oder in Scheiben schneiden. Möhre schälen, waschen und in feine Streifen schneiden. Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Restlichen Ingwer, Zwiebel und Koriandermischung in einer großen Pfanne in 2 EL Sesamöl anbraten. Rotkohl ausdrücken und kurz mitbraten. Mit Johannisbeermarmelade, Reisessig, Salz, Kreuzkümmel und Pfeffer würzen und Mango, Möhre und Lauchzwiebel untermischen. Den restlichen Koriander unterrühren.

Den veganen Joghurt mit dem Yuzusaft und übriges Sesamöl (2 EL) verrühren und mit Salz und Chiliflocken würzen. Frittieröl in einem weiten Topf auf 180 Grad erhitzen und die Falafeln darin portionsweise jeweils ca. 5 Minuten goldbraun frittieren. Falafeln auf Küchenpapier abtropfen lassen. Salat mit Falafeln anrichten und mit Joghurt-Dip servieren.

Pro Portion: 625 kcal/2615 kJ
93 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 25 g Fett

Zubereitungszeit: 70 Minuten
Ruhe-/Wartezeit: 12:20 Stunden

✓ vegan
✓ laktosefrei

DUMPLINGS MIT GEMÜSEFÜLLUNG UND PONZU-SIRUP

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:
Dampfeinsatz

BITTE BEACHTEN:
Teig muss 30 Minuten ruhen

2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
40 g Ingwer
180 g Champignons
130 g Weißkohl
1 Möhre
2 EL Sesamöl
2 EL gesüßter Reisessig
Salz
schwarzer Pfeffer
3–4 EL Sojasauce
5-Gewürze-Pulver (chinesische Gewürzmischung)*
225 g Mehl
1 EL Puderzucker
1½ EL Zucker
30 ml Limettensaft
3 Stiele Koriander

Knoblauch und Zwiebel abziehen, beides hacken. Ingwer schälen und fein würfeln. Champignons putzen und hacken. Weißkohl putzen und fein würfeln. Möhre schälen, waschen und grob raspeln. Alles Gemüse nach und nach in 2 EL Sesamöl andünsten und mit Reisessig, Salz, Pfeffer, 1 EL Sojasauce und 5-Gewürze-Pulver abschmecken. Abkühlen lassen.

Das Mehl, etwas Salz und Puderzucker in einer Schüssel mischen und 180 ml kochendes Wasser unterrühren. Sobald es geht, die Mischung zu einem glatten Teig verkneten und in Folie gewickelt ca. 30 Minuten quellen lassen.

Für den Dip in einer Pfanne 1½ EL Zucker karamellisieren lassen. Dann 60 ml kochendes Wasser einrühren. Alles unter Rühren erhitzen, bis sich der Zucker gelöst hat. Dann Limettensaft und übrige Sojasauce (1–2 EL) unterrühren.

Den Teig portionsweise sehr dünn ausrollen. Aus dem Teig Kreise (ca. 8 cm) ausstechen. Die Teigränder mit Wasser einpinseln und mittig auf jeden Teig etwas Gemüsefüllung geben. Die Ränder hochklappen und zusammendrücken. Dumplings in einen Dampfeinsatz im Topf über kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten dämpfen.

Die Dumplings aus dem Dämpfer nehmen. Mit dem Ponzu-Sirup anrichten. Nach Belieben mit gehacktem Koriander bestreuen und servieren.

Pro Portion: 312 kcal/1306 kJ
52 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 6 g Fett
Zubereitungszeit: 1 Stunde
Ruhe-/ Wartezeit: ca. 30 Minuten

✓ vegan
✓ laktosefrei

Tipps & Tricks*

5-GEWÜRZE-MISCHUNG

Ein Klassiker in der asiatischen Küche ist das 5-Gewürze-Pulver, das vor allem gern in chinesischen Kochtöpfen landet. Die Gewürzmischung wird zwar auch in diversen (Asia-)Supermärkten angeboten, kann aber mit einigen wenigen Handgriffen ganz einfach selbst gemacht werden. Dafür 3 EL Szechuan-Pfeffer, 2 EL Nelken, 2 EL Fenchelsamen, 2 EL Zimt und 1 EL Anissterne in einen Mörser geben und grob zerkleinern. Eine Pfanne ohne zusätzliches Öl erhitzen und die Gewürze kurz anrösten. Die heißen Gewürze im Mörser sehr fein mahlen. Dieses durch ein Sieb streichen und in ein steriles Glas füllen.

FRITTIERTE ERBSEN-KORIANDER-KLÖSSE IN KOKOS-CURRY

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:
Standmixer

BITTE BEACHTEN:
Erbsen müssen über Nacht einweichen

185 g gelbe Schälerbsen
2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
50 g frischer Ingwer
40 g Weißbrot vom Vortag
1 Bund Koriander
1 Bio-Limette
5 EL Erdnussöl
400 ml Gemüsebrühe
2 EL Mehl
1 TL Backpulver
Chilipulver
Salz
Zucker
schwarzer Pfeffer
30 g Pankobrösel (japanisches Paniermehl; ersatzweise Semmelbrösel)
1 Aubergine
1 kleiner Blumenkohl
1 Sternanis
300 ml Kokosmilch
1 ½ Liter Frittieröl (z. B. Sonnenblumenöl)

Für die Klöße die Erbsen über Nacht mit reichlich Wasser bedeckt einweichen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und alles fein hacken. Weißbrot im Standmixer fein reiben. Koriander abbrausen, trockenschütteln. Stiele fein hacken, Blättchen beiseitelegen. Limette heiß waschen, trocknen und Schale raspeln. Frucht halbieren, Saft auspressen. Erbsen abgießen.

2 EL Erdnussöl in einem Topf erhitzen. Die Hälfte Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin andünsten. Erbsen und gemahlenes Brot zugeben und kurz andünsten. Die Mischung mit den gehackten Korianderstielen und der Limettenschale mit 80 ml Gemüsebrühe fein pürieren. Mehl und Backpulver unterrühren und mit Chilipulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Mischung ca. 16 Klöße formen und diese in Panko wenden.

Für das Curry Aubergine und Blumenkohl putzen und waschen. Aubergine in Würfel und Blumenkohl in Röschen schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen und beides Gemüse portionsweise darin andünsten. Übrige Zwiebel, Knoblauch und Ingwer sowie Sternanis zugeben und mitbraten. Mit übriger Gemüsebrühe (ca. 320 ml) und Kokosmilch ablöschen, aufkochen und alles ca. 15 Minuten köcheln lassen. Curry mit Limettensaft, Salz, Zucker und Pfeffer würzen.

Das Frittieröl in einem weiten Topf auf 180 Grad erhitzen. Die Bällchen darin portionsweise rundherum ca. 5 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Kokos-Curry mit den Bällchen anrichten. Mit übrigem Koriander bestreuen und servieren.

Pro Portion: 382 kcal/1599 kJ
48 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 11 g Fett

Zubereitungszeit: 1 Stunde
Ruhe-/Wartezeit: 12 Stunden

✓ vegan
✓ laktosefrei

RICOTTA-PISTAZIEN-GNOCCHI MIT WURZELGEMÜSE UND GREMOLATA

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

BITTE BEACHTEN:
Ricotta muss 2 Stunden abtropfen

FÜR DIE GNOCCHI:
500 g Ricotta, 2 Eigelb (Eier: Größe M)
75 g geriebener vegetarischer Parmesan
40 g fein gehackte Pistazien, Salz
125 g Mehl + Mehl zum Arbeiten
50 g feiner Hartweizengrieß, 75 g Butter

FÜR GREMOLATA UND GEMÜSE:
1 Bio-Orange, 1 Bund glatte Petersilie
3 Stiele Thymian, je ½ Bund Basilikum und Salbei
500 g Schwarzwurzeln, 6 EL Olivenöl
3 Knoblauchzehen, 1 TL Fenchelsamen
4 Rote-Bete-Knollen, 2 mittelgroße Pastinaken
2 Petersilienwurzeln, 400 g Möhren
Meersalz, schwarzer Pfeffer

Ricotta in ein feines Sieb geben, abtropfen lassen. Für die Gremolata die Orangenschale in feinen Streifen abziehen, hacken. Orange auspressen. Kräuterblättchen abzupfen, fein hacken und mit Orangenschale mischen, beiseitestellen.

Schwarzwurzeln schälen (Küchenhandschuhe tragen) und sofort in kaltes Wasser legen, bis alle geschält sind, abtropfen lassen. Schwarzwurzeln in einer Pfanne mit 1 EL heißem Olivenöl kurz anbraten. Auf ein tiefes Blech legen. Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen.

Knoblauch abziehen, würfeln, mit Fenchelsamen in einem Mörser zerdrücken. Mit Orangensaft und 1 EL Öl mischen. Rote Beten schälen, in Stücke schneiden (Küchenhandschuhe tragen) und mit 2 EL Öl mischen, aufs Blech geben. Pastinaken, Petersilienwurzeln und Möhren putzen, waschen, schälen, in Stücke schneiden. Mit übrigem Öl (2 EL) vermengen und aufs Blech geben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen ca. 40 Minuten rösten, dabei gelegentlich wenden.

Für die Gnocchi Eigelbe, Ricotta, Parmesan, Pistazien und ½ TL Salz in einer Schüssel glatt verrühren. Mehl und 25 g Grieß mischen, dazugeben und alles zügig zu einem glatten Teig vermengen. Arbeitsfläche mit Mehl und übrigem Grieß (25 g) ausstreuen. Teig darauf portionsweise mit bemehlten Händen zu fingerdicken Rollen formen. Rollen in etwa 2 cm lange Stücke (Gnocchi) schneiden.

In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Gnocchi portionsweise im leicht siedenden Wasser ca. 10 Minuten gar ziehen. Sobald sie an die Oberfläche steigen, mit der Schaumkelle herausheben, abtropfen lassen. Butter erhitzen. Gnocchi und Ofengemüse anrichten, mit Butter beträufeln und mit Gremolata servieren.

Pro Portion: 975 kcal/ 4080kJ
85 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiß, 53 g Fett

Zubereitungszeit: 1:40 Stunden Ruhe-/Wartezeit: ca. 2 Stunden

Sonder-
verlosung
am 8.11.

Glücks
LOS

Lebe deine Träume: **20 Mio. €** extra.[1]

Jonas und Eva träumen davon, den Gutshof ihrer Eltern zu erhalten. Du hast auch viel vor? Dann sichere dir dein Glücks-Los! Schon ab 6 € über den QR-Code oder auf **aktion-mensch.de**

DAS WIR GEWINNT

AKTION MENSCH

[1] Zusätzliche Gewinne im Gesamtwert von 20 Mio. €.

LABNÉH-KNÖDEL MIT MARINIERTEN KICHERERBSEN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:
feines Sieb
Mulltuch

BITTE BEACHTEN:
Joghurt muss über Nacht abtropfen
Kichererbsen müssen über Nacht einweichen

600 g griechischer Joghurt
6 EL Olivenöl
Salz
200 g getrocknete Kichererbsen
1 Knoblauchzehe
1 Lorbeerblatt
3 EL Himbeeressig
Saft von 1 Orange
1 TL Honig
schwarzer Pfeffer
Zatar (orientalische Gewürzmischung; ersatzweise rosenscharfes Paprikapulver)
1 Fenchelknolle
1 Prise Zucker
1 kleine rote Zwiebel
3 Stiele Minze
Kerne von ½ Granatapfel
1 Kästchen Shiso-Kresse*
100 g Käse-Cracker

Ein Sieb mit dem Mulltuch auslegen. Griechischen Joghurt mit 2 EL Olivenöl und etwas Salz verrühren, ins Tuch füllen und ausdrücken. Griechischen Joghurt im Sieb über Nacht im Kühlschrank abtropfen lassen. Kichererbsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen.

Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Knoblauch abziehen, halbieren. Kichererbsen in reichlich Wasser mit dem Lorbeerblatt und dem halbierten Knoblauch 40–60 Minuten garen. Zum Ende der Garzeit kräftig salzen. Anschließend abgießen. Himbeeressig, Orangensaft, Honig, etwas Salz, Pfeffer und Zatar verrühren. Alles mit restlichem Olivenöl (4 EL) unter die Kichererbsen mischen.

Den Fenchel putzen, waschen und fein hobeln. Mit etwas Salz und Zucker mischen, kurz ziehen lassen. Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Minze abbrausen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen. Kichererbsen-Mix auf Teller geben, mit Fenchel, Zwiebel und Granatapfelkernen anrichten und mit Minzeblättchen sowie Shiso-Kresse bestreuen.

Die Cracker zerteilen. Aus der gut abgetropften Joghurtmasse (Labnéh) mithilfe von zwei Löffeln Nocken formen. Labnéh-Knödel mit Käse-Crackern auf den Kichererbsen anrichten. Nach Belieben mit etwas Zatar bestreuen und servieren.

Pro Portion: 410 kcal/1715 kJ
44 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 3 g Fett
Zubereitungszeit: 90 Minuten
Ruhe-/Wartezeit: ca. 12 Stunden

Warenkunde*

SHISO-KRESSE

Die Shiso-Kresse bietet ein prächtiges Farbenspiel und einen gesunden Frische-Kick. Die kleinen Blätter variieren nicht nur in Größe und Farbe, sondern auch im Geschmack. Vor allem in der japanischen Küche ist das kleine Kraut für Sushi sehr beliebt. Die grünen Shiso-Arten haben ein leichtes Minz-Aroma, bei den roten ähnelt es eher Zimt und Anis. Im Gegensatz zu der bei uns bekannten Gartenkresse ist der Geschmack von Shiso intensiv und leicht pfeffrig. Damit verleiht sie Salaten, Gemüse und Suppen eine würzige und zugleich exotische Note.

GEDÄMPFTE HEFE-KLÖSSCHEN – HOM BAO MIT SHIITAKE-FÜLLUNG UND SOJA-DIP

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:
einen großen Dämpfeinsatz oder Bambusdämpfer

BITTE BEACHTEN:
Teig muss ca. 2 Stunden ruhen

FÜR DIE KLÖSSCHEN:
400 g Mehl + etwas Mehl zum Arbeiten
1 ½ TL Trockenhefe
1 EL Zucker
1 ½ EL Salz
2 EL Sojaöl
2 TL Backpulver
3–4 TL Schwarzkümmelsamen

FÜR FÜLLUNG UND DIP:
1 Bio-Limette
3 Knoblauchzehen
Salz
2 EL brauner Zucker
1 kleine rote Chilischote
1 Stange Zitronengras
1 Bund Koriander
½ Bund Thai-Basilikum
200 g Shiitake-Pilze
1 Bund Lauchzwiebeln
150 g Mungbohnenkeimlinge
2 EL Sojaöl
2 EL Teriyaki-Sauce (Fertigprodukt)

Für die Klößchen Mehl mit Hefe, Zucker und Salz in einer Rührschüssel mischen. Sojaöl mit ca. 250 ml lauwarmem Wasser verquirlen, dazugeben. Alles zu einem glatten geschmeidigen Teig verkneten. Teig zu einer Kugel formen und in einer mit Mehl ausgestäubten Schüssel abgedeckt bei Zimmertemperatur ca. 2 Stunden gehen lassen.

In der Zwischenzeit für den Dip die Limette heiß waschen, evtl. Schale fein abreiben. Limettensaft auspressen. 2 Knoblauchzehen abziehen, grob hacken. Mit 1 Prise Salz sowie dem braunen Zucker bestreuen und den Knoblauch fein zerreiben. Knoblauchpüree und Limettensaft verrühren, bis sich die Zuckerkristalle aufgelöst haben.

Chilischote und Zitronengras putzen, waschen, hacken und mit der Limettenschale unter den Knoblauch-Mix rühren. Kräuter abbrausen, trockenschütteln und hacken. Je die Hälfte von Koriander und Basilikum unter den Dip rühren. Übrige Knoblauchzehe abziehen und hacken. Shiitakepilze putzen. Lauchzwiebeln putzen und waschen. Pilze und Lauchzwiebeln klein schneiden. Sprossen gründlich waschen, abtropfen lassen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

Sojaöl in einer Pfanne erhitzen. Shiitake-Pilze und Lauchzwiebeln darin unter Wenden anbraten. Mit Teriyaki-Sauce, Sojasauce, Pfeffer und Sesamöl würzen. Mungbohnenkeimlinge zugeben. Alles bei starker Hitze unter Wenden kurz weiterbraten. Pilzmischung in einem Sieb abtropfen lassen. Übrige Kräuter untermischen.

Teig noch mal kräftig kneten, dabei das Backpulver darübersieben und gründlich unterkneten. Teig in ca. 12 gleich große Portionen teilen und rund rollen. Dann auf wenig Mehl zu Kreisen (Ø ca. 14 cm) ausrollen. So viel Füllung wie möglich daraufhäufen. Teigränder rundherum nach oben über die Füllung ziehen. Teig über der Füllung mit den Fingern zu kleinen Säckchen fest zusammendrehen.

Einen großen Dämpfeinsatz oder Bambusdämpfer mit Backpapier auslegen. Papier mit einer Gabel mehrmals einstechen. Den Einsatz samt Papier über einen Topf mit kochendem Wasser setzen. Hom Bao mit etwas Abstand hineinsetzen. Klöße zugedeckt ca. 20 Minuten dämpfen.

Zum Servieren Klößchen herausheben und mit Schwarzkümmel bestreuen. Die Hom Bao mit dem Dip und der restlichen Pilz-Füllung anrichten und servieren.

Pro Portion: 505 kcal/2113 kJ
85 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 12 g Fett

Zubereitungszeit: 2 Stunden
Ruhe-/ Wartezeit: ca. 2 Stunden

✓ vegan
✓ laktosefrei

MERCIMEK-KÖFTE

ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

BITTE BEACHTEN:
Köftemasse muss 30 Minuten quellen

1 Zwiebel
3–4 EL Olivenöl
300 g rote Linsen
150 g feiner Bulgur
1 EL Tomatenmark
1 EL Paprikamark (ersatzweise Tomatenmark)
1 Bund Lauchzwiebeln
4 Stiele Petersilie
Salz, schwarzer Pfeffer
rosenscharfes Paprikapulver
einige Salatblätter
1 Bio-Zitrone
300 g Sahnejoghurt

Zwiebel abziehen und fein würfeln. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin andünsten und abkühlen lassen. Linsen mit 3 Tassen Wasser in einem Topf geben, aufkochen und ca. 12 Minuten köcheln lassen. Anschließend den Bulgur mit Tomaten- und Paprikamark zufügen. Die Masse ca. 30 Minuten quellen lassen.

In der Zwischenzeit Lauchzwiebeln putzen, abbrausen und ganz fein hacken. Petersilie abbrausen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen und ebenfalls hacken. Beides mit Zwiebel zur Linsen-Bulgur-Masse geben, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Alles gut vermischen und mit angefeuchteten Händen zu länglichen Bällchen formen.

Salatblätter waschen, putzen. Zitrone heiß waschen und in Spalten schneiden. Mercimek-Köfte mit Salatblättern und Zitronenspalten auf Tellern anrichten und Sahnejoghurt dazu servieren. Dazu passt Fladenbrot.

Pro Portion: 400 kcal/1674 kJ
51 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 12 g Fett

Zubereitungszeit: 40 Minuten
Ruhe-/Wartezeit: ca. 30 Minuten

ANZEIGE

Erfrischender Chai-Genuss

Fruchtiger Pfirsichgeschmack trifft auf exotische Gewürze und leckeren Hafer-drink – der Ice Tea Pfirsich Chai Latte bringt den Sommer zurück ins Glas!

VOLVIC BIO TEE PFIRSICHGESCHMACK besteht aus natürlichem Mineralwasser, harmonisch abgestimmt mit Schwarzem Tee-Aufguss und Pfirsich-geschmack in Bio-Qualität und mit wenig Kalorien

eatbetter

ICE TEA PFIRSICH CHAI LATTE

ZUTATEN FÜR 2 GLÄSER À 300 ML

1 TL Chai-Gewürzmischung
1 EL Honig (alternativ: Agaven-dicksaft)
150 ml Volvic Naturell
400 ml Volvic Bio Tee Pfirsich-geschmack (gut gekühlt)
100 ml Alpro Hafer ohne Zucker

Die Gewürzmischung und den Honig mit dem Volvic Naturell aufkochen und neben dem Herd noch ca. 20 Minuten ziehen lassen. Die Gewürze durch ein Teesieb herausfiltern und den Tee abkühlen lassen. 8 große Eiswürfel-formen mit der Teemischung auffüllen und einfrieren.

BARKEEPER-TRICK: Eiswürfel aus natürlichem Mineralwasser schmelzen viel langsamer als Eiswürfel aus Lei-tungswasser. Zusätzlicher Bonus: Sie verwässern den Drink nicht, sondern verstärken sogar das Aroma.

Die aromatisierten Eiswürfel und den Volvic Bio Tee Pfirsichge-schmack in 2 Gläser verteilen und nach Belieben z. B. mit Pfirsichstü-cken garnieren. Die Gläser servieren und am Tisch den Alpro Hafer ohne Zucker in die Gläser laufen lassen.

TIPP: Der Gewürzmischung kann beispielsweise auch Kurkuma hinzugefügt werden – so erhalten die Eiswürfel ein kräftiges Orange.

PRO PORTION: Energie 78 kcal/330 kJ
16,9 g Kohlenhydrate, 0,4 g Eiweiß, 0,7 g Fett

Vorbereitungszeit: 5 Minuten
Wartezeit: 20 Minuten
Gefrierzeit: ca. 3 Stunden

Zertifizierte B Corporation

Wussten Sie schon, dass …

Volvic seit Mai 2020 B Corp™ zertifiziert ist? B Corp ist eine weltweite Bewegungvon Unter-nehmen, die sich für eine nachhaltige, soziale und faire Zukunft einsetzen. Dahinter steht ein umfassender Zertifizierungsprozess. Das heißt: Volvic erfüllt hohe Standards in Bezug auf soziales und ökologisches Engagement.[1] Alle PET Einwegpfandflaschen des gesamten Ge-tränkesortiments in Deutschland werden aus 100 Prozent Altplastik herstellt ausgenommen Deckel & Etikett. Damit konnten bisher über 24.000 Tonnen Neuplastik[2] eingespart werden.

[1] Weitere Infos auf volvic.de/nachhaltigkeit/b-corp-zertifizierung

[2] 24.289 Tonnen, interne Berechnungen, Danone DanPrint, Stand: 31.12.2022.

Fotos: Burda Food Agency/Katrin Winner; PR

Fotos: burdafood.net/Jan-Peter Westermann (2); StockFood Studios/Julia Hoersch (1), Ulrike Holsten (4), Mathias Neubauer (1); Illustrationen: Fotolia/RoyStudio; iStock (2)/AnnaPoguliaeva (1)

KREATIV & MODERN

Es wird ausgefallen: Hier kommen neue raffinierte Ideen für die runden Lieblinge. Ob mit Kartoffelteig, aus Semmeln oder auf Gemüsebasis – diese Klöße haben es in sich: Geschmorte Wirsing-Pilz-Knödel auf Paprikasauce, würzige Blumenkohl-Ofenknödel oder crunchy Taco-Knödel-Bowl mit cremigem Mais-Dip sind echte Gaumenschmeichler und garantiert nicht gewöhnlich – unbedingt ausprobieren!

SÜSSKARTOFFEL-GNOCCHI MIT WILDEM BROKKOLI

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:
ofengeeigneten Bräter
Kartoffelpresse

750 g kleine Süßkartoffeln*
4 EL Olivenöl
Salz
1 Bund Thymian
300 g Mehl
frisch geriebene Muskatnuss
50 g Speisestärke
1 Knolle schwarzer Knoblauch (erhältlich im gut sortierten Supermarkt oder Feinkostladen)
750 g wilder Brokkoli (ersatzweise Brokkoli)
130 ml veganer Weißwein
100 g vegane Margarine
schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Süßkartoffeln waschen, trocken tupfen und mit 1 EL Olivenöl einreiben. Mit Salz bestreuen und in den Bräter legen. Im heißen Ofen ca. 55 Minuten garen.

Gegarte Süßkartoffeln pellen und heiß durch eine Kartoffelpresse drücken. Thymianblättchen abzupfen und hacken. Die Hälfte Thymian mit Mehl zügig unter das Kartoffelmus kneten. Masse mit Salz und Muskatnuss würzen.

Gnocchi-Teig portionsweise auf wenig Speisestärke zu Rollen formen. Rollen in Stücke schneiden. In einem weiten Topf Salzwasser aufkochen und die Gnocchi darin ca. 3 Minuten kochen lassen. Gnocchi herausheben und auf einem Backblech etwas abkühlen lassen.

Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Brokkoli putzen. Das übrige Olivenöl (3 EL) in einer Pfanne erhitzen. Brokkoli mit Knoblauch darin anbraten. Währenddessen 50 g Margarine in einer Pfanne erhitzen. Gnocchi darin anbraten. Brokkoli mit Weißwein ablöschen und übrige Margarine (50 g), übrige Thymianblättchen und die Gnocchi untermischen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen, anrichten und servieren.

Pro Portion: 822 kcal/3440 kJ
108 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 32 g Fett

Zubereitungszeit: 1 Stunde
Backzeit: ca. 55 Minuten

✓ vegan
✓ laktosefrei

Warenkunde*

SÜSSKARTOFFELN

Genau wie Kartoffeln sind auch Süßkartoffeln ein Gemüse für so ziemlich alle Fälle, die unterschiedlich zubereitet werden können. Sie schmecken als Backzutat genau so wie in Suppen, Aufläufen oder Pommes und können sogar roh gegessen werden. Ihr Name ist Programm, schmecken sie doch dank ihres hohen Stärkegehalts überraschend süß. Die Knollen sehen von der Form her zwar den Kartoffeln ähnlich, botanisch gehört die Süßkartoffel, auch Batate genannt, allerdings zu den Windengewächsen. Kälte bekommt den süßen Knollen nicht. Daher sollten sie nicht im Kühlschrank gelagert werden.

GESCHMORTE WIRSING-PILZ-KNÖDEL AUF PAPRIKASAUCE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:
Standmixer
Bräter

300 g Champignons
4 Schalotten
4 fermentierte Knoblauchzehen (erhältlich im gut sortierten Supermarkt oder Feinkostladen)
4 EL Olivenöl
½ Bund Thymian
½ Bund Estragon
175 g Räuchertofu
400 ml Gemüsebrühe
Salz, schwarzer Pfeffer
6–8 schöne Wirsingblätter
4 rote Paprikaschoten
150 g veganer Schmand

Die Champignons putzen und hacken. Schalotten und Knoblauch abziehen, beides fein würfeln. Die Hälfte der Schalotten mit Knoblauch und Pilzen in 2 EL Olivenöl in einer Pfanne kräftig anbraten. Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Thymianblättchen und gehackten Estragon zu den Pilzen geben. Räuchertofu würfeln und mitbraten. Pilz-Mischung mit 100 ml Gemüsebrühe ablöschen. Pilzfüllung in den Standmixer geben und pürieren. Masse mit Salz und Pfeffer würzen, etwas abkühlen lassen.

Die Wirsingblätter waschen und den Strunk flach abschneiden. Blätter in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Wirsingblätter nacheinander in eine kleine Kelle legen und die Füllung hineingeben. Die Blattenden zur Mitte einschlagen und zusammendrehen. Wirsingknödel in den Bräter geben. 70 ml Gemüsebrühe zugeben.

Backofengrill vorheizen. Paprikaschoten waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Paprikaschoten mit der Haut nach oben auf ein Backblech legen und unter dem Grill rösten, bis sich die Haut löst und Blasen wirft. Paprikaschoten herausnehmen, mit einem feuchten Tuch bedecken und ca. 10 Minuten abkühlen lassen. Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) reduzieren. Wirsingknödel ca. 30 Minuten darin schmoren.

Die Häute der Paprikaschoten abziehen. Restliche Schalotten und Knoblauch in einem Topf im übrigen Olivenöl (2 EL) andünsten. Paprikaschoten in Würfel schneiden und mitbraten. Restliche Gemüsebrühe (230 ml) und den Bratenfond der Knödel zugeben und ca. 10 Minuten kochen. Sauce pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Schmand unterrühren. Wirsingknödel mit der Sauce anrichten.

Pro Portion: 326 kcal/1364 kJ
10 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 13 g Fett

Zubereitungszeit: 50 Minuten
Backzeit: ca. 30 Minuten

✓ vegan
✓ glutenfrei
✓ laktosefrei

WÜRZIG, CREMIG, LECKER

BLUMENKOHL-OFENKNÖDEL

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:
Standmixer

100 g Brötchen
1 kleiner Blumenkohl (ca. 350 g)
Salz
80 g geriebener vegetarischer Parmesan (z.B. Montello)
125 g geriebener Mozzarella
schwarzer Pfeffer
400 g Tomaten
je ½ Bund Thymian und Rosmarin
5 EL Olivenöl
3 EL Balsamico-Creme
½ Bund Basilikum

Die Brötchen im Standmixer fein mahlen. Blumenkohl waschen, putzen und in Salzwasser ca. 7 Minuten dünsten. Blumenkohlröschen grob hacken. Blumenkohl mit Semmelmehl, Parmesan und Mozzarella in einer Schüssel vermischen. Mit Salz sowie Pfeffer würzen.

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Tomaten waschen und in Spalten schneiden. Thymian und Rosmarin waschen, trocken schütteln und hacken. Aus der Blumenkohlmasse 12–16 Knödel formen. Knödel auf ein geöltes Backblech geben. Tomaten und Kräuter darum verteilen. Mit übrigem Olivenöl (4 EL) beträufeln. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Knödel im heißen Backofen ca. 15 Minuten überbacken. Basilikumblättchen abzupfen. Blumenkohl-Ofenknödel herausnehmen, mit Balsamico-Creme beträufeln und mit Basilikum bestreut servieren.

Pro Portion: 395 kcal/1653 kJ
20 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 26 g Fett

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Backzeit: ca. 15 Minuten

FOR OUR PLANET_ Facts*

BLUMENKOHL

Die CO_2-Bilanz des Blumenkohls ist gut, mit 0,2 kg CO_2-Äquivalent pro Kilogramm gehört er zu den klimafreundlichen Gemüsesorten. Für mehr Abwechslung können Sie den Blumenkohl durch Brokkoli (0,3 kg CO_2-Äquivalent) ersetzen. Wichtig dabei: Nehmen Sie lieber frisches Gemüse und keine Tiefkühlkost, sonst erhöht sich die Klimabelastung. Top: Bio-Gemüse verwenden. Biologische Landwirtschaft benötigt meist zwar größere Flächen, allerdings schont sie das Klima durch weniger Pestizide und eine nachhaltigere Bodenbewirtschaftung.

GEGRILLTE SELLERIE-KNÖDEL MIT KÄSESAUCE UND ROTE-BETE-SALAT

ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:
Pürierstab

BITTE BEACHTEN:
Knödelmasse muss 20 Minuten ruhen

FÜR DIE SELLERIE-KNÖDEL:
150 g dunkles Roggenmischbrot
8 EL Olivenöl
300 g Weizenbrot
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
500 g Knollensellerie mit Grün
2 EL Zitronensaft
200 ml Milch
2 Eier (Größe M)
2 EL geriebener italienischer Hartkäse (z. B. vegetarischer Parmesan)
Salz, schwarzer Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss
2 EL Magerquark, 1 EL Speisestärke
evtl. noch einige EL Semmelbrösel

FÜR DEN SALAT:
1 Knoblauchzehe, 100 ml Orangensaft
1 TL brauner Zucker
1 Zweig Rosmarin, 3 EL Olivenöl
2 EL Haselnussöl
Salz, schwarzer Pfeffer
500 g Rote-Bete-Knollen (vorgegart und vakuumiert)
1 Orange
1 rote Zwiebel

AUSSERDEM:
50 g Pekannusskerne
3 EL Zucker
200 g vegetarischer Blauschimmelkäse
150 g Schlagsahne
200 ml Milch

Roggenmischbrot klein würfeln. 3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Brot darin knusprig rösten. Weizenbrot ebenfalls klein würfeln. Mit den gerösteten Brotwürfeln in eine Schüssel geben.

Zwiebel und Knoblauch abziehen, beides fein würfeln. Sellerie putzen und das Grün beiseitelegen. Die Knolle schälen und fein würfeln. Zwiebel-Mix in einem Topf in 1 EL Olivenöl andünsten. Sellerie zugeben, mitdünsten. Mit Zitronensaft und ca. 50 ml Wasser ablöschen, abgedeckt ca. 10 Minuten dünsten, bis der Sellerie weich ist. Milch dazugießen und aufkochen lassen. Alles in eine Schüssel geben und etwas abkühlen lassen. Eier und Käse zufügen. Die Mischung fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen und mit der Brotmischung in der Schüssel gut vermengen. Anschließend die Knödelmasse zugedeckt ca. 20 Minuten ziehen lassen.

Für den Salat den Knoblauch abziehen und vierteln. Knoblauch mit Orangensaft, Zucker und Rosmarin in einem Topf geben, aufkochen und auf ca. 4 EL einkochen lassen. Oliven- und Haselnussöl unterrühren. Dressing mit Salz und Pfeffer würzen. Rote Beten in Scheiben schneiden und mit dem Dressing vermischen.

Quark zu der Knödelmasse geben. Stärke darüber sieben und alles gut vermischen. Eventuell Semmelbrösel zugeben und die Masse quellen lassen, bis sie sich formen lässt.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen 6–8 Knödel formen, ins kochende Wasser geben, aufkochen und die Knödel bei niedriger Hitze 20–25 Minuten gar ziehen. Knödel herausheben, abtropfen und auskühlen lassen.

Inzwischen die Orange so schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Orangenfilets herausschneiden. Zwiebel abziehen, fein würfeln. Mit den Orangenfilets zur Roten Bete geben. Salat mit Salz und Pfeffer würzen. Nüsse hacken. In einer Pfanne den Zucker mit 1 EL Wasser leicht karamellisieren. Nüsse zufügen und im Karamell wenden. Nusskaramell auf Backpapier erkalten lassen.

Die Knödel in dicke Scheiben schneiden, im übrigen Olivenöl (ca. 4 EL) in einer Pfanne von beiden Seiten knusprig braten. Inzwischen den Käse entrinden und zerkleinern. Sahne und Milch erhitzen. Käse einrühren, sodass eine cremige Sauce entsteht. Mit Pfeffer würzen. Den Nusskaramell grob hacken. Die Knödelscheiben mit Salat, Käsesauce, Nusskaramell und Selleriegrün anrichten.

Pro Portion: 706 kcal/2954 kJ
59 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß, 49 g Fett

Zubereitungszeit: 2 Stunden
Ruhe-/Wartezeit: ca. 20 Minuten

TACO-KNÖDEL-BOWL MIT CREMIGEM MAIS-DIP

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:
Standmixer

FÜR DIE KNÖDEL:
200 g Weißbrot vom Vortag
500 ml Gemüsebrühe
100 g feiner Maisgrieß
und evtl. etwas mehr zum Formen
Salz
2–3 TL Taco-Gewürzmischung
(ersatzweise Paprikapulver)
2 Eier (Größe M)
1 Eigelb (Ei: Größe M)

FÜR DEN DIP:
75 g Tacos (Maistortilla-Chips)
+ etwas mehr zum Servieren
2 Knoblauchzehen
200 g Mais (Dose)
2–3 EL Limettensaft
150 g Frischkäse
Chiliflocken
schwarzer Pfeffer
100 ml Gemüsebrühe

AUSSERDEM:
2 rote Zwiebeln
200 g Kirschtomaten
1 Radicchio
100 g Feldsalat
1 kleiner Eichblattsalat
2 Avocados
6 EL Sprossen-Mix
ca. 200 ml Sonnenblumenöl

Das Weißbrot klein würfeln und in eine große Schüssel geben. 500 Gemüsebrühe aufkochen und 125 ml über das Brot gießen. Grieß in die restliche Brühe (375 ml) rühren und nach Packungsanleitung quellen lassen. Grieß etwas abkühlen lassen und zum eingeweichten Brot geben. Mischung mit Salz, Gewürzmischung, Eiern und Eigelb verkneten. Masse kurz ruhen lassen. Ist die Masse zu weich, evtl. noch etwas Grieß zugeben und unterkneten.

Die Masse zu kleinen Knödeln formen. Chips fein zerbröseln. Knödel darin wälzen und die Brösel andrücken.

Für den Dip Knoblauch abziehen, hacken und mit 4 EL Mais, Limettensaft und etwas Brühe im Standmixer pürieren. Frischkäse, Chili und Pfeffer unterrühren. So viel Brühe zufügen, bis ein cremiger Dip entstanden ist.

Die Zwiebeln abziehen und fein schneiden. Tomaten und Salate waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in Spalten schneiden. Sprossen abbrausen und abtropfen lassen.

Das Sonnenblumenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Die kleinen Knödel darin portionsweise knusprig frittieren, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Alle vorbereiteten Salatzutaten, übrige Maiskörner und Knödel in Schalen verteilen. Dip und evtl. noch mehr Taco-Chips dazureichen.

Pro Portion: 631 kcal/2640 kJ
70 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 29 g Fett
Zubereitungszeit: 90 Minuten

FOR OUR PLANET_ Facts*

EIER

Wie alle tierischen Lebensmittel gehören Eier nicht gerade zu den Klimaschützern. Wenn Sie Eier verwenden, greifen Sie am besten zu Bio-Eiern. Diese haben niedrigere CO_2-Äquivalente als Eier aus konventioneller Aufzucht. Die Kennzeichnung auf dem Ei verrät die Haltung: Eine „0“ an erster Stelle gibt die Herkunft aus ökologischer Erzeugung an, eine „1“steht für Freilandhaltung, die Ziffer „2“ für Boden- und eine „3“ für Käfighaltung. Unser Tipp: Kaufen Sie die Eier von Hersteller:innen, die auch die Aufzucht der Bruderhähne zusichern. Das kostet nur einige Cent pro Stück mehr.

KÄSE-BEIGNETS MIT KIRSCH-PFEFFER-DIP

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

BITTE BEACHTEN:
Käse muss 30 Minunten marinieren

2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
2 EL Kürbiskernöl
schwarzer Pfeffer
1 EL Zucker
1 EL Speisestärke
250 g TK-Kirschen
50 ml Rotwein
2 EL Balsamicoessig
Salz
350 g vegetarischer Hartkäse (z. B. Bergkäse)
150 ml Weißwein
½ Bund Salbei
100 g Mehl
1 Eiweiß (Ei: Größe L)
2 l Öl zum Frittieren

Schalotten und Knoblauch abziehen, beides fein würfeln und im Kürbiskernöl glasig dünsten. 1 EL geschroteten Pfeffer und Zucker zugeben, Zucker karamellisieren lassen. Stärke darüber stäuben, kurz mitrösten. Kirschen mit Rotwein, Balsamicoessig und 50 ml Wasser zugeben. Alles aufkochen und die Sauce bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz abschmecken und abkühlen lassen.

Den Käse in Streifen (ca. 1½ x 5 cm) schneiden. Mit 50 ml Weißwein beträufeln, mit Pfeffer bestreuen und ca. 30 Minuten marinieren lassen. Einige Salbeiblättchen zum Granieren beiseitelegen, die restlichen fein hacken. 80 g Mehl mit dem übrigen Weißwein (100 ml) verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Eiweiß steif schlagen. Eischnee und gehackten Salbei unterheben. Marinierte Käsestangen trocken tupfen und mit dem restlichen Mehl (20 g) bestäuben. Das Frittieröl in einem Topf auf ca. 170 Grad erhitzen. Käsestangen in den Teig tauchen und portionsweise im heißen Fett jeweils 2–3 Minuten goldbraun ausbacken. Herausnehmen und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen. Die Käse-Beignets mit dem Kirsch-Pfeffer-Dip anrichten und mit dem übrigen Salbei garnieren.

Pro Portion: 556 kcal/2326 kJ
30 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 35 g Fett

Zubereitungszeit: 50 Minuten, Ruhe-/Wartezeit: ca. 30 Minuten

6 x slowly veggie! lesen

+ JUST VEGAN Wok sichern!

Im Set für nur 42 € sichern!

JUST VEGAN Wok

Der JUST VEGAN WoK mit innovativer pflanzenbasierte Antihaft-Keramik-Beschichtung ist 100 % vegan und ermöglicht somit nachhaltiges und fettfreies Kochen.

- Spülmaschinengeeignet
- Für alle Herdarten geeignet
- Maße: ca. Ø 28 cm

Das SPARPAKET von 42 € setzt sich wie folgt zusammen:
6 Ausgaben slowly veggie!
35,40 € + JUST VEGAN
Wok 6,60 €.

Prämien-Nr.:
AY62

Einscannen & bestellen

Online: burda-foodshop.de

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

**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 JUST VEGAN Wok mit einer Zuzahlung von 6,60 € 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. 5,90 € pro Ausgabe; Berechnung jährlich: 6 Ausgaben für z. Zt. 35,40 €). 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

GEMÜSE-KNÖDEL AUS DEM GLAS

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN.

DAS BRAUCHT MAN:
4 ofenfeste Gläser mit Deckel (à 300 g Inhalt)
Auflaufform

4 Brötchen vom Vortag (ca. 300 g)
350 ml warme Milch
100 g Knollensellerie
2 Möhren
1 Zwiebel
Salz, schwarzer Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss
½ Bund Petersilie
3 Eier (Größe M)

AUSSERDEM:
2 EL Butter + 1 EL zum Einfetten
4 Eier (Größe M)
Salz, schwarzer Pfeffer
1 Kopfsalat
5 EL Apfelessig
2 EL Olivenöl

Die Brötchen würfeln, in eine Schüssel geben und mit Milch übergießen. Ca. 20 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit Knollensellerie und Möhren schälen, raspeln. Zwiebel abziehen, würfeln und in Butter andünsten. Gemüseraspel dazugeben und ca. 5 Minuten mitdünsten. Gemüse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Eier trennen. Brötchen-Mix mit Petersilie, Gemüse und Eigelben verkneten.

Den Backofen auf 140 Grad (Umluft: 120 Grad) vorheizen. Eiweiß steif schlagen und unter die Knödelmasse heben. Die Weckgläser fetten und zu zwei Dritteln mit der Knödelmasse füllen. Die Glasränder säubern, mit den Deckeln verschließen und in eine mit Wasser gefüllte Auflaufform stellen. Knödel im unteren Ofendrittel ca. 80 Minuten backen. Knödel aus den Gläsern stürzen oder verschlossen als Vorrat abkühlen lassen.

Zum Servieren Knödel aus dem Glas nehmen, in Scheiben schneiden und in der Butter anbraten. Eier mit Salz und Pfeffer verrühren, darübergießen und stocken lassen. Kopfsalat waschen, putzen und zerzupfen. Apfelessig mit Salz, Pfeffer und Olivenöl verrühren. Dressing mit Salat mischen und zum Knödel-Gröstl servieren.

Pro Portion: 599 kcal/2506 kJ
45 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 31 g Fett

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Ruhe-/Wartezeit: ca. 80 Minuten

BÜRGER

Weitere Varianten im Kühlregal erhältlich

VEGAN
FÜR EINGEFLEISCHTE FANS

Vielfältig, vegan und einfach lecker: Maultaschen und Beilagen ohne Ei. Bei Gnocchi mit Rote Beete oder feinen Maultaschen bleibt keiner hungrig! Hast du's auch schon probiert? **buerger.de/vegan**

Wohltuend
Fasziniert vom Herbst kredenzt Kochbuchautorin Agnes Prus Raffiniertes aus der Saison

Kreativ
Sadia Badiei setzt ausgewogene Gerichte in Szene und zeigt: gesund kann jede:r!

Feminin
Die drei Freundinnen Andrea, Verena und Denise haben dem weiblichen Zyklus ein ganzes Kochbuch gewidmet

MENSCHEN

Essen ist oft viel mehr als reine Nahrungsaufnahme – es hat Einfluss darauf, wie wir uns fühlen. Und das ist diesen Protagonistinnen sehr wohl bewusst: Sadia Badiei sorgt mit gesunden Rezepten auf ihrem YouTube-Kanal für bunte Abwechslung, die drei Autorinnen von „Eat like a women“ erklären, wie man mit der richtigen Ernährung den weiblichen Zyklus positiv beeinflusst und Agnes Prus beweist, wie wir mit wohlig-warmen Rezepten gut gelaunt durch die kalte Jahreszeit kommen

Fotos: Jennifer Braun; Lukas Lorenz; Pick Up Limes 2020; Illustration: Fotolia/RoyStudio

PFLANZLICH, GESUND UND SO VIELSEITIG

Dass sich vegane Gerichte spielend leicht in den Alltag integrieren lassen und dabei Geschmack und Gesundheit nicht zu kurz kommen, lebt YouTube-Star Sadia Badiei mit viel Herzblut vor. Warum man dabei auf nichts verzichten muss, erzählt sie hier

Gemeinsam zum Erfolg
Sadia, Robin und ihr kleines Team entwickeln alle Rezepte selbst

Ursprünglich stammt Sadia Badiei aus Kanada, heute lebt sie mit ihrem Mann Robin in den Niederlanden, ihrer Wahlheimat. Immer mit im Gepäck: ihre große Leidenschaft für pflanzliches Essen, das nicht nur den eigenen Körper mit wichtigen Nährstoffen versorgt, sondern gleichzeitig Balsam für die Seele ist. Denn für die studierte Ernährungswissenschaftlerin und erklärten Foodie sind diese beiden Dinge untrennbar miteinander verbunden. Kochte Sadia vor zehn Jahren noch für die fünfköpfige Familie ihrer Schwester, bei der sie während ihres Studiums wohnte, so begeistert sie heute mit ihren nahrhaften Rezepten rund vier Millionen Abonnent:innen auf YouTube. Dabei startete der Kanal mit dem Namen „Pick Up Limes“ als Blog, mauserte sich jedoch schnell zu einem riesigen Online-Erfolg. „Ich wollte mein Wissen schon immer mit anderen teilen. Als ich in die Niederlande zog, beschloss ich regelmäßig Rezepte zu posten, um meiner Passion für Ernährung treu zu bleiben“, erinnert sich die 32-Jährige. Über allem stand von Beginn an der Wunsch, anderen dabei zu helfen, ihren Nährstoffbedarf auf einfache, spielerische und vor allem köstliche Art und Weise zu decken. Seien es Frühstücksideen, bunte Cocktails oder üppige Schoko-Torten – in Sadias Küche erhalten selbst die süßesten Versuchungen einen gesunden Twist. Denn für die leidenschaftliche Rezeptentwicklerin steht die Versorgung mit reichlich Vitaminen, Ballaststoffen und Mineralien im Fokus, von Verzicht hält sie allerdings nichts. Vielmehr soll so viel wie möglich entdeckt und ausprobiert werden: „Unser Ziel ist es, andere Menschen dabei zu unterstützen, bewusste Entscheidungen für ihr körperliches Wohlbefinden zu treffen, nicht sie zu verurteilen“, erklärt die Gründerin. Inspiration für die mittlerweile über 900 Rezepte lieferten ihre Reisen durch verschiedene Länder sowie Robins niederländisch-indonesische Abstammung – enorm geprägt hat sie allerdings bereits ihre Kindheit: „Meine Eltern kommen aus Afghanistan und für sie ist gutes Essen ein Ausdruck von Liebe. Bei unseren Familientreffen, egal wie zwanglos sie waren, gab es einfach immer etwas zu essen – so kam ich schon früh in den Genuss von leckeren Gerichten und tollen Aromen!“ Vielleicht hält sie auch gerade deshalb nichts von starren Essensregeln, dafür umso mehr von purer Freude am Kochen. Denn das ist noch immer das Allerwichtigste.

Sophia Schneider

Alles in einer App
Hunderte Rezepte warten darauf, nach Lust und Laune ausprobiert zu werden

Fotos: Pick Up Limes (6)

CREMIGE PASTA MIT BUTTERNUSSKÜRBIS UND SALBEI

FÜR 4 PORTIONEN

½ Butternusskürbis, 2 EL Olivenöl
½ TL Salz, 1 Prise gemahlener Pfeffer
1 Knoblauchknolle
400 g Rigatoni
20 g Salbeiblätter, in Streifen geschnitten
240 ml Soja-Kochsahne
Saft einer ½ Zitrone
20 g Rucola

Backofen auf 200 Grad vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Kürbis schälen und der Länge nach halbieren, mit einem Löffel die Kerne und Fasern herauskratzen. Diese in Wasser einweichen.

Kürbis in ½ cm dicke Scheiben schneiden, auf das Blech legen, mit Öl, Salz und Pfeffer bestreuen. Dann die oberen ½ cm der Knoblauchknolle abschneiden, um die Zehen freizulegen. Mit etwas Öl beträufeln und auf das Blech geben. Alles zusammen 20 Minuten im Ofen garen.

Kürbiskerne aus dem Wasser nehmen, von Fasern befreien, gründlich säubern, trocken tupfen. Kürbiskerne in etwas Öl schwenken und mit Salz und Pfeffer würzen. Blech kurz aus dem Ofen nehmen, Knoblauch gegen Kerne tauschen. Weitere 15–20 Minuten garen.

Nudeln bissfest kochen. Kurz bevor sie al dente sind abgießen, 180 ml Nudelwasser zurückbehalten. Zwischenzeitlich eine große Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, Öl und Salbei hinzufügen, 1–2 Minuten braten. Gerösteten Knoblauch dazugeben und mit dem Rücken eines Holzspachtels zerdrücken. Nudeln, Nudelwasser und Kochsahne beifügen, 1 Minute kochen.

Zum Schluss Zitronensaft unterrühren und heiß auf den Teller geben. Mit Rucola, Kürbis und Kürbiskernen garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Praktisch: Ganze Kürbisse halten sich trocken und kühl gelagert etwa ein Jahr lang

GERÖSTETER SPITZKOHL MIT CREMIGER BOHNENSAUCE

FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DEN GERÖSTETEN KOHL UND DIE SAUCE:

100 g schnellkochender brauner Reis

3 EL Olivenöl, 1 Spitzkohl, 1 Zweig Rosmarin

1 Gemüsebrühe-Würfel (zerbröselt)

360 g Cannellini Bohnen (aus der Dose)

FÜR DIE SAUTIERTEN PILZE:

2 TL vegane Butter, 1 Zweig Rosmarin (ohne Stiel)

180 g in Scheiben geschnittene Champignons

½ TL Salz, ½ TL gemahlenen Pfeffer

Den Reis nach Packungsbeilage kochen. Kohl in Keile schneiden, zusammen mit dem Öl bei mittlerer Hitze in einer großen Pfanne 3 Minuten oder bis er leicht verkohlt ist, anbraten. Kohl wenden und weitere 3 Minuten auf der anderen Seite garen.

Rosmarin, Brühwürfel und 300 ml Wasser hinzufügen. Zugedeckt weitere 5 Minuten kochen lassen, bis das Gemüse weich ist. Kohl herausnehmen und beiseitestellen, die Flüssigkeit aufbewahren.

Alle Zutaten für die sautierten Pilze in eine zweite Pfanne geben und auf mittlerer Hitze 5–7 Minuten garen, salzen.

Aufbewahrte Flüssigkeit und Bohnen in einen Mixer geben, Rosmarinzweig entfernen, glatt pürieren. Bei Bedarf mehr Wasser untermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bohnensauce auf dem Boden eines tiefen Tellers verteilen, darauf den Reis, die Pilze und schließlich ein Stück Kohl legen.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Spitzkohl ist der zarte Verwandte des Weißkohls und ist von Mai bis Dezember erhältlich

Ideal zum Vorbereiten: Am Vortag backen, kurz vor dem Servieren mit der Glasur überziehen

PUMPKIN SPICE DONUTS

FÜR 12 STÜCK

DAS BRAUCHT MAN: Donutform

FÜR DIE DONUTS:
240 ml ungesüßte Sojamilch, 1 EL Weißweinessig
280 g Weizenmehl (Typ 550), 110 g Zucker, 2 EL Pumpkin Spice Gewürzmischung, 1 TL Backpulver
½ TL Backnatron, ½ TL Salz, 2 EL Pflanzenöl, 120 g Kürbispüree (selbst gemacht oder Fertigprodukt)

FÜR DEN GEWÜRZZUCKERMANTEL:
120 g Zucker, 2 EL geschmolzene vegane Butter
½ TL Pumpkin Spice Gewürzmischung

FÜR DIE AHORNSIRUP-GLASUR
130 g Puderzucker, 3 EL Ahornsirup, 1 EL Sojamilch
2 EL geröstete, gehackte Pekannüsse

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Eine Donutform einfetten.

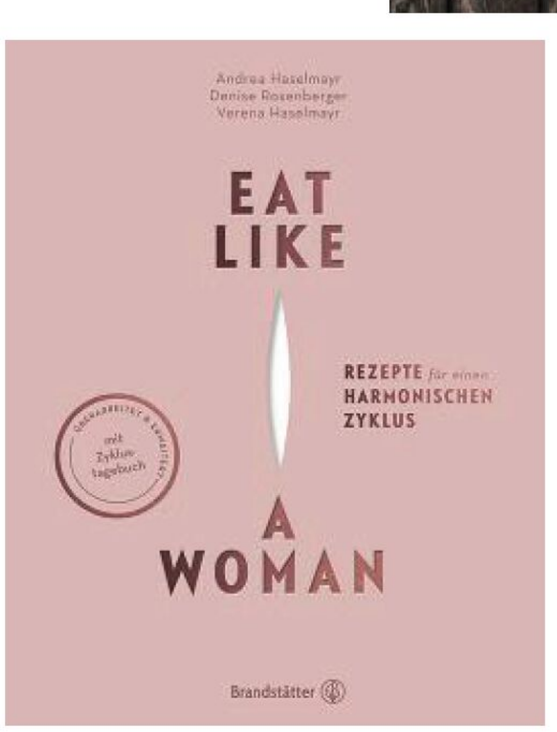
Milch und Essig verrühren, beiseitestellen. In einer großen Rührschüssel Mehl, Zucker, Kürbisgewürz, Backpulver, Backnatron und Salz vermengen. Die geronnene Milchmischung, Kürbispüree und Öl hinzugeben, gut vermischen.

Jede Donut-Mulde mit etwa 3 EL Teig befüllen. Auf der mittleren Schiene des Backofens 15–20 Minuten backen. Auf einem Gitter abkühlen lassen.

Puderzucker, Ahornsirup und Milch in einer flachen Schüssel verrühren. Die Hälfte der Donuts mit der geschmolzenen Butter bestreichen und mit dem Gewürzzucker überziehen.

Die andere Hälfte in die Ahornglasur tauchen und mit gehackten Pekannüssen bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten



Glückliches Trio
Andrea, Verena und Denise (v.l.n.r) teilen Rezepte, die Körper und Geist in Einklang bringen (Brandstätter Verlag, um 35 Euro)

HORMONE IN BALANCE

Die Ernährung auf den eigenen Zyklus abstimmen? Wie das gelingt und warum man dem Körper damit etwas Gutes tut, erklären die drei Autorinnen von „Eat like a woman“

Kennengelernt haben sich Denise Rosenberger und die Schwestern Verena und Andrea Haselmayr bei einer Yogastunde nahe Wien. Sofort tauschten sich die drei Frauen über ihre positiven Erfahrungen, die sie nach dem Absetzen der Pille gemacht hatten, aus. Jede von ihnen hatte das Hormonpräparat in der Jugend aufgrund von gesundheitlichen Beschwerden verschrieben bekommen und über Jahre eingenommen – bis jede sich in ihrem Körper immer fremder fühlte und beschloss, auf die Pille zu verzichten. „Die Initialzündung waren unsere drei Geschichten und wie wir nach dem Absetzen der Pille unsere Körper und den Zyklus komplett neu kennengelernt haben“, erzählt Andrea, die hauptberuflich als Grafikdesignerin tätig ist. Dabei vereint die drei Österreicherinnen zusätzlich die Liebe zu gutem und vollwertigem Essen. So entstand Schritt für Schritt ihre Website „www.femininefood.at“. Ein Ort, an dem die Freundinnen Rezepte, ihre Erfahrungen und Tipps zur Unterstützung des weiblichen Zyklus teilen. Bald darauf folgten Workshops und ihr Kochbuch „Eat like a Woman“. „Wir möchten Frauen ermutigen, mehr auf ihre Intuition zu hören und ihren Körper als Freundin und nicht als Feindin zu sehen. Dass sie mit ihrem Körper zusammenarbeiten, insbesondere was den Zyklus betrifft.“ Dabei teilen sie den Zyklus in zwei Phasen ein: die des Aufblühens, vom letzten Tag der Menstruation bis zum Eisprung, und die Phase des Loslassens, die nach den fruchtbaren Tagen beginnt und mit der Periode endet. „In der ersten Phase unterstützen folathaltige Lebensmittel wie grüne Blattsalate, Spinat, Sprossen und Hülsenfrüchte den Körper. Kürbiskerne und Leinsamen kurbeln die Östrogenproduktion an, davon kann man in dieser Phase auch gerne mehr essen, ebenso von eiweißhaltigen Lebensmitteln“, rät Denise. Während der zweiten Phase empfehlen die Expertinnen eisenhaltige Lebensmittel wie Rote Bete, Schwarzwurzel und Sonnenblumenkerne, um ausreichend Eisen für die Monatsblutung zuzuführen. „Bananen und Rohkakao helfen mir gut gegen Krämpfe“, so Andrea. Es sind diese kleinen wertvollen Tipps, mit denen man den Zyklus unterstützen und dem Körper – oft ganz intuitiv – etwas Gutes tun kann. *Nicole Steinbrecht*

Entspannung im Alltag
Sich regelmäßig eine Auszeit nehmen hilft, sich auf sich selbst zu fokussieren

* Mehr Infos zur zyklusgerechten Ernährung finden Sie auf Seite 118

MARONENSUPPE MIT NUSS-PILZ-TASCHERL

FÜR 4 PORTIONEN (12 TASCHERL)

DAS BRAUCHT MAN:
Gewürzei oder -säckchen

FÜR DIE SUPPE:
600 g gekochte und geschälte Maronen
1–2 mehligkochende, große Kartoffeln
1 Schalotte, Öl zum Braten, 1 Schuss Weißwein
1 l Gemüsebrühe, 2 Gewürznelken
3 Wacholderbeeren, 2 Zweige frischer Thymian
1 große Prise Salz aus der Mühle
Pfeffer aus der Mühle, 4 EL Hafercuisine
1 kleiner Zweig Rosmarin (gehackt)

FÜR DIE NUSS-PILZ-TASCHERL:
300 g Pilze (z. B. braune Champignons)
2 Schalotten, 100 g ganze Haselnüsse
Öl zum Rösten und Bestreichen
Saft einer halben Zitrone, Salz aus der Mühle
Pfeffer aus der Mühle
1 kleines Bund frische Petersilie, 3 EL Hafercuisine
1 Packung Strudelteig (150 g; aus dem Kühlregal)

Für die Suppe die Maronen etwas zerkleinern, die Kartoffeln schälen und würfeln. Die Schalotte abziehen und in grobe Stücke schneiden. 2 EL Öl in einem großen Topf erhitzen und darin Maronen, Kartoffeln und Schalotte anschwitzen. Mit dem Wein ablöschen und mit der Brühe aufgießen. Nelken, Wacholderbeeren und Thymian in ein Gewürzei oder ein Gewürzsäckchen geben und in die Brühe hängen. Die Brühe ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen.

Den Topf vom Herd nehmen, Gewürzsäckchen herausheben, die Suppe pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Nuss-Pilz-Tascherl den Backofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen. Die Pilze trocken putzen, Schalotten abziehen und beides in kleine Würfel schneiden. Die Haselnüsse hacken. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und darin die Schalotten, Pilze und Nüsse anbraten. Mit Zitronensaft ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie fein hacken und mit der Hafercuisine untermischen.

Ein Strudelteigblatt auf ein feuchtes Geschirrtuch legen, mit Öl bepinseln, die weiteren Blätter deckungsgleich darauflegen und in 12 gleichgroße Quadrate schneiden. Die Nuss-Pilz-Füllung mittig auf jedes Teigquadrat setzen und alle vier Ecken mittig zu einem Päckchen zusammenklappen, behutsam, aber gut festdrücken. Gegebenenfalls die Ränder zuvor mit etwas Wasser einpinseln.

Die Päckchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen und im vorgeheizten Ofen 10–15 Minuten goldbraun backen.

Die Suppe anrichten, je 1 EL Hafercuisine darüberträufeln und mit den Nuss-Pilz-Tascherl und frisch gehacktem Rosmarin servieren.

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

Gewürznelken und Wacholderbeeren geben der Suppe ein wohlig-wärmendes Aroma

Fotos: PR; www.lukaslorenz.com (5)

Rotklee, Basilikum, Frauenmantel, Beifuß und Basilikum sind Vitaminspender

FRAUENKRÄUTER-POLENTASCHNITTEN MIT INGWER-MÖHREN

FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DIE POLENTASCHNITTEN:
1,3 l Gemüsebrühe, 350 g Polenta
300 g Frauenkräuter (Rotklee, Basilikum, Frauenmantel, Beifuß, Petersilie) plus Kräuter zum Garnieren
2 Schalotten, 2 EL Olivenöl
Salz aus der Mühle
Pfeffer aus der Mühle
1 Prise frisch gemahlene Muskatnuss
1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel

FÜR DIE INGWER-MÖHREN:
4 mittelgroße Möhren, Salz aus der Mühle, 3–5 cm frischer Ingwer
6 EL Olivenöl, weißer Pfeffer aus der Mühle, Saft einer halben Zitrone
½ TL Honig
1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel
1 kleine Handvoll ungesalzene Pistazienkerne

Backofen auf 200 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Gemüsebrühe aufkochen, Polenta einrieseln lassen und bei niedriger Hitze 10–15 Minuten quellen lassen.

Kräuter grob hacken. Schalotten abziehen und fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten darin kurz glasig anbraten, die Kräuter dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Kreuzkümmel würzen und unter die Polenta rühren. Masse ca. 1,5 cm dick auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech (oder in eine gefettete Auflaufform) streichen und ca. 20 Minuten im Ofen backen.

Für das Gemüse Möhren schälen, schräg in Scheiben schneiden und in köchelndem Salzwasser 5–7 Minuten garen. Abseihen, kalt abspülen und abtropfen lassen.

Ingwer schälen, fein reiben und gemeinsam mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Honig und Kreuzkümmel in einer Salatschüssel gut verrühren. Möhren dazugeben und den Salat so lange durchmischen, bis alle Möhrenstücke gut mit der Marinade benetzt sind. Pistazien hacken und zum Schluss über den Salat streuen. Kurz ziehen lassen.

Polenta aus dem Ofen nehmen, in Rauten schneiden, mit Kräutern garnieren und mit dem lauwarmen Salat servieren.

Zubereitungszeit: ca. 65 Minuten

KÜRBIS-MANGOLD-LASAGNE MIT SALBEI-BÉCHAMEL

FÜR 6 PORTIONEN

FÜR DIE LASAGNE:

1 Hokkaido-Kürbis, 1 rote Zwiebel
3 Möhren, 100 g braune Champignons oder Pilze der Saison
3 EL Olivenöl plus Öl für die Form
1 Schuss Weißwein, 175 ml Gemüsebrühe
Salz aus der Mühle, 250 g Mangold
2 Knoblauchzehen, Pfeffer aus der Mühle
frisch geriebene Muskatnuss
12 Lasagneplatten, 1 Zweig Salbei

FÜR DIE SALBEI-BÉCHAMEL

200 g Cashewkerne (3 Stunden in reichlich Wasser eingeweicht)
½ TL Salz aus der Mühle, 2 Zweige Salbei
2 EL Hefeflocken

Für die Lasagne Kürbis halbieren, entkernen und in 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel und Möhren schälen und fein würfeln. Pilze putzen, ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelwürfel darin bei niedriger Hitze glasig werden lassen. Gemüse und Pilze hinzufügen und anbraten. Mit Weißwein ablöschen, Brühe dazugeben, mit Salz würzen und aufkochen. Ca. 30 Minuten köcheln lassen, anschließend zum Abkühlen zur Seite stellen.

Mangold in Streifen schneiden und mit etwas Wasser in einer weiteren Pfanne zusammenfallen lassen. Knoblauch abziehen, pressen und mit 1 Prise Salz zum Mangold geben.

Für die Béchamel Cashews abseihen und mit 300 ml Wasser, Salz und Salbeiblättern im Standmixer zu einer feinen Creme pürieren. Anschließend Hefeflocken unterrühren.

Backofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Eine Auflaufform (ca. 20 x 30 cm) mit etwas Olivenöl einpinseln. Zwei Drittel der Salbei-Béchamel unter das abgekühlte Kürbisgemüse rühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Anschließend nach einander Kürbismasse, Mangold und Lasagneplatten in die Auflaufform schichten, mit einer Schicht Kürbis abschließen. Übrige Salbei-Béchamel auf der Lasagne verteilen, frische Salbeiblätter darauflegen und die Lasagne ca. 30 Minuten im Ofen backen, bis die Oberfläche goldbraun und leicht knusprig ist.

Zubereitungszeit: ca. 80 Minuten

Herbst-Duo: nussiger Kürbis und aromatischer Mangold. Cashews schenken Sämigkeit

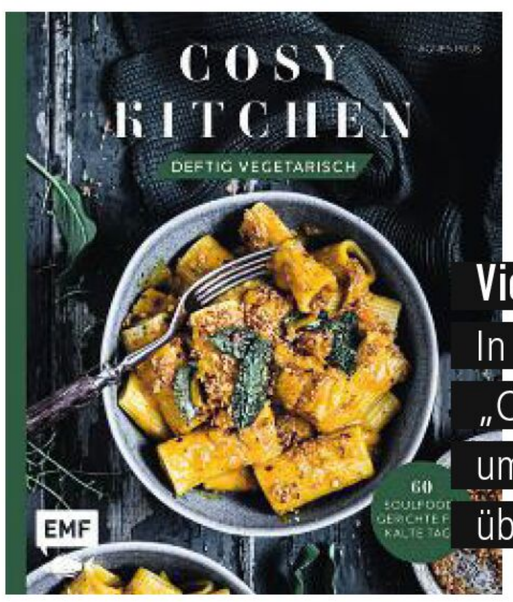
WOHLFÜHLKÜCHE FÜR DAHEIM

Saisonale, unverfälschte Zutaten, viele Gewürze und Kräuter: Mit vegetarischem Soulfood bringt Agnes Prus uns durch die kalten Herbsttage und verrät, warum ausgerechnet diese Jahreszeit nicht nur kulinarisch etwas Besonderes ist

Naturtalent
Bereits als kleines Kind entdeckte Agnes Prus ihre Leidenschaft für's Kochen

Der Geruch von Pilzen und erdigen Kartoffeln fasziniert sie am Herbst am meisten – er erinnert Agnes Prus an ihre eigene Kindheit, die sie so gerne im nahe gelegenen Wald verbracht hat: „Wenn der Herbst gerade beginnt, riecht das Laub einfach so wunderbar“, schwärmt die 46-Jährige. Allgemein ist der Herbst für sie eine sehr erdende Jahreszeit und eine Einladung nach dem warmen Sommer, wieder zur Ruhe zu kommen und sich mit einem guten Buch auf dem Sofa einzukuscheln. Was dabei nicht fehlen darf: wärmende und wohltuende Rezepte. Genau die waren es, die sie zum neuen Kochbuch „Cosy Kitchen“ inspiriert haben. „Ich finde, der Herbst hat einfach so etwas Gemütliches. Nach heißen Sommermonaten geht man wieder gerne in die Küche, macht den Ofen an und tut sich und lieben Gästen etwas Gutes“, so die studierte Kunstwissenschaftlerin. Bereits seit siebzehn Jahren kocht und backt Agnes Prus – nicht nur für sich, sondern mittlerweile auch für diverse Magazine und Verlage und hat sich so erfolgreich auf Food-Styling und Rezeptentwicklung spezialisiert. Dabei fasziniert sie der Herbst als Saison ganz besonders: „Zu dieser Jahreszeit gibt es einfach so wundervolle Zutaten. Alles mit Kartoffeln, Kohl, Kürbis und Lauch funktioniert super und deshalb hebe ich diese Zutaten in meinem Kochbuch hervor. Und Rote Bete sowie bunte Möhren sehen auf dem Teller toll aus und machen an trüben Tagen einfach gute Laune. Im Herbst habe ich zudem, im Vergleich zum Sommer, wieder mehr Lust auf sättigende Gerichte, wie Pasta“, erklärt die Autorin.

Wenn Agnes über das Kochen spricht, steht ihr die Leidenschaft förmlich ins Gesicht geschrieben. Schon als Kind saß sie bei ihrer Mutter in der Küche, liebte es, als Jugendliche mit ihren Freundinnen Plätzchen zu backen, und war auf Partys mit Vorliebe für das Buffet zuständig. „Kochen ist einfach etwas total Wohltuendes und kann sehr meditativ sein. Gerade in Zeiten, in denen alles immer schnell gehen muss, kann Kochen einen in den Moment zurückholen.“ Und gerade im Herbst, einer Jahreszeit, die einen oftmals zum Entschleunigen zwingt, die einlädt, es sich wieder drinnen gemütlich zu machen und sich Zeit für sich und seine Liebsten zu nehmen, sind es wärmende Rezepte, die dem Körper und der Seele guttun und einen ein Stück weit zurück auf das Wesentliche besinnen lassen. Und dazu lädt Agnes Prus mit ihrem Buch auf köstliche Art und Weise ein. *Marianne Rust*



Vielfältig
In ihrem neuen Kochbuch „Cosy Kitchen“ (EMF Verlag, um 28 Euro) teilt Agnes Prus über 60 Rezepte

Fotos: Jennifer Braun; Edition Michael Fischer; EMF/Annamaria Zinnau (3)

Wenn Sie Haselnussblättchen nicht zur Hand haben, schmeckt die Tarte auch mit Mandelblättchen

ROSENKOHLTARTE MIT HASELNÜSSEN

FÜR 1 TARTEFORM (Ø 28 CM)

FÜR DEN TEIG:

125 g kalte Butter, 200 g Dinkelmehl (Type 630)
50 g Dinkelvollkornmehl (alternativ Dinkelmehl Type 630), 50 g gemahlene Haselnusskerne
50 g Crème fraîche, 1 Ei (Größe M), ½ TL Salz

FÜR DEN BELAG:

750 g Rosenkohl, Salz, 4 Zwiebeln, 2 EL Öl
100 g Gouda, ½ Zweig Thymian, 3 Eier (Größe M)
150 g Crème fraîche, 2 TL Dijon-Senf, Pfeffer
50 g Haselnussblättchen

AUSSERDEM:

Mehl zum Bestäuben
Hülsenfrüchte zum Blindbacken

Für den Tarteboden Butter würfeln. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und zügig zu einem glatten Teig verarbeiten. Abgedeckt 30 Minuten kalt stellen. Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und die Tarteform damit auskleiden. Bis zur Verwendung kalt stellen. Backofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen.

Rosenkohl putzen, waschen und 8–10 Minuten (je nach Größe der Röschen) in kochendem Salzwasser bissfest garen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln bei mittlerer Hitze in etwa 10 Minuten goldgelb anbraten. Vom Herd nehmen.

Für den Guss den Gouda reiben. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Eier mit Crème fraîche, Senf, Gouda und Thymian verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Tarteboden mit Backpapier bedecken, Hülsenfrüchte darauf verteilen und den Boden 10 Minuten im heißen Ofen vorbacken. Aus dem Ofen nehmen, Backpapier und Hülsenfrüchte entfernen und den Boden weitere 3 Minuten backen. Rosenkohl und Zwiebeln auf dem Tarteboden verteilen. Mit der Eimischung übergießen und mit den Haselnussblättchen bestreuen. Die Tarte in 25–30 Minuten im heißen Ofen goldbraun backen. Vor dem Anschneiden 5 Minuten ruhen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten

PLANTBULLAR MIT GRÜNKOHL-KARTOFFELSTAMPF

FÜR 4-6 PORTIONEN

FÜR DIE PLANTBULLAR:

3 Schalotten, 1 Möhre, 2 EL Butter
1 TL brauner Zucker, 1 EL Mehl (Type 405)
1,35 l Gemüsebrühe
1 Zweig Thymian, 1 Lorbeerblatt
150 g Sahne, 2 ½ EL Sojasauce
1 EL Aceto balsamico 2 ½ TL Senf, 3 EL Öl
4 kleine Knoblauchzehen
je 150 g Mandeln und Gouda, 3 Eier (Größe M)
2 Stängel glatte Petersilie
100 g Vollkorn-Semmelbrösel
1 ½ TL Kräuter der Provence
1 TL geräuchertes Paprikapulver

FÜR DEN STAMPF:

1 kg mehligkochende Kartoffeln, 200 g Grünkohl
100 g Butter, 200 ml warme Milch
2 Frühlingszwiebeln

AUSSERDEM:

Salz, Pfeffer, Muskatnuss
4–6 EL Preiselbeeren (Glas)

* Wer Grünkohl nicht mag, kann diesen durch Spinat und etwas Petersilie ersetzen

Für die Plantbullar-Sauce Schalotten und Möhre schälen und grob hacken. Butter zerlassen und Möhren sowie ein Drittel der Zwiebeln darin scharf anbraten. ¼ TL Salz hinzugeben und 5 Minuten unter Rühren braten. Zucker unterrühren und 3 Minuten karamellisieren. Mit Mehl bestäuben und in 3 Minuten goldbraun rösten. Mit 350 ml Brühe ablöschen. Thymian waschen. Sahne, Thymian, Lorbeerblatt, 1 EL Sojasauce, Essig und ½ TL Senf zugeben. Bei schwacher Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Durch ein Sieb passieren und mit Pfeffer würzen.

Für den Stampf Kartoffeln in Salzwasser 20 Minuten garen. Grünkohl waschen, Rispen entfernen und Blätter hacken. 25 g Butter zerlassen. Grünkohl mit 100 ml Wasser und Salz zugeben und 8 Minuten garen. Kartoffeln pellen und mit einem Stampfer zu Püree verarbeiten. Milch mit restlicher Butter unterrühren. Je nach Konsistenz mehr Milch zugeben. Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Zusammen mit Grünkohl unterheben und mit Muskatnuss, Salz, Pfeffer abschmecken.

Für die Plantbullar 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und restlichen Zwiebeln glasig dünsten. Knoblauch schälen, hacken, 30 Sekunden mitgaren und vom Herd nehmen. Mandeln grob mahlen, Käse reiben. Eier verquirlen, Petersilie waschen, Blätter hacken. Zwiebeln und Knoblauch mit Mandeln, Gouda, Semmelbröseln, Eiern, Kräutern, 1 ½ EL Sojasauce, 2 TL Senf, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermengen. Aus der Masse walnussgroße Bällchen formen. 1 l Brühe in einem Topf zum Kochen bringen und die Bällchen darin 6 Minuten köcheln lassen. Anschließend kurz abtropfen lassen. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und die Plantbullar darin rundum anbraten. Sauce zugeben und erwärmen. Stampf auf Tellern verteilen, Plantbullar mit Sauce und Preiselbeeren dazugeben.

Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten

APFEL-MARZIPAN-STRUDEL

FÜR 10 PORTIONEN

75 g getrocknete Apfelringe
2 EL Apfelsaft (alternativ Wasser)
80 g Zucker, 150 g gehackte Mandeln
2 TL gemahlener Zimt, 130 g Butter
40 g Semmelbrösel
1 Pck. Vanillezucker
1 EL kandierter Ingwer (optional)
800 g säuerliche Äpfel (z. B. Boskoop)
Saft und Abrieb von ½ Bio-Zitrone
2 EL flüssiger Honig
100 g Marzipanrohmasse
3 Filoteig-Blätter

AUSSERDEM:
Vanilleeis zum Anrichten

Apfelringe fein hacken, mit Apfelsaft vermischen und 30 Minuten einweichen. Zucker in eine Pfanne geben und schmelzen. Mandeln und Zimt zugeben, unter Rühren karamellisieren. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und abkühlen lassen, anschließend zerbröseln. 30 g Butter in einer Pfanne zerlassen, Semmelbrösel mit Vanillezucker zugeben und goldbraun anrösten. Backofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen. Die restliche Butter zerlassen.

Ingwer fein hacken. Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden und mit Zitronensaft und -abrieb, Honig und Ingwer mischen. Marzipan reiben und mit der Hälfte des Mandelkrokants unterheben. Ein großes Geschirrtuch ausbreiten, ein Filoteig-Blatt darauf legen und mit Butter bepinseln. Ein weiteres Blatt darauf legen und buttern. Mit dem dritten Blatt wiederholen. Semmelbrösel im unteren Drittel auf den Teig streuen, dabei an beiden Seiten einen Rand lassen. Dann die Apfelmischung daraufgeben und etwas zusammendrücken, damit die Apfelschicht später nicht auseinanderfällt. Den Teig mithilfe des Tuchs möglichst eng aufrollen. Die Seitenteile nach unten einschlagen.

Strudel mit der Naht nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit Butter bepinseln. 30–40 Minuten im heißen Ofen backen und zwischendurch zwei mal mit Butter bestreichen. Eventuell mit Backpapier abdecken. Aus dem Ofen nehmen und ein paar Minuten ruhen lassen. In dicke Scheiben schneiden und mit Vanilleeis auf Tellern anrichten. Mit Mandelkrokant bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten

Anstelle von Filoteig können ebenso Yufkateig-Blätter verwendet werden

Fotos: Shutterstock/The Picture Pantry; StockFood/für ZS Verlag/Anke Schütz (1), Gräfe & Unzer Verlag/Kramp + Gölling (1), Jörn Rynio (1); Illustration: Fotolia/RoyStudio

DRINKS

Es ist Zeit für Äpfel, Birnen, Quitten und Trauben, denn wir lieben diese aromatischen Herbstfrüchte. Bei diesen Kreationen sind die vier Lieblinge mit Gewürzen und Kräutern die Stars im erfrischenden Drink, fruchtigen Smoothie und samtigen Likör. Das Beste: Alle Drinks sind ganz easy selbst gemacht und mit oder ohne Alkohol ein absoluter Hochgenuss. Prost!

BIRNEN-GURKEN-SMOOTHIE MIT KOKOSWASSER

ZUTATEN FÜR 4 GLÄSER

DAS BRAUCHT MAN:
Standmixer

800 g Salatgurken
2 Birnen
30 g frischer Ingwer
2 Handvoll Kräuter (z. B. Minze, Koriander)
400 ml Kokoswasser
Mineralwasser mit Kohlensäure

Gurken schälen und grob würfeln. Birnen schälen und das Kerngehäuse entfernen. Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Ingwer schälen und klein schneiden. Kräuter abbrausen, trocken schütteln. Etwas Minze zum Servieren beiseitelegen. Übrige Kräuterblättchen abzupfen. Kräuter, vorbereitete Zutaten und Kokoswasser in den Standmixer geben, und fein pürieren. Nach Belieben mit Mineralwasser verdünnen und erneut pürieren. Smoothie in Gläser füllen und mit Minze garniert servieren.

Pro Glas: 93 kcal/389 kJ
21 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiß, 1 g Fett

Zubereitungszeit: 15 Minuten

✓ vegan
✓ glutenfrei
✓ laktosefrei

QUITTENLIKÖR

ZUTATEN FÜR CA. 2,5 LITER LIKÖR

DAS BRAUCHT MAN: 1 Einmachglas (ca. 4 l Inhalt)

BITTE BEACHTEN: Likör muss 1 Woche ziehen

1 kg Quitten
1 Vanilleschote
40 ml Zitronensaft
250 g brauner Kandiszucker
1 l Korn

Quitten waschen, in Würfel schneiden und in einen großen Topf geben. Vanilleschote längs aufschneiden und zugeben. 1 ½ l Wasser mit Zitronensaft zugeben, alles aufkochen und ca. 45 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis das Obst weich ist.

Kandiszucker und Korn zufügen, unterrühren und die Mischung in das Einmachglas geben, und abgedeckt mindestens 1 Woche kühl stellen, dabei dabei gelegentlich umrühren. Likör nach Belieben durch ein Sieb in 5 Flaschen (à 500 ml) füllen und servieren.

Pro Portion (ca. 50 ml): 66 kcal/276 kJ
6 g Kohlenhydrate, 0 g Eiweiß, 0 g Fett

Zubereitungszeit: 1 Stunde
Ruhe-/Wartezeit: mindestens 7 Tage

✓ vegan
✓ glutenfrei
✓ laktosefrei

TRAUBEN-SPRITZER

ZUTATEN FÜR 4 GLÄSER

DAS BRAUCHT MAN:
Standmixer

250 g weiße Trauben
1 Apfel
Saft von 1 Zitrone
150 ml Apfelsaft
500 ml kaltes Mineralwasser

Trauben waschen, halbieren und nach Belieben entkernen. Apfel waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Fruchtfleisch in Würfel schneiden und mit Trauben, Zitronen- und Apfelsaft sowie dem Mineralwasser im Standmixer pürieren. Trauben-Spritzer in Gläser füllen und servieren. Gekühlt ist er 1–2 Tage haltbar.

Pro Glas: 81 kcal/339 kJ
22 g Kohlenhydrate, 1 g Eiweiß, 0 g Fett

Zubereitungszeit: 15 Minuten

✓ vegan
✓ glutenfrei
✓ laktosefrei

HITCHCOCK®
SINCE 1966

Maracuja-Mojito

REZEPT

DREH GENUSS-ERLEBNISSE AUF

HITCHCOCK. Open up your Inspiration.

Fotos: StockFood Studios/Kathrin Koschitzki (1), Ulrike Holsten (8); Jan-Peter Westermann (2);
Illustrationen: Fotolia; iStock/KateDemianov; Shutterstock/ArtParnyuk

SÜSS

Egal ob als süße Hauptspeise oder krönender Abschluss: Unsere Ideen sind einfach unwiderstehlich. Fruchtig gefüllt, mit Knusperhülle oder gebacken – süße Knödel lassen sich auf unterschiedlichste Arten zubereiten. Probieren Sie Germknödel mit Apfelfüllung und Holunderbeersauce, Polenta-Kokos-Klößchen mit Kiwi-Salsa oder gefüllte Reismehl-Bällchen mit Ingwersirup. Diese Leckerbissen sind es wert, vernascht zu werden!

BUCHTELN MIT PFLAUMENFÜLLUNG UND ORANGEN-VANILLESAUCE

ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:
Pürierstab
Bräter

BITTE BEACHTEN:
Teig muss 75 Minuten gehen

350 g Mehl
20 g frische Hefe
130 ml lauwarmer Mandeldrink
150 g Zucker
Salz
100 g vegane Margarine
+ etwas Margarine für die Form
1 Pck. Vanillezucker
1 TL frisch geriebene Bio-Zitronenschale
6 Zwetschgen (ersatzweise Pflaumen)
6 Zuckerwürfel
1 Vanilleschote
2 Bio-Orangen
200 ml Mandel-Joghurt
100 ml Sojacreme
Puderzucker

Für den Teig das Mehl in eine Schüssel geben. Hefe mit Mandeldrink, 80 g Zucker, Salz, 60 g weiche Margarine, Vanillezucker und Zitronenschale in eine Schüssel geben. Alles pürieren. Hefemischung zum Mehl geben und zu einem glatten Teig verkneten. Teig abgedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen.

Die Pflaumen waschen, aufschneiden, entkernen und ein Stück Würfelzucker in die Mitte jeder Frucht legen. Restliche Margarine (40 g) erwärmen. Teig in 6 Portionen teilen, flach und rund ausrollen und mit jeweils einer Pflaume belegen. Dann zu einer glatten Kugel formen. Die Kugeln mit der Margarine bestreichen und nebeneinander in den gefetteten Bräter setzen. Weitere 30 Minuten gehen lassen. Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Buchteln im heißen Ofen ca. 25 Minuten backen.

In der Zwischenzeit die Vanilleschote längs halbieren und das Mark auskratzen. Orangenschale einer Orange abreiben. Beide Orange halbieren, den Saft auspressen (ca. 200 ml). Restlichen Zucker (80 g) in einer Pfanne karamellisieren lassen. Karamell mit Orangensaft ablöschen, Vanillemark, -schote und Orangenschale zugeben. Alles aufkochen und auf ca. 100 ml einkochen lassen. Dann mit dem Mandel-Joghurt verrühren. Sojacreme unterrühren und die Sauce abkühlen lassen.

Die Buchteln aus dem Ofen nehmen. Mit Puderzucker bestäuben und mit Vanillesauce anrichten.

Pro Portion: 581 kcal/2431 kJ
83 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 23 g Fett

Zubereitungszeit: 1 Stunde
Ruhe-/Wartezeit: ca. 1:15 Stunden
Backzeit: ca. 25 Minuten

✓ vegan
✓ laktosefrei

GERMKNÖDEL MIT APFELFÜLLUNG UND HOLUNDERBEERSAUCE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:
Dampfeinsatz

BITTE BEACHTEN:
Teig muss 70 Minuten ruhen

FÜR DIE KNÖDEL:
2 Äpfel
2 EL Zitronensaft
100 g Zucker
2 EL getrocknete Cranberrys
250 g Mehl
Salz
20 g frische Hefe
125 ml lauwarmer Mandeldrink
2 EL ÖL

FÜR DIE SAUCE:
150 ml Apfelsaft (z. B. von Valensina)
150 ml Holunderbeersaft
50 g Zucker
1 EL Zitronensaft
1 Pck. Vanillezucker
1 TL Speisestärke
50 g Mandelsplitter
2 EL Puderzucker

Die Äpfel waschen, schälen, das Kerngehäuse herausschneiden und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Äpfel mit Zitronensaft und 50 g Zucker im Topf ca. 5 Minuten garen, bis sie weich sind. Rosinen unterrühren und die Mischung abkühlen lassen.

Für den Teig Mehl, 1 Prise Salz und 50 g Zucker in eine Schüssel geben. Hefe mit dem Mandeldrink und Öl pürieren. Hefemischung zum Mehl geben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Teig abgedeckt ca. 40 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

Apfel- und Holunderbeersaft mit restlichem Zucker (50 g), Zitronensaft und Vanillezucker in einem Topf aufkochen. Speisestärke mit etwas Wasser anrühren, zur Saftmischung geben und alles unter Rühren nochmals aufkochen. Sauce durch ein Sieb gießen und abkühlen lassen.

Den Hefeteig in 4 Portionen teilen. Jede Portion zu einem flachen Fladen formen und mit etwas Apfelfüllung belegen. Ränder um die Füllung zusammendrücken. Teig zu einer Kugel formen. Den Teig weitere 30 Minuten gehen lassen.

In einem großen Topf Salzwasser (ca. 5 cm hoch) zum Kochen bringen. Einen Dampfeinsatz fetten und die Knödel darauf verteilen. Im geschlossenen Topf ca. 15 Minuten im Wasserdampf garen.

Inzwischen die Mandelsplitter in eine Pfanne geben. Mit Puderzucker bestäuben und karamellisieren. Mandeln auf ein Stück Backpapier geben, abkühlen lassen und grob hacken.

Die Germknödel mit der Sauce anrichten und mit dem Mandelkaramell bestreut servieren.

Pro Portion: 474 kcal/1983 kJ
81 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 12 g Fett

Zubereitungszeit: 55 Minuten
Ruhe-/ Wartezeit: ca. 1:10 Stunden

✓ vegan
✓ laktosefrei

SO SCHÖN SOFT

DREIERLEI „RUMKUGELN“

ZUTATEN FÜR 18 STÜCK

DAS BRAUCHT MAN:
Kastenform (ca. 30 cm), Standmixer

BITTE BEACHTEN:
„Rumkugeln“ müssen jeweils 20 Minuten kühlen

FÜR DEN KUCHEN:
375 g Mehl (Type 405)
1 Pck. Backpulver
230 g Zucker
2 Pck. Vanillezucker, 1 Prise Salz
1 TL fein geriebene Bio-Zitronenschale
100 ml Mineralwasser
200 ml Cashew-Drink
150 ml Sonnenblumenöl + etwas für die Form

FÜR SCHOKOKUGELN:
150 g Zartbitterschokolade
50 ml Cashew-Drink
35 g vegane Margarine
4 EL veganer Rum
70 g Haselnüsse

FÜR MACHA-KUGELN:
50 g Kokosmus
20 g vegane Margarine, 3 EL Sake
2 EL Macha-Pulver
50 g Puderzucker
40 g vegane Margarine
30 g Kokosraspel

FÜR LIMONCELLO-KUGELN:
200 g weiße vegane Schokolade
20 g vegane Margarine
4 EL Limoncello
2 EL geriebene Zitronenschale
30 g Puderzucker
15 g gefriergetrocknete Himbeeren

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Mehl mit Backpulver, Zucker, Vanillezucker, Salz und Zitronenabrieb in einer Schüssel verrühren. Mineralwasser und 200 ml Cashew-Drink mit den Quirlen des Handrührers unterrühren. Öl untermischen. Teig in die gefettete Kastenform geben und im heißen Ofen ca. 55 Minuten backen. Kuchen aus der Form stürzen und abkühlen lassen. Kuchen portionsweise im Standmixer pürieren. Die Masse dritteln.

Für die Schoko-Kugeln die Schokolade hacken und mit Cashew-Drink, Margarine und Rum in einer Schüssel über dem heißen Wasserbad schmelzen. Mischung mit einem Kuchendrittel verkneten und ca. 20 Minuten kühlen. Haselnüsse fein hacken. Rumkugelmasse zu 6 Bällchen formen. In den gehackten Haselnüssen wälzen.

Für die Macha-Kugeln Kokosmus und Margarine schmelzen. Mit Sake, 1 EL Macha-Pulver, Puderzucker und einem weiteren Kuchendrittel verkneten. Masse ca. 20 Minuten kühlen. Zu 6 Kugeln formen und in Kokosraspel und restlichem Macha-Pulver (1 EL) wälzen.

Für die Limoncello-Kugeln weiße Schokolade hacken und schmelzen. 150 g Schokolade mit Margarine, Limoncello, Zitronenabrieb, Puderzucker und dem letzten Kuchendrittel verkneten. Masse ca. 20 Minuten kühlen. Dann zu 6 Kugeln formen. Beeren fein zerbröseln und auf einen Teller verteilen. Kugeln erst in restlicher geschmolzener Schokolade (50 g) und dann in den Beeren wälzen.

Dreierlei „Rumkugeln“ in luftdichten Dosen verpackt im Kühlschrank aufbewahren.

Pro Stück: 477 kcal/1996 kJ
53 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 31 g Fett

Zubereitungszeit: 1:30 Stunden
Backzeit: ca. 55 Minuten
Ruhe-/Wartezeit: ca. 40 Minuten

✓ vegan
✓ laktosefrei

VANILLE-QUARKKNÖDEL MIT GEGRILLTEN APRIKOSEN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

BITTE BEACHTEN:
Teig muss 30 Minuten ruhen

380 g vegane Quarkalternative
100 g Grieß, 50 g Mehl
Salz, Vanillemark
1 EL geriebene Zitronenschale
4 EL Zucker
400 g kleine Aprikosen
50 g vegane Margarine
50 g Semmelmehl
100 ml Ahornsirup

Den Quark mit Grieß, Mehl, etwas Salz, Vanillemark, Zitronenabrieb und 1 EL Zucker zu einem glatten Teig verkneten. Teig ca. 30 Minuten quellen lassen. Dann aus dem Teig 12 Knödel formen. Knödel in sprudelndem Salzwasser bei niedriger Temperatur ca. 20 Minuten gar ziehen lassen.

Den Backofengrill vorheizen. Aprikosen waschen, halbieren und entkernen. Früchte mit 2 EL Zucker bestreut auf ein Backblech geben und unter dem heißen Backofengrill ca. 10 Minuten grillen. Margarine erhitzen. Semmelmehl und übrigen Zucker (1 EL) darin rösten.

Die Knödel abtropfen lassen und in der Brösel-Mischung wälzen. Vanille-Quarkknödel mit gegrillten Aprikosen anrichten. Mit Ahornsirup beträufeln und servieren.

Pro Portion: 455 kcal/1904kJ
73 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 13 g Fett

Zubereitungszeit: 40 Minuten
Ruhe-/Wartezeit: ca. 30 Minuten

✓ **vegan**
✓ **laktosefrei**

Fissler

#fürdaswaszählt

Made in Germany · Since 1845

Zum Jubiläum kann man sich ruhig mal in Schale werfen.

Entdecken Sie die limitierte Vitavit® und Vitaquick®
Schnellkochtopf Jubiläumsedition.

70 Jahre
Schnellkochen

mehr erfahren

APFEL-CALVADOS-SÜPPCHEN MIT RICOTTA-KLÖSSCHEN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DIE KLÖSSCHEN:
1 Pck. Bourbon-Vanillezucker
½ TL abgeriebene Bio-Zitronenschale
250 ml Milch, Salz
80 g Weizengrieß
1 Ei (Größe M)
125 g Ricotta
75 g Zucker
50 g gemischte Nüsse (z. B. Haselnusskerne, Mandeln, Macadamianüsse)
1 Prise Currypulver
1 Prise Chiliflocken

FÜR DAS SÜPPCHEN:
25 g Zucker
75 ml Calvados (frz. Apfelbranntwein; ersatzweise Apfelsaft)
1 Sternanis, 50 ml Zitronensaft
800 ml klarer Apfelsaft (ungesüßt)
4 mittelgroße säuerliche Äpfel
2 EL Speisestärke, etwas Minze

Für die Klößchen Vanillezucker, Zitronenschale, Milch und 1 Prise Salz aufkochen. Weizengrieß unter Rühren einstreuen. Masse aufkochen und in Schüssel umfüllen. Ei trennen. Eigelb und Ricotta unter die noch warme Grießmasse rühren. Eiweiß steif schlagen, dabei 40 g Zucker einrieseln lassen. Grießbrei etwas abkühlen lassen, dann den Eischnee unterheben.

In einem Topf übrigen Zucker (35 g) und 2 EL Wasser erhitzen und leicht karamellisieren lassen. Nüsse hacken und zum Karamell geben. Curry und Chili unterrühren, alles kurz köcheln lassen. Nusskaramell auf einem Stück Backpapier verteilen und abkühlen lassen.

Für das Süppchen den Zucker in einem Topf karamellisieren lassen. 3 EL Wasser und Calvados hinzufügen, aufkochen und den Karamell unter Rühren köcheln lassen, bis er sich löst. Dann Sternanis, Zitronensaft und 700 ml Apfelsaft zugeben. Alles ca. 5 Minuten köcheln lassen. Äpfel schälen, entkernen und das Fruchfleisch würfeln. Stärke mit übrigem Apfelsaft (100 ml) glattrühren. Mischung in die Suppe rühren und aufkochen. Anschließend Apfelwürfel unterrühren.

Aus der Grießmasse Klößchen formen. In reichlich siedendem Salzwasser ca. 5 Minuten ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen. Mit einer Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen. Nusskaramell grob hacken. Das Apfel-Calvados-Süppchen mit den Ricotta-Klößchen anrichten. Mit Nusskaramell und Minze bestreut servieren.

Pro Portion: 573 kcal/2397 kJ
86 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 15 g Fett
Zubereitungszeit: 50 Minuten

Tipps & Tricks

WENN ES SCHNELL GEHEN MUSS

Oft sind Convenience-Produkte teurer als selbst verarbeitete, die Verwendung lohnt sich aber, wenn es mal schnell gehen muss. Bewusst ausgewählt und mit frischen Nahrungsmitteln ergänzt, braucht man daher kein schlechtes Gewissen zu haben. Bei Knödeln, Klößchen und allem anderen gilt: Ein Fertiggericht ist nur so gesund wie seine Zutaten – somit kann das Etikett wertvolle Hinweise geben. Pasta, Knödel und sogar Grießklößchen finden Sie in guter Qualität im Frischeregal (z.B. von Bürger). Einfach nach Packungsangabe erhitzen und wie im Rezept verwenden.

POLENTA-KOKOS-KLÖSSCHEN MIT KIWI-SALSA

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:
flache Auflaufform

500 ml Kokosdrink (oder Kokosmilch)
3–4 EL Zucker
1 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
6 EL Butter, 1 Prise Salz
1 TL Vanillemark
1 Prise gemahlener Safran
150 g Polenta* (Maisgrieß)
2 Eigelb (Eier: Größe M)
1 EL Frischkäse
8 EL Kokosraspel
4 Kiwis
3 Stiele Minze + etwas Minze zum Garnieren
1 EL flüssiger Honig
1 EL Limettensaft
4 EL Granatapfelkerne

Den Kokosdrink in einem Topf mit 1 EL Zucker, Zitronenschale, 2 EL Butter, Salz, Vanillemark und Safran geben. Alles aufkochen und den Maisgrieß unter Rühren einstreuen. Polenta bei niedriger Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen, dabei mit einem Schneebesen gelegentlich umrühren.

Die Polentamasse in eine Rührschüssel umfüllen. Eigelbe mit Frischkäse gut vermischen und unter die Grießmasse rühren. Die Form mit der Hälfte der Kokosraspel ausstreuen. Polentamasse darauf füllen und glattstreichen. Dann mit übrigen Kokosraspeln bis auf ca. 1 EL bestreuen und leicht andrücken. Polenta ca. 40 Minuten abkühlen lassen. Dann mit einem Löffel Nocken abstechen und mit den Händen rund formen.

Die Kiwis schälen und fein würfeln. Minze abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden. Honig mit Limettensaft verrühren. Kiwis und Minze untermischen.

Die übrige Butter (4 EL) in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Klößchen darin unter Wenden anbraten. Dabei mit übrigem Zucker (2–3 EL) bestreuen und karamellisieren lassen. Polenta-Kokos-Klößchen mit Granatapfelkernen und Kiwi-Salsa anrichten. Mit übrigen Kokosraspeln (ca. 1 EL) und Minze bestreut servieren.

Pro Portion: 522 kcal/2184 kJ
55 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 29 g Fett
Zubereitungszeit: 1:30 Stunden

✓ glutenfrei

Warenkunde*

POLENTA

Bei der Bezeichnung Polenta herrscht meist etwas Verwirrung, denn sowohl der Grieß aus Maiskörnern als auch der Brei, den die Italiener:innen daraus kochen, heißen exakt genauso. Einfach gesagt: Polenta nennt man den feinen Grieß aus getrockneten Maiskörnern. Er ist besonders reich an Vitamin A und in der Küche sehr vielseitig einsetzbar. Polenta hat einen entscheidenden Vorteil für alle, die Weizenkleber nicht vertragen, denn sie ist vollkommen frei von Gluten. Sie schmeckt mild und dezent süßlich. Somit eignet sich der Grieß als Beilage, Hauptgericht oder für Süßes wie Knödel oder Kuchen.

BÖHMISCHE KNÖDEL MIT BACKPFLAUMENSAUCE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:
großen ovalen Bräter

BITTE BEACHTEN:
Teig muss 65 Minuten ruhen

125 ml Mandeldrink
12 g frische Hefe
½ TL Zucker
250 g Mehl
Salz
40 ml Sonnenblumenöl
200 g Backpflaumen
200 ml veganer Rotwein (ersatzweise Traubensaft)
100 g brauner Zucker
1 Stück Bio-Zitronenschale
1 Vanilleschote
150 ml Traubensaft
1 EL Speisestärke
50 g vegane Margarine

Für die Knödel den Mandeldrink erwärmen und mit Hefe und Zucker verrühren. Hefemischung mit Mehl, 1 Prise Salz und Öl in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig verkneten. Teig abgedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen.

Den Teig in 3 Portionen teilen, jeweils gut durchkneten und zu einer Rolle formen. Rollen abgedeckt auf einem Bogen Backpapier weitere 20 Minuten gehen lassen. Bräter ca. 4–5 cm hoch mit Salzwasser füllen. Salzwasser aufkochen und die Teigrollen mit dem Backpapier einsetzen. Deckel schließen und den Teig ca. 20 Minuten bei niedriger Hitze garen.

In der Zwischenzeit für die Sauce die Backpflaumen mit Rotwein in einem Topf geben und ca. 20 Minuten ziehen lassen. Dann 80 g Zucker, Zitronenschale und ½ aufgeschnittenen Vanilleschote zugeben. Mischung aufkochen und ca. 5 Minuten kochen lassen. Traubensaft und Speisestärke verrühren. Mischung zu den Rotweinpflaumen geben, unterrühren und unter Rühren aufkochen. Lauwarm abkühlen lassen.

Die Margarine in einer Pfanne mit der restlichen ½ aufgeschnittenen Vanilleschote erhitzen. Teig aus dem Wasser nehmen und gut abtropfen lassen. Teig mit einer Schnur in Scheiben schneiden und in Knödel teilen. Böhmische Knödel mit Vanille-Margarine beträufelt anrichten. Mit übrigem Zucker (20 g) bestreuen und mit der Backpflaumensauce servieren.

Pro Portion: 709 kcal/2962 kJ
106 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 21 g Fett

Zubereitungszeit: 1 Stunde
Ruhe-/Wartezeit ca. 1 Stunde

✓ vegan
✓ laktosefrei

MMH, WIE DIE DUFTEN

QUARKBÄLLCHEN MIT KARAMELLISIERTEN BIRNEN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:
Kartoffelpresse

FÜR DIE BÄLLCHEN:
600 g Kartoffeln (mehligkochend)
Salz
125 g Quark
75 g Kartoffelstärke
1 Ei (Größe M)
50 g Zucker
Mehl zum Arbeiten

FÜR DIE BIRNEN:
2 reife, feste Birnen*
4½ EL Butter
1 EL Honig
30 g Zucker
Mark von ½ Vanilleschote
1 Rosmarinzweig
ca. 100 ml Birnen- oder Apfelsaft
3 EL Semmelbrösel
2 EL Puderzucker

Die Kartoffeln waschen, dann in Salzwasser in ca. 30 Minuten garen. Abgießen, ausdampfen lassen und pellen. Noch warm durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Quark mit Kartoffelstärke, Ei und Zucker zu den Kartoffeln geben. Alles gut verrühren. Anschließend den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche in walnussgroße Portionen teilen und daraus mit leicht bemehlten Händen Bällchen formen.

Die Birnen waschen, nach Belieben schälen und der Länge nach halbieren. Kerngehäuse entfernen. In einer Pfanne 1½ EL Butter mit Honig und Zucker schmelzen. Birnenhälften mit den Schnittflächen nach unten in die Pfanne legen. Vanille und Rosmarin hinzufügen. Birnen bei mittlerer Hitze karamellisieren lassen. Dann Saft angießen und die Birnen weich dünsten, dabei zwischendurch einmal wenden. Sollte der Sud zu dunkel werden, noch etwas Saft angießen. Sobald die Birnen weich sind, auf die Schnittfläche drehen, den Sud sirupartig einkochen lassen. In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Quarkbällchen darin ca. 3 Minuten köcheln lassen, bis sie an die Oberfläche steigen. Quarkbällchen aus dem Wasser heben und gut abtropfen lassen.

Die Semmelbrösel in der übrigen Butter (3 EL) in einer Pfanne goldbraun und knusprig rösten. Dann den Puderzucker untermischen. Bällchen darin wälzen. Die Quarkbällchen mit Birnen sowie etwas Sud anrichten und servieren.

Pro Portion: 477 kcal/1996 kJ
85 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 10 g Fett
Zubereitungszeit: 1:30 Stunden

Warenkunde*

BIRNEN

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

KIRSCHKNÖDEL MIT MOHNZUCKER

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:
Kartoffelpresse

500 g Kartoffeln (mehligkochend)
Salz
100 g Mehl
40 g Grieß
100 g vegane Margarine
1 TL Johannisbrotkernmehl
1 TL geriebene Bio-Zitronenschale
Mark von 1 Vanilleschote
150 g TK-Sauerkirschen (aufgetaut)
50 g Sauerkirschmarmelade
25 g Puderzucker
25 g gemahlener Mohn*

Die Kartoffeln schälen, waschen, würfeln und in Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Wasser abgießen und die Kartoffelwürfel gut ausdampfen lassen. Kartoffeln noch warm durch die Kartoffelpresse drücken. Kartoffeln mit Mehl, Grieß, 20 g Margarine, Johannisbrotkernmehl, Zitronenschale und der Hälfte des Vanillemarks verkneten.

Die Kirschen mit der Marmelade vermischen. Knödelteig in 8 Portionen teilen. Dann jede Portion flach drücken, jeweils etwas Kirschfüllung in die Mitte geben und die Ränder um die Füllung zusammendrücken. Dann den Teig zu Kugeln formen. Knödel in siedendem Salzwasser bei niedriger Temperatur ca. 15 Minuten gar ziehen lassen.

Die restliche Margarine (80 g) erhitzen und das restliche Vanillemark unterrühren. Knödel anrichten und mit der Vanille-Margarine beträufeln. Puderzucker und Mohn mischen. Kirschknödelnödel mit Mohnzucker bestäuben und servieren.

Pro Portion: 479 kcal/2004 kJ
59 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 23 g Fett
Zubereitungszeit: 1 Stunde

✓ vegan
✓ laktosefrei

Warenkunde*

MOHNSAMEN

Am intensivsten entfaltet sich der nussige Geschmack von Mohn, wenn Sie die Samen im Blitzhacker mahlen oder im Mörser zerstoßen. Mohn bekommen Sie in Supermärkten, Reformhäusern oder Bioläden. Gemahlene Mohnsamen sollten Sie jedoch nur in kleinen Dosen kaufen. Durch ihren hohen Ölanteil werden die Samen sehr schnell ranzig. Übrigens: Aus dem Milchsaft des Schlafmohns wird Opium gewonnen. Die nach der Blüte in seinen Kapseln heranwachsenden Samen sind hingegen völlig unverdächtig und harmlos.

GEFÜLLTE REISMEHL-BÄLLCHEN MIT INGWERSIRUP

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

BITTE BEACHTEN:
Teig muss 20 Minuten quellen

220 g Klebreismehl, 20 g Reismehl
120 g Palmzucker (ersatzweise Rohrohrzucker)
70 g Tahin (Sesampaste), 70 g frischer Ingwer
150 g brauner Zucker
1 EL schwarze Sesamsamen

Beide Mehlsorten in einer Schüssel vermischen. Mehle mit 230 ml Wasser zu einem glatten Teig verrühren. Teig ca. 20 Minuten abgedeckt ruhen lassen.

In der Zwischenzeit 40 g Palmzucker mit Sesampaste und 30 ml warmem Wasser verrühren. Teig mit feuchten Händen in 20 Portionen teilen. Portionen flach drücken und jeweils etwas Sesampaste auf die Mitte geben. Ränder um die Füllung zusammendrücken. Teig zu Kugeln formen und auf eine geölte Platte legen.

50 g Ingwer schälen und fein reiben. Saft zwischen den Fingern auspressen. Restlichen Palmzucker (80 g), Ingwersaft und 50 ml Wasser im Topf sirupartig einkochen.

Restlichen Ingwer (20 g) in Scheiben schneiden und in einem Topf mit Wasser aufkochen. Bällchen darin ca. 15 Minuten gar ziehen lassen (nicht mehr kochen lassen). Bällchen aus dem Wasser nehmen und in kaltes Wasser legen. Reismehl-Bällchen abtropfen lassen und mit Sesam bestreut anrichten. Mit Ingwersirup beträufeln.

Pro Portion: 528 kcal/2209 kJ
93 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 13 g Fett

Zubereitungszeit: 55 Minuten
Ruhe-/Wartezeit: ca. 20 Minuten

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

ANZEIGE

HERBSTLICHER GENUSS MIT JEDEM BISS

Was passt besser zu herbstlichem Wetter als ein leckerer Kuchen mit exotischen Gewürzen und cremigem Frosting? Diese Variante mit Karotten, Kürbis, Ras el Hanout und Alpro This is not Y*gurt ist ein echter Hingucker

eatbetter

MÖHRENKUCHEN MIT ALPRO THIS IS NOT Y*GURT

FÜR 1 RUNDE SPRINGFORM: Ø 24 CM

FÜR DEN KUCHEN:
150 g Möhren, 150 g Kürbisfruchtfleisch, 120 g Walnusskerne
75 g Agavendicksaft, 3 Datteln
100 g Alpro This is not Y*gurt, 120 ml Rapsöl (und für die Form), 6 EL Apfelmus, 2 TL Zimtpulver, 1 Msp. Muskatblüte (Macis), 1 TL Ras el Hanout
1 Msp. Salz, 2 TL Backpulver, 200 g Dinkelmehl, 50 g Dinkelvollkornmehl

FÜR DAS FROSTING:
100 g Alpro This is not Y*gurt
100 g vegane Frischkäse-Alternative
ca. 80 g weiche Pflanzenbutter (vegan), 120 g Erythrit Puderzucker
Möhrenjulienne und Pistazien zum Garnieren

Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Möhren schälen und zusammen mit Kürbisfruchtfleisch fein raspeln. Walnüsse hacken. Agavendicksaft, Datteln und **Alpro This is not Y*gurt** im Mixer fein pürieren. Mit einem elektrischen Handrührer die pürierte **Alpro This is not Y*gurt**-Mischung mit Sonnenblumenöl, Apfelmus, Zimt, Muskatblüte, Ras el Hanout und Salz glattrühren.

Die Mehlsorten und das Backpulver untermengen. Nach und nach unter die feuchten Zutaten rühren, Möhrenraspel, Kürbis und Walnüsse unterheben. In einer gefetteten Springform verteilen und im Ofen ca. 40 Minuten backen (Stäbchenprobe). Abkühlen, vorsichtig aus der Form heben und auskühlen lassen. Für das Frosting **Alpro This is not Y*gurt**, Frischkäse-Alternative, Butter und Puderzucker cremig rühren. Im Kühlschrank 30-60 Minuten Kalt stellen bis es streichfest ist. Kuchen mit Frosting bestreichen und mit Möhrenjulienne und Pistazien garnieren.

PRO PORTION: 386 kcal/1612 kJ
36,1 g Kohlenhydrate, 6,16 g Eiweiß, 25,3 g Fett

Vorbereitungszeit: 20 min | Backzeit: 40 min

Für alle, die den Geschmack echter Kuhmilch lieben. Der neue Alpro THIS IS NOT Y*GURT macht es Milchliebhaber:innen einfach pflanzliche Produkte in die Ernährung zu integrieren. Denn die cremige Joghurtalternative mit echten Joghurtkulturen schmeckt wie Naturjoghurt und ist vielseitig einsetzbar, von pur bis süß oder herzhaft. Zudem ist THIS IS NOT Y*GURT voller Protein, enthält Calcium und die Vitamine B12 und D2.

Foto: Burda Food Agency/Katrin Winner; PR

Zeit für Entspannung

Ob Me-Time mit einer Tasse Tee und einem guten Buch oder der Sofaabend mit Freund:innen – wir lassen es uns daheim einfach gut gehen

Fotos: Roberto Sarzi Amadé; Asa Selection (2); Lexington; Manufactum (2); nahtur-design; Pappelina AB; PR (6); Shutterstock/ASTA Concept; urbanara.de; Illustration: Fotolia/RoyStudio

INSPIRATIONEN

Tristes Regenwetter und kühle Temperaturen? Hey, das kann uns nicht die Laune verderben – im Gegenteil! Wir freuen uns darauf, uns zu Hause einzukuscheln. Mit behaglichen Accessoires und hübschen Küchen-Utensilien in hellen Naturtönen machen wir es uns drinnen so richtig gemütlich

Wärmend
Zum Knuddeln: Kirschkern-Alpaka „Anouk“ ist perfekt für Groß und Klein (um 46 Euro, von www.grueneerde.com)

Charmant
Zeitlos, elegant und vielseitig: weiße Bio-Leinenservietten für liebe Gäste (2er-Set ab 21 Euro, von www.hessnatur.com)

NATÜRLICH & GEMÜTLICH

Stylishe und nachhaltige Stücke in sanften Farben sorgen in den eigenen vier Wänden für Geborgenheit – da kann der Winter kommen

Ästhetisch
Aus 100 Prozent recycelten Materialien ist jedes Stück ein Unikat und dabei puristisch schön (Geschirr-Serie „re:glaze“, ab 12 Euro von www.asa-selection.de)

Umweltbewusst
Klasse Lösung für Filterkaffee: wiederverwendbare Einsätze aus Bio-Leinen (2er-Set um 27 Euro, von www.nahtur-design.de)

Langlebig
Edles Design, durchdachte Technik: Wasserkocher „Lignum Prezioso“ (um 156 Euro, von Ottoni Fabbrica über www.biobay.de)

Eingetütet
2-in-1-Leinenbeutel für knusprige Sonntagsbrötchen (um 60 Euro, von Vieböck über www.manufactum.de)

Erhellend
Mit Patchouli und Bergamotte verzaubert uns die Sojawachs-Duftkerze „Let's stay home" (um 27 Euro, von mahalohome.de)

Robust
Teppich „POPPY" ist ideal für die Küche und setzt dank des Musters dezent Akzente (ab 117 Euro, in drei Größen, Bio Edition von www.pappelina.com)

Praktisch
Immer da, wo man ihn braucht: Der Pouf „Sanchi" aus 90 Prozent Jute ist super zum Sitzen, Abstellen und Darüberlegen (um 140 Euro, von www.urbanara.de)

„Zeit, die wir uns nehmen, ist Zeit, die uns etwas gibt"

Ernst Ferstl,
österr. Lehrer & Schriftsteller (*1955)

Anschmiegsam
Das strukturierte Baumwoll-Plaid verschönert Sofa, Stuhl oder Bett und hält uns – darin eingemuckelt – schön warm (um 75 Euro, von www.lexingtoncompany.com)

Stark
Im Tontopf gelingen herrlich saftige Bratäpfel und Kartoffeln wie vom Lagerfeuer (um 38 Euro, von Poterie Siegfried – Burger & Fils über www.manufactum.de)

Flauschig
Traumhaft weich und aus Bio-Baumwolle: Kissen „Pom Pom" (45 x 45 cm, um 70 Euro von ByOn über www.nordicnest.de)

Stylish
Kuscheliger Auftritt und „Tschüss" kalte Füße! Die veganen Teddy-Clogs sind ein Muss an kalten Tagen (um 60 Euro von Thies z. B. über www.avocadostore.com)

GESUND & FIT MIT slowly veggie!

ZYKLUSGERECHT ERNÄHREN – WOHLBEFINDEN MAXIMIEREN

Hormon-Power-Food
Eine vollwertige pflanzliche Ernährung sorgt für ein hormonelles Gleichgewicht

Der weibliche Körper ist stets im Wandel: Hormone, Stimmungen und Energielevel verändern sich abhängig von dem eigenen Zyklus. Wie man die Phasen am besten für sich nutzen kann, hat Zyklusexpertin Jessica Roch verraten

Von Energieschüben über plötzliche Erschöpfungszustände bis hin zu Heißhungerattacken – nahezu jede Frau kennt solche scheinbar unerklärlichen Gemütsveränderungen. Wie stark diese von den eigenen Hormonen abhängen und wie man sie bewusst beeinflussen kann, erklärt die auf Frauengesundheit spezialisierte Ernährungsberaterin.

SLOWLY VEGGIE!: Was bedeutet zyklusgerechte Ernährung?

JESSICA ROCH: Man unterteilt den weiblichen Zyklus in vier Abschnitte: Die Follikelphase, den Einsprung, die Lutealphase und die Menstruation, die zusammen insgesamt etwa vier Wochen umfassen. Da die Phasen unterschiedliche Hormonkonstellationen aufweisen, unterscheidet sich jede ein bisschen im Nährstoffbedarf – darauf gilt es zu achten.

SLOWLY VEGGIE!: Welche Lebensmittel sollte man in den verschiedenen Phasen verstärkt zu sich nehmen?

JESSICA ROCH: Da man zum Beispiel während der Menstruation zwischen zwei und drei Milligramm Eisen am Tag verliert, sollte man Lebensmittel zu sich nehmen, die den Speicher wieder auffüllen: Kürbiskerne und Vollkornprodukte – am besten in Kombination mit Vitamin-C-reichen Nahrungsmitteln wie Paprika oder Zitrusfrüchten. Und in der Lutealphase sorgt das Hormon Progesteron dafür, dass der Appetit deutlich zunimmt. Aber das ist völlig normal, denn auch der Stoffwechsel steigt in diesem Zeitraum um bis zu zehn Prozent an. Trotzdem sollte man darauf achten, ausgewogene Mahlzeiten zu essen, um niedrigen Blutzucker zu vermeiden.

SLOWLY VEGGIE!: Gibt es Lebensmittel, die uns während des gesamten Zyklus guttun?

JESSICA ROCH: Ja, die gibt es. Vor allem eine ausgewogene Mischung aus Gemüse, Obst sowie Vollkorn- und Pseudogetreide unterstützt einen gesunden Hormonhaushalt und stabilisiert ihn. Zusammen mit Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen wird der Körper mit wichtigen Nährstoffen versorgt und so die Darmgesundheit gefördert. Zu meinen Lieblingen zählen Kohlgemüse, Sprossen, Avocados, Rohkakao, Ingwer, Kurkuma, Möhren, Chiasamen.

SLOWLY VEGGIE!: Wie kann man mit der richtigen Ernährung Stimmungstiefs entgegensteuern?

JESSICA ROCH: Die meisten Menschen haben während der Follikelphase und des Eisprungs eine stabile, gute Stimmung. Nach dem Eisprung beginnen Östrogen und

damit die „Glückshormone“ Serotonin und Dopamin zu sinken. Gegen diesen Effekt helfen Cashewkerne: Sie enthalten die Aminosäure Tryptophan – ein wichtiger Baustein von Serotonin.

SLOWLY VEGGIE!: Hat man mit hormoneller Verhütung wie der Anti-Babypille die gleichen Bedürfnisse?

JESSICA ROCH: Nein. Personen, die hormonell verhüten, haben keinen Zyklus und sollten daher den Fokus auf die Unterstützung des Darms und der Leber legen. Beide Organe werden durch die tägliche Hormondosis belastet, wodurch sie schlechter arbeiten können. Ballaststoffe, Prä- und Probiotika sowie Bitterstoffe tun hier besonders gut.

SLOWLY VEGGIE!: Welche Aktivität ist wann zu empfehlen?

JESSICA ROCH: Während der Follikelphase und des Eisprungs kann man sich beim Krafttraining oder intensivem Intervalltraining (HIIT) richtig auspowern. Das kurbelt den langsamen Stoffwechsel an. Ab der Lutealphase gerät der Muskelaufbau ins Stocken, darum fühlt man sich bei Cardio-Einheiten mit niedriger Intensität, Pilates oder Yoga oft wohler. Ziel ist es, den Körper zu bewegen, aber nicht zu stressen. Und während der Periode gilt: Erlaubt ist, was guttut. Vielen ist in dieser Phase eher nach der Couch zumute, andere bevorzugen Sport. Am besten auf das hören, was der Körper einem sagt.

SLOWLY VEGGIE!: Welche drei Dinge sind dir in Bezug auf eine zyklusgesunde Ernährung wichtig?

JESSICA ROCH: Ich finde, man sollte sich nicht zu viel vornehmen. Am besten startet man mit einer Lebensmittelgruppe und ergänzt dann Stück für Stück. Also man kann zum Beispiel weiterhin normal essen, aber die Gemüsesorten zyklisch einsetzen. Zweitens: Das Frühstück nicht ausfallen lassen – das tut dem Zyklus gar nicht gut und versetzt den Körper direkt am Morgen in einen Stresszustand. Und drittens: Wer Koffein und tierische Milchprodukte weglässt, wird schnell merken, wie sich viele hormonelle Probleme ganz von alleine verbessern.

Weibliche Ernährung
Den Körper verstehen und optimal unterstützen – Jessica Roch weiß Rat (um 19 Euro, GU Verlag)

Unterstützende Bewegung
Unsere Hormone beeinflussen u. a. unsere körperliche Leistung – wer sich ihnen anpasst, erzielt bessere Ergebnisse

BESTENS VERSORGT DURCH DEN ZYKLUS

Follikelphase
Hier sollte man auf gesunde Fette setzen, um den wachsenden Follikel optimal zu versorgen. Probiotische Speisen wie pflanzlicher Joghurt, Kimchi oder Kombucha helfen, den Darm auf den bevorstehenden Anstieg der Hormone vorzubereiten.

Eisprung
Um einem Ungleichgewicht der Hormone entgegenzuwirken, heißt es: Entgiftung ankurbeln. Super dafür sind Kohlgemüse wie Brokkoli, Rosenkohl, Radieschen und Kresse. Da der Stoffwechsel jetzt am langsamsten arbeitet, passen leichte Gerichte wie Smoothie Bowls und Salate perfekt. Sie versorgen den Körper mit vielen Nährstoffen und belasten ihn dabei nicht.

Lutealphase
Jetzt nimmt der Stoffwechsel Fahrt auf, sodass man bis zu 300 Kalorien pro Tag mehr verbrennt. Mit komplexen Kohlenhydraten aus Gemüse und Vollkorn ist man bestens versorgt und beugt Stimmungstiefs und Heißhunger vor.

Menstruation
Vor allem mineralstoff- und eisenreiche Lebensmittel, welche durch die Blutung verloren gehen, sind jetzt sinnvoll. Auch dunkelgrünes Blattgemüse ist hilfreich, um Periodenbeschwerden zu lindern.

UNSERE *feel-good* EXPERTIN
Nach Jahren mit zyklusbedingten Beschwerden wie Periodenschmerzen und Stimmungsschwankungen entschied sich Jessica Roch, eine Ausbildung zur Ernährungsberaterin zu machen und nahm sich ganz dem Thema der weiblichen Gesundheit an. Heute unterstützt sie Frauen mit ihrem Fachwissen zur zyklischen Ernährung. Mehr unter: www.bodysynchron.de

Fotos: PR; Tobias Reger; Shutterstock/Tatjana Baibakova (1), Prostock-studio (1); StockFood/Dorota Indycka

eatbetter
So lecker geht gesund

EINFACH BESSER ESSEN

Sich gesund, nachhaltig und lecker ernähren: Mit diesen Ideen kann jede:r Teil der eatbetter-Bewegung werden. Special heute: herbstliche Kreationen, die den weiblichen Zyklus unterstützen

GEFÜLLTER KÜRBIS

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DIE KÜRBISSE:
4 sehr kleine Hokkaido-Kürbisse
1 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer, 200 g Couscous
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL gemahlener Koriander
1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 rote Paprika, 1 Knoblauchzehe
1 kleiner Granatapfel
8 getrocknete Datteln, 50 g Haselnüsse

FÜR DEN MINZ-JOGHURT:
1 kleines Bund frische Minze
400 g Joghurt (1,5 % Fett), 1 TL Olivenöl
Salz, Pfeffer
einige frische Minzblättchen zur Garnitur

Backofen auf 200 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kürbisse waschen. Die Deckel mit Stielansatz abschneiden. Die Kerne mit einem Löffel herauslösen. Die ausgehöhlten Kürbisse mit Rapsöl einpinseln, salzen und pfeffern. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech stellen und im heißen Ofen ca. 30 Minuten garen.

In der Zwischenzeit Couscous mit Kreuzkümmel, Koriander, Paprikapulver und etwas Salz in einer großen Schüssel mischen, mit 400 ml kochendem Wasser überbrühen, ziehen lassen. Paprika waschen, aufschneiden, Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Knoblauch abziehen und fein hacken. Granatapfelkerne herauslösen. Datteln fein würfeln. Paprika, Knoblauch, Granatapfelkerne und Datteln unter den Couscous mischen.

Kürbis aus dem Ofen nehmen, mit Couscous befüllen. Die Haselnüsse mit auf das Blech geben und noch mal für 10 Minuten in den heißen Ofen geben. Für den Joghurt Minze waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und hacken. Joghurt mit Minze und Olivenöl mischen, salzen und pfeffern.

Geröstete Haselnüsse grob hacken. Gefüllte Kürbisse mit Haselnüssen bestreuen und frischer Minze garnieren. Den Minz-Joghurt dazu reichen.

Pro Portion: 512 kcal/ 2142 kJ
69 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 15 g Fett

Zubereitungszeit: 50 Minuten

✓ ballaststoffreich

eatbetter fact

Kürbisgemüse ist reich an **Vitamin A**, das die Leber bei der Verarbeitung von Hormonen unterstützt. Und der in Haselnüssen enthaltene Mineralstoff **Magnesium** wirkt Menstruations-Migräne und Krämpfen entgegen.

KARTOFFEL-MÖHREN-SUPPE

FÜR 4 PORTIONEN

2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 500 g Kartoffeln
500 g Möhren, 1 EL Rapsöl, 1 Liter Gemüsebrühe
(am besten selbst gekocht, alternativ Bio-Instant-Brühe)
1 Bund Petersilie, 150 g Sahne (30 % Fett)
Salz, Pfeffer, frisch geriebene Muskatnuss

AUSSERDEM: 8 Scheiben Vollkornbrot

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln bzw. hacken. Kartoffeln und Möhren waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden. Rapsöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin 2-3 Minuten glasig dünsten. Knoblauch, Möhren und Kartoffeln kurz mitbraten, dann mit Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und bei mittlerer Hitze 25 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

In der Zwischenzeit Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein hacken. Suppe von der Herdplatte nehmen und mit einem Pürierstab fein pürieren. Sahne unter die Suppe mischen, nochmals erhitzen, dann alles mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Kartoffel-Möhren-Suppe mit gehackter Petersilie bestreuen, mit frisch gemahlenem Pfeffer toppen und mit Vollkornbrot servieren.

Pro Portion: 483 kcal/ 2021 kJ
65 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 16 g Fett
Zubereitungszeit: 50 Minuten

✓ **ballaststoffreich**

eatbetter fact

Möhren enthalten beachtliche Mengen an Beta-Carotin. Diese Vorstufe von **Vitamin A** spielt bei der Funktion von Hormonen eine große Rolle. Mithilfe von **Fetten** und **Ölen** kann der Körper den Nährstoff besser aufnehmen.

eatbetter fact

Rote Bete und rote Linsen strotzen nur so vor **Eisen**. Während der Periode haben menstruierende Menschen einen höheren Bedarf an dem Spurenelement. **Vitamin C** verbessert die Aufnahme und Verwertung von Eisen im Körper. Tipp: Zusätzlich ein Glas Orangensaft zum Essen genießen.

ROTE-BETE-LINSENSALAT

FÜR 4 PORTIONEN

250 g rote Linsen, 2 Schalotten, 3 EL Olivenöl
1 TL Kreuzkümmel gemahlen, 1 TL Currypulver
450 ml Gemüsebrühe, 500 g Rote Bete (vakuumiert & vorgegart), 1 Bund Petersilie, 4 EL naturtrüber Apfelessig, 1 EL Agavendicksaft, 1 TL Senf, Salz, Pfeffer

Rote Linsen auf ein Sieb geben, abbrausen und abtropfen lassen. Schalotten abziehen, fein würfeln. 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin sanft glasig dünsten. Die Linsen sowie je die Hälfte der Gewürze (½ TL Kreuzkümmel und ½ TL Curry) dazugeben und kurz mitbraten. Anschließend mit Gemüsebrühe ablöschen. Einmal aufkochen lassen und bei kleiner Hitze etwa 5-6 Minuten gar kochen (die Linsen sollten noch etwas Biss haben).

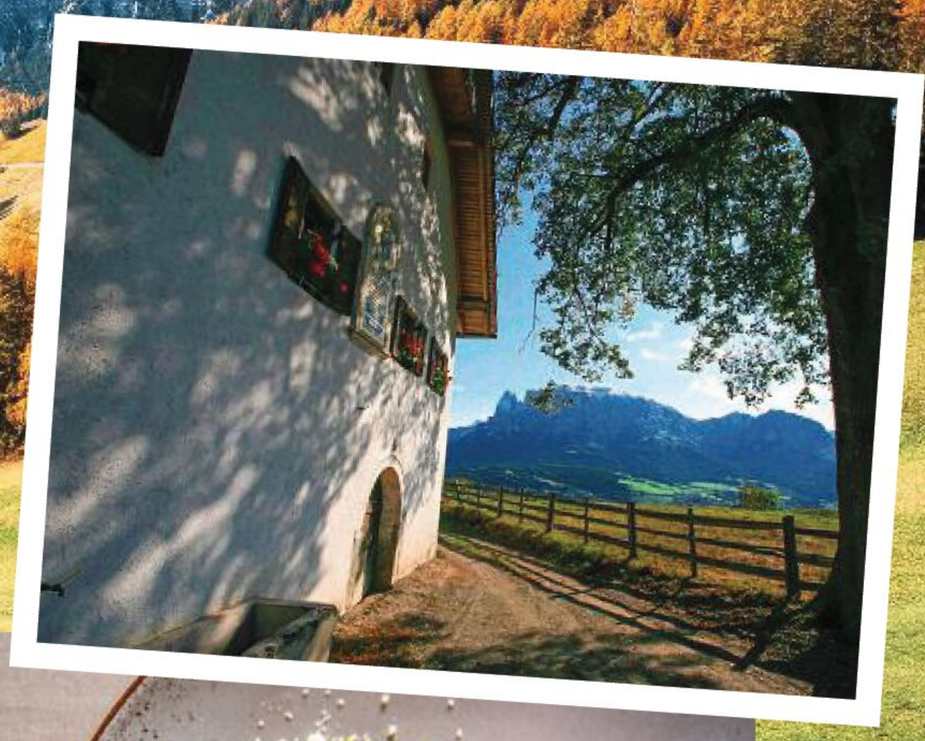
In der Zwischenzeit Rote Bete abtropfen lassen und in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden. Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein hacken. Apfelessig, Agavendicksaft und Senf verquirlen und das restliche Olivenöl unterrühren. Die restlichen Gewürze dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Linsen nach der Garzeit auf ein feines Sieb geben, abtropfen und etwas abkühlen lassen. Rote Bete, Petersilie und Dressing in einer Schüssel miteinander vermengen. Anschließend die etwas abgekühlten Linsen dazugeben. Rote-Bete-Linsen-Salat etwas vor dem Servieren noch etwas durchziehen lassen.

Pro Portion: 354 kcal/ 1481 kJ
48 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 9 g Fett
Zubereitungszeit: 25 Minuten

✓**vegan** ✓ **lactosefrei** ✓ **kalorienarm** ✓ **fettarm**

Fotos: eatbetter(3)/Ewelina Bialoszewska, Maria Panzer, Brigitte Sporrer



Die Seele baumeln lassen

"Auf dem Ritten habe ich unerschöpfliche Lust zum Nichtstun entdeckt", sagte bereits Sigmund Freud, der hier die Sommer mit seiner Familie genoss. Ob er auch Fan der köstlichen Südtiroler Käse- und Semmelknödel war? Bestimmt!

UNTERWEGS

Das Sonnenplateau Ritten punktet nicht nur mit seinem 360-Grad-Panoramablick auf die Südtiroler Bergwelt – hier verbindet sich auch modernste Kulinarik mit gelebter Tradition. In bester Slow-Travel-Manier ging es daher für Autorin Jenni Koutni rein in die Seilbahn und rauf in die wohl entspannteste Destination der Region, die sich als wahrer Veggie-Hotspot entpuppt

Fotos: iStock/den-belitsky; Shutterstock/Gert Anhalt; Tourismusverein Ritten/Manuela Tessaro

Schnell & günstig vorankommen
Die nostalgische Schmalspurbahn ist die letzte ihrer Art in ganz Südtirol. Highlight: die gastronomischen Nachtfahrten mit Musik unterm Sternenhimmel

Unsere Autorin Jenni Koutni
Bequem mit dem Zug nach Bozen, rein in die Seilbahn und rauf ins Wanderabenteuer: Die Österreicherin liebt das Reisen ohne Auto und ließ sich am wunderschönen Ritten die Herbstsonne ins Gesicht scheinen

ENTSPANNT REISEN AM RITTEN

Eben schwebte meine Seilbahngondel noch über das Dächermeer Bozens, nun bin ich schon fast am Ziel. Mit mir reisen nicht nur schwindelfreie Tourist:innen, sondern auch Menschen, für die diese zwölfminütige Panoramafahrt zum täglichen Arbeitsweg gehört. Die Glücklichen! Nach der letzten Steigung taucht plötzlich Oberbozen vor mir auf und ich fühle mich wie eine Entdeckerin, der sich hier, hoch oben über Südtirols Hauptstadt eine neue Welt offenbart. Ich gönne mir erst mal eine Kugel Eis im Café Fink, das mit seinen gestreiften Markisen beste Urlaubsstimmung versprüht. Die Region Ritten ist übrigens ein moderner Ferienort, der in Sachen nachhaltiger Tourismus viel vorhat. Seit diesem Jahr stellt man Radfans vier offizielle Mountainbike-Routen zur Verfügung und auch sonst kommt man hier ganz entspannt ohne Auto voran. Und so tuckere ich ein Wochenende lang mit der 110 Jahre alten Schmalspurbahn mit maximaler Geschwindigkeit von 30 km/h an Wanderwegen, Bauernhöfen und modernen Chalets vorbei – von Hektik keine Spur. Bevor die Sonne dann hinter dem Bergmassiv verschwindet, wird klar, warum dies hier ein Sonnenplateau ist: Wie den letzten Tropfen guten Wein genießt man hier oben die Abendsonne bis zum allerletzten Strahl.

Herbst-Genüsse
Von Oktober bis November öffnen Gaststätten und Höfe ihre Türen zum traditionellen "Törggelen", einer geselligen Jause mit Wein, Kastanien, süßen Bauernkrapfen und vielem mehr

Hoch hinaus
Von der Landeshauptstadt Bozen aus schwebt man in nur 12 Minuten auf's Sonnenplateau – mächtiges Bergpanorama inklusive

BESONDERES GASTGESCHENK

- **Die im Zimmerpreis inbegriffene RittenCard ermöglicht freie Fahrt mit allen Verkehrsmitteln und Vorteile in ganz Südtirol**

Fotos: iStock/O. Slobodeniuk; privat; Shutterstock/A. Contrini; Tourismusverein Ritten (4)/Manuela Tessaro, Doris Obkircher, Sophie Pichler (2)

Perfekt verbunden

Spazieren zwischen Weinreben, essen in alten Dörfchen und wandern in 2.060 m Höhe ist an einem Tag möglich, sogar mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Herbststimmung vom Feinsten

Ständiger Begleiter meiner Reise: Der Blick auf die imposanten Dolomiten, die am Ende des Tages spektakulär im Abendrot versinken

Tradition mit Zeitgeist

Der aus dem 12. Jahrhundert stammende Zunerhof ist ein beliebtes Ausflugsziel: Hausgemachte Säfte und beste Hausmannskost werden in den wunderschönen Bauernstuben aus dem 16. Jahrhundert oder auf der Sonnenterrasse serviert

Summen vor Glück

Als Wanderimker reist Paul Rinner mit seinen 200 Bienenvölkern an jene Orte in Südtirol, an denen sie die besten Bedingungen vorfinden. Im Hotel Rinner teilt er sein Wissen mit Interessierten

Ungeschriebenes Gesetz
Die heißgeliebten Knödel und Schlutzkrapfen (Südtiroler Teigtaschen) mit dem Messer schneiden? Eine Beleidigung! Lieber lässig mit der Gabel zerteilen

Honigsüße Unterkunft
Im Hotel Rinner lernt man nicht nur viel über Bienen, man kann hier sogar die "Apitherapie" testen – das Einatmen der gesunden Luft aus dem Bienenstock

HERBSTLICHE AUSFLUGSTIPPS

Ciao, grias di! – tönt es mir auf meiner Wanderung entgegen. Die Begrüßung ist ein gutes Beispiel für die Mentalität hier: Nicht ganz Italien, aber auch nicht Österreich und im Herzen irgendwie beides – Südtirol eben. Mein Weg führt vorbei an den lustig aussehenden Erdpyramiden, wunderschönen Bauernhäusern, durch Apfelplantagen und Sonnenblumenfelder. Mein Ziel: Der Zunerhof, dessen vegetarische Knödel zu den besten der Region zählen. Hier mache ich es mir zwischen den hofeigenen Eseln und Schafen gemütlich. Wer nett fragt, bekommt den Schlüssel zur schönen St. Andreas-Kirche, die sich auf dem Hügel nebenan befindet. Zurück in Oberbozen gelange ich durch das gut ausgebaute Verkehrssystem mit Bus und Seilbahn ruckzuck auf die Schwarzseespitze in 2.060 m Höhe. Dann tauchen sie nach und nach auf – die berühmten Gipfel der Dolomiten: Latemar, Rosengarten und Schlern. Schwirrt hier oben eine Biene vorbei, gehört sie ziemlich sicher zu den 200 Bienenvölkern von Wanderimker Paul Rinner. Im familiengeführten Hotel gibt er seinen reichen Erfahrungsschatz gerne an Gäste weiter, inklusive Honigverkostungen. Was für ein süßer Tagesausklang!

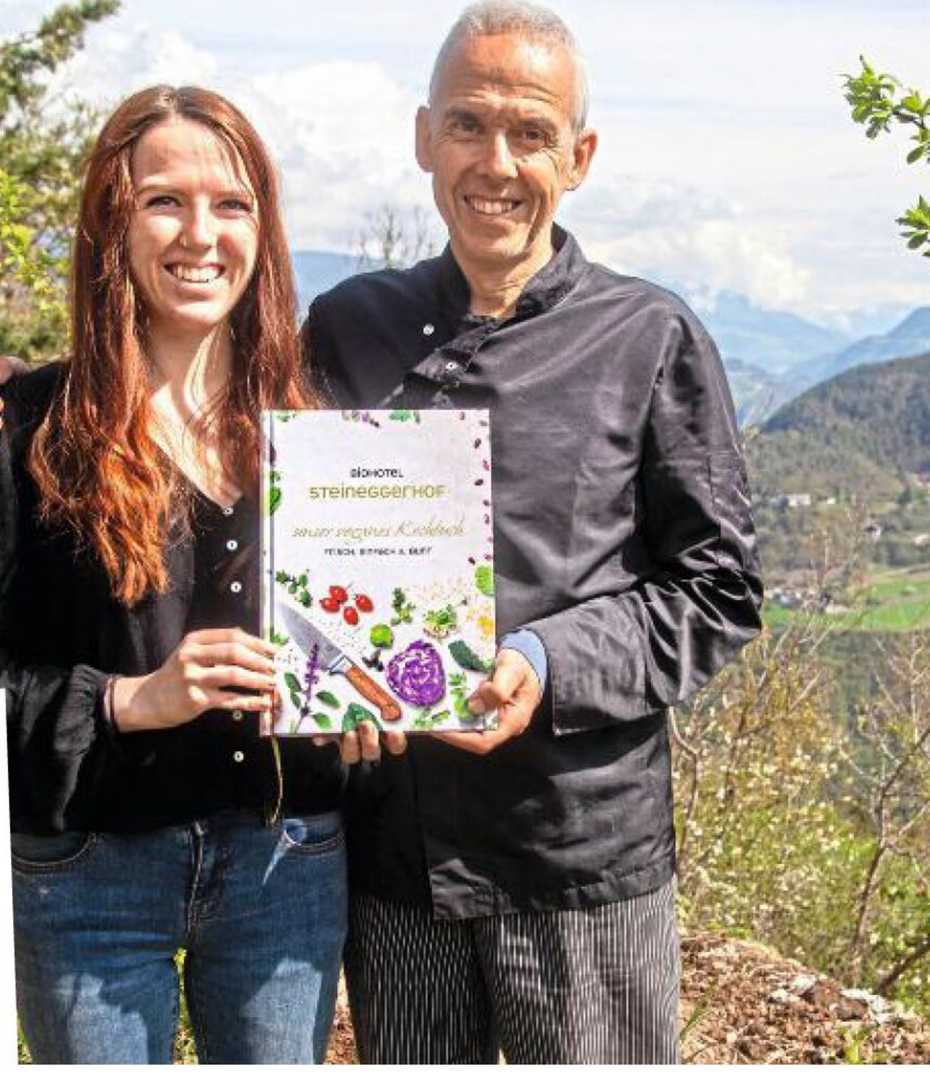
Naturphänomen Erdpyramiden
"Schau Mama, das sind Zipfelmützen von Zwergen, die sich im Boden verstecken", höre ich ein Kind auf meiner Wanderung sagen und lasse von nun an keine andere Erklärung mehr gelten

Entdeckungsreise
Ritten ist gesäumt von charmanten Dörfern wie Lengstein, die man zu Fuß oder per Bus erkunden kann

HIER ERLEBT MAN DIE REGION

• Apitherapie bei Paul Rinner, hotel-rinner.it • Speis, Trank und Plausch im Zunerhof, zunerhof.com • Wildblumen flechten bei Elisabeth Pircher, elisabethpircher.com

Fotos: iStock/TeleMakro Fotografie; Jenni Koutni (5); unsplash/arwin-neil-baichoo



Pflanzliche Pionierarbeit
Im Biohotel Steineggerhof hat Familie Resch nicht nur vegane Hausmanns-kost im Angebot, sondern schon zwei Kochbücher zum Thema veröffentlicht.

Bereits seit 2018 ist der Betrieb klimaneutral

WOHNEN UND SCHMAUSEN

Wir wollen moderne Vibes in die Region bringen und ihr gleichzeitig etwas zurückgeben", erzählt der junge Hotelier Max Ramoser, als wir durch seinen Familienbetrieb AEON schlendern. Hier findet man stylishes Interieur, köstliche Drinks und feinste Wellness – zum Essengehen sollen die Gäste aber lieber die Region erkunden – so unterstützt man sich am Ritten gegenseitig. Gute Idee, denn vom Wirtshaus bis zur Pizzeria ist hier alle vertreten. In Oberbozen zeigt sich die Region beispielsweise von ihrer Gourmet-Seite. Das Sterne-Restaurant 1908 im Parkhotel Holzner sowie das Gloriette Guesthouse sind für stilvolles Wohnen sowie Fine Dining mit raffinierter alpin-mediterraner Küche bekannt. Vegetarische Menüs sind hier selbstverständlich und auf Anfrage sogar vegan erhältlich. Ebenso wie im Restaurant Pirbamer, das Gäste auf eine Geschmacksreise zu den Komponenten süß, sauer, bitter, knusprig und pikant einlädt. Damit beim herbstlichen Brauch "Törggelen" Veganer:innen auf nichts verzichten müssen, bietet das Biohotel Steineggerhof die erste pflanzliche Variante dieser deftigen Jause in ganz Südtirol an – top! Also pfiat di, Ritten - wir sehen uns bestimmt wieder.

MEINE TOP-TIPPS ZUM WOHNEN UND SPEISEN

• Hotel AEON, aeon.it • Gloriette Guesthouse, gloriette-guesthouse.com • Bio- und Bikehotel Steineggerhof, steineggerhof.com • Restaurant Pirbamer, pirbamer. it • Camping-Paradies: Schartner Alm Klobenstein, schartneralm.info

Für alle da
Das Interior-Konzept des AEON symbolisiert die alte und die neue Generation sowie ihr harmonisches Zusammenspiel

Veggie mit raffiniertem Twist
Im Pirbamer zaubern die Brüder Werner und Hannes Unterhofer vegetarische und vegane Kunstwerke auf die Teller

Fotos: AEONHotel; Bio- & Bikehotel Steineggerhof (3); JenniKoutni; Pirbamer; StockFood/Helmuth Rier

REGISTER

A / B

Apfel-Calvados-Süppchen
mit Ricotta-Klößchen 102
Apfel-Marzipan-Strudel 85
Birnen-Gurken-Smoothie
mit Kokoswasser 88
Blumenkohl-Ofenknödel 62
Buchteln mit Pflaumenfüllung
und Orangen-Vanillesauce 94

D / E / F

Dinkelbaguettes 33
Dumplings mit Gemüsefüllung und
Ponzu-Sirup 45
Erbsen-Koriander-Klöße, frittierte,
in Kokos-Curry 46
Frauenkräuter-Polentaschnitten
mit Ingwer-Möhren 80
Fünf-Gewürze-Mischung 45

G / H

Gemüse-Knödel aus dem Glas 71
Gemüsesuppe mit Grießnockerln 12
Germknödel mit Apfelfüllung und
Holunderbeersauce 97
Hefe-Klößchen, gedämpfte, – Hom Bao
mit Shiitake-Füllung und Soja-Dip 53

K

Kartoffel-Möhren-Suppe 121
Kartoffelknödel, Grundrezept 22
Käse-Beignets
mit Kirsch-Pfeffer-Dip 68
Kaspressknödel mit Winzersalat 19
Kichererbsen-Sesam-Falafeln auf
Mango-Rotkohl-Salat 42
Kirschknödel mit Mohnzucker 110
Knödelauflauf, herzhafter,
mit Spinat und Rosinen 39
Knödel, böhmische,
mit Backpflaumensauce 106
Knödel-Burger, veganer 29
Knödel-Gröstl mit Champignons
und Räuchertofu 26
Knödel in Wurzelsud mit Meerrettich 34
Kürbis, gefüllter 120
Kürbis-Kartoffelgulasch
mit Petersilienknödeln 37
Kürbis-Mangold-Lasagne
mit Salbei-Béchamel 81
Kürbis-Ravioli mit Blattspinat 130

L / M

Labnéh-Knödel
mit marinierten Kichererbsen 50
Maronensuppe mit Nuss-Pilz-Tascherl 79
Mercimek-Köfte 54

P

Pasta, cremige,
mit Butternusskürbis und Salbei 75
Petersilienknödel
mit Rote-Zwiebel-Kürbis-Ragout 16
Petersilien-Knödel-Carpaccio 38
Plantbullar mit Grünkohl-Kartoffelstampf 84
Polenta-Kokos-Klößchen
mit Kiwi-Salsa 105
Pumpkin Spice Donuts 77

Q / R

Quarkbällchen
mit karamellisierten Birnen 109
Quittenlikör 89
Reismehl-Bällchen, gefüllte,
mit Ingwersirup 112
Ricotta-Pistazien-Gnocchi
mit Wurzelgemüse und Gremolata 48
Rosenkohltarte mit Haselnüssen 83
Rote-Bete-Linsensalat 121
„Rumkugeln“, dreierlei 98

S / T

Sellerie-Knödel, gegrillte,
mit Käsesauce und Rote-Bete-Salat 65
Sellerie-Rouladen mit Kartoffelknödeln
und Biersauce 25
Semmelknödel, Grundrezept 32
Titelrezept Semmelknödel, vegane,
mit Steinpilz-Cashewcreme 15
„Speck“-Knödel mit Rahmkraut 20
Spinatknödel, vegane 31
Spitzkohl, gerösteter,
mit cremiger Bohnensauce 76
Süßkartoffel-Gnocchi
mit wildem Brokkoli 58
Taco-Knödel-Bowl
mit cremigem Mais-Dip 66
Trauben-Spritzer 90

V / W

Vanille-Quarkknödel
mit gegrillten Aprikosen 100
Wintersalat
mit marinierten Knödelwürfeln 35
Wirsing-Pilz-Knödel, geschmorte,
auf Paprikasauce 61

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

Cover-Foto: StockFood Studios/Ulrike Holsten

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: Gaby Höger (V.i.S.d.P.),
Anschrift siehe Verlag
Stellvertretende Chefredakteurin: Sonja Vignold
Art-Direktorin: Katharina Schindler-Schwede
Produktionsleitung: Anna Talla
Chef vom Dienst: Kathrin Brandenburg
Redaktion Print + Online: Tina Eder, Mandy Giese (Bildredaktion), Regina Hemme (Workflowmanagerin), Svenja Köllmer (Volontärin), Alexandra Rinecker, Marianne Rust und Sophia Schneider (Volontärinnen), Nicole Steinbrecht
Fotografie: Ulrike Holsten
Rezepte/Foodstyling: Nicole Reymann
Styling: Krisztina Zombori, Anna Talla
Mitarbeiterinnen dieser Ausgabe: Catherina Faas, Jennifer Koutni, Christine Mayr, Stefanie Nickel (Qualitätssicherung Rezepte), Lara Schmidt, Brigitte Sporrer
Repro: Florian Kraft
Leserservice: leserservice.slowlyveggie@burda.com
Geschäftsführung: Oliver Eckert, Manuela Kampp-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, Philipp Welte
Telefon +49 (0) 89 92 50 27 70 oder
+49 (0)7 81 84 34 34
Publisher Management: Sandra Janßen (Ltg.)
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
Vertriebsleitung: Kerstin Gajewi, Telefon 0781 84 2265
Druck: Quad/Graphics Europe Sp. z o.o., Ul. Pułtuska 120, 07-200 Wyszków, Polen
Verkaufspreis: 5,90 € 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 Ortstarif),
E-Mail: slowlyveggie@burdadirect.de
Bestell-Hotline: +49 (0) 1806 – 93 94 00 86
(20 Cent/Verbindung aus allen deutschen Netzen)

Datenschutzanfrage: Tel. +49 (0) 7 81 6 39 61 00,
Fax +49 (0) 7 81 6 39 61 01,
E-Mail: slowlyveggie@datenschutzanfrage.de

veggie! darf nur mit Genehmigung des Verlags in Lesezirkeln 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!* erschienenen Artikeln und Abbildungen ist untersagt.
Die Redaktion übernimmt keine Verantwortung für die weitergeleiteten Texte und Fotos. Mit dem Wort ANZEIGE gekennzeichnete Seiten sind vom Werbetreibenden gestaltet und nicht Teil des redaktionellen Inhalts.

PEFC zertifiziert
Dieses Produkt stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Quellen
www.pefc.de
PEFC/04-32-0832

BurdaVerlag

LIEBLINGSPASTA

An einem kuscheligen Herbstwochenende nimmt sich Redakteurin Nicole gerne die Zeit und macht Ravioli selbst – denn die sind für sie Comfort Food pur! Hier verrät sie ihr liebstes Rezept

Nicole Steinbrecht
„Wenn der Herbst kommt, freue ich mich riesig auf die Kürbissaison. Der nussig milde Geschmack des orangenen Gemüses, die würzigen Schalotten und der cremige Ricotta machen diese Füllung so besonders. Zu den Ravioli gibt's einen trockenen Weißwein und ich stelle Teelichter auf den Tisch. So gemütlich schmeckt es am besten."

Den Geschmack der Saison auf einem Teller vereint

KÜRBIS-RAVIOLI MIT BLATTSPINAT

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | DAS BRAUCHT MAN: NUDELMASCHINE, PÜRIERSTAB, KUGELAUSSTECHER

FÜR DEN NUDELTEIG: 400 g Weizenmehl (Type 405 oder 550), 1 TL Salz, 4 Eier (Größe M), 2 EL Wasser
FÜR DIE FÜLLUNG UND DIE SAUCE: 600 g Kürbis-Fruchtfleisch, 3 EL Olivenöl, 2 Schalotten, 1 Knoblauchzehe, 100 g Ricotta 1 Prise Muskat, Salz, Pfeffer, 300 g frischen Blattspinat (blanchiert), 100 g Butter

Für den Nudelteig Mehl und Salz in eine Küchenmaschine geben. Eier mit Wasser verquirlen und hinzugeben. Alles mit dem Knethaken in 10 Minuten zu einem glatten, festen Teig verkneten. Anschließend noch mal für 5 Minuten mit den Händen kneten. Teig in Folie gewickelt, ca. 1 Stunde bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

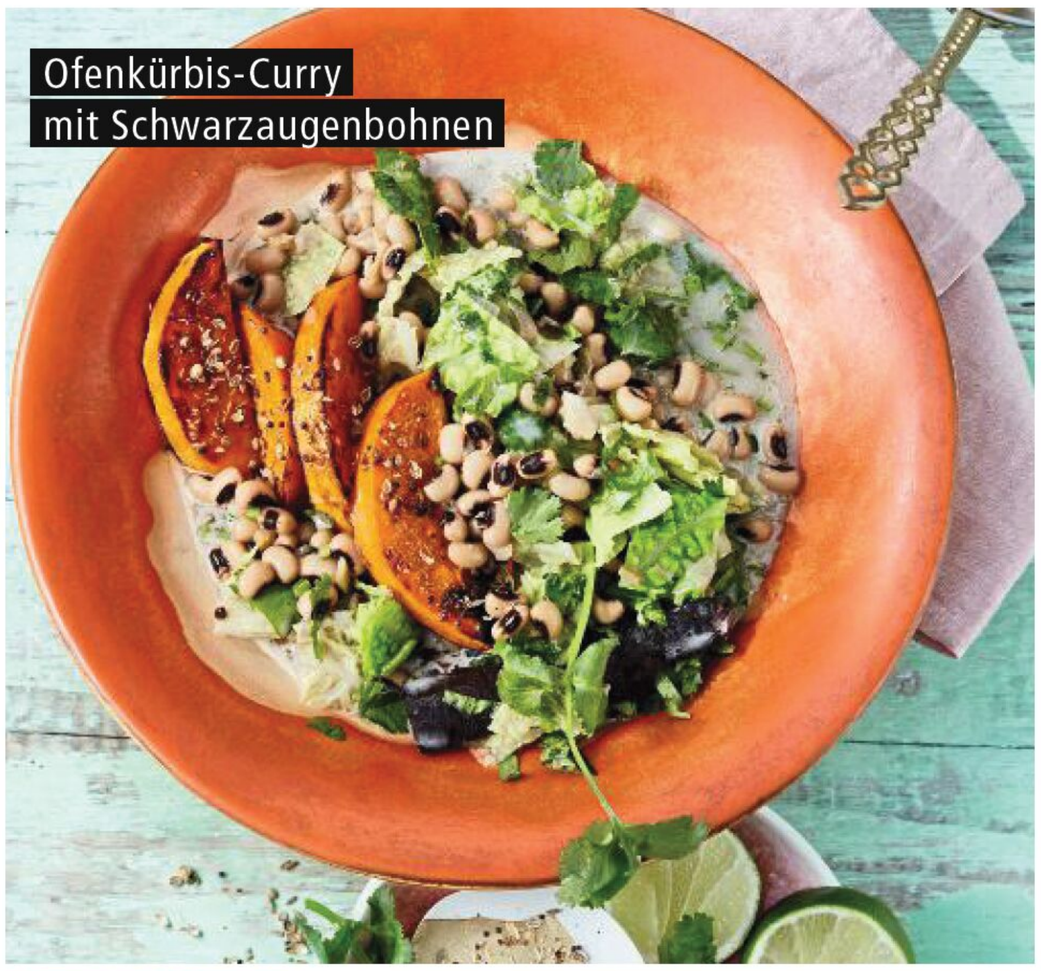
Währenddessen für die Füllung 400 g Kürbis würfeln, mit einem Kugelausstechers 200 g als Kugeln ausstechen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen. Mit 2 EL Olivenöl beträufeln. Bei 200 Grad für 20 Minuten backen, bis das Fruchtfleisch weich ist. Schalotten und Knoblauch abziehen, fein würfeln. 1 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin glasig andünsten. Kürbiskugeln beiseitelegen. Restlichen Kürbis mit Schalotten, Knoblauch und Ricotta in eine große Schüssel geben. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und zu einem cremigen Püree pürieren.

Nudelteig portionsweise mit der Nudelmaschine zu Bahnen ausrollen. Auf eine Bahn in Abständen von ca. 3 cm je 1–2 TL Füllung geben. Mit einer weiteren Teigbahn belegen. Teig um die Füllung herum gut andrücken und mit einem Teigrädchen Ravioli ausschneiden. Kürbis-Ravioli in kochendem Salzwasser 4–5 Minuten garen.

Butter in einer großen Pfanne schmelzen. Ravioli, Spinat und Kürbiskugeln dazugeben. Alles mischen, salzen, pfeffern.

Zubereitungszeit: ca. 120 Minuten

Fotos: privat; StockFood/Wolfgang Schardt


Ofenkürbis-Curry
mit Schwarzaugenbohnen

Haferwaffeln mit
Schoko-Birnen-Kompott

Gemüse-Reis-Pfanne
mit Mangochutney

Süßkartoffelsuppe
mit Kokos-Chili-Sambal

WIR FREUEN UNS AUF . . .

...feinste Aromen, exotische Kreationen und wohltuende Rezepte der ayurvedischen Küche. Herzhafte Mungbohnen-Pfannkuchen mit Apfelchutney, cremiges Kürbis-Linsen-Dhal und wärmender Safran-Milchreis mit Kumquats sind absolute Seelenschmeichler – so köstlich schmeckt die indische Küche!

AB 13. DEZEMBER 2023 AN DEN KASSEN EURES SUPERMARKTES

DIR WIRD DIE ZEIT BIS DAHIN ZU LANG?

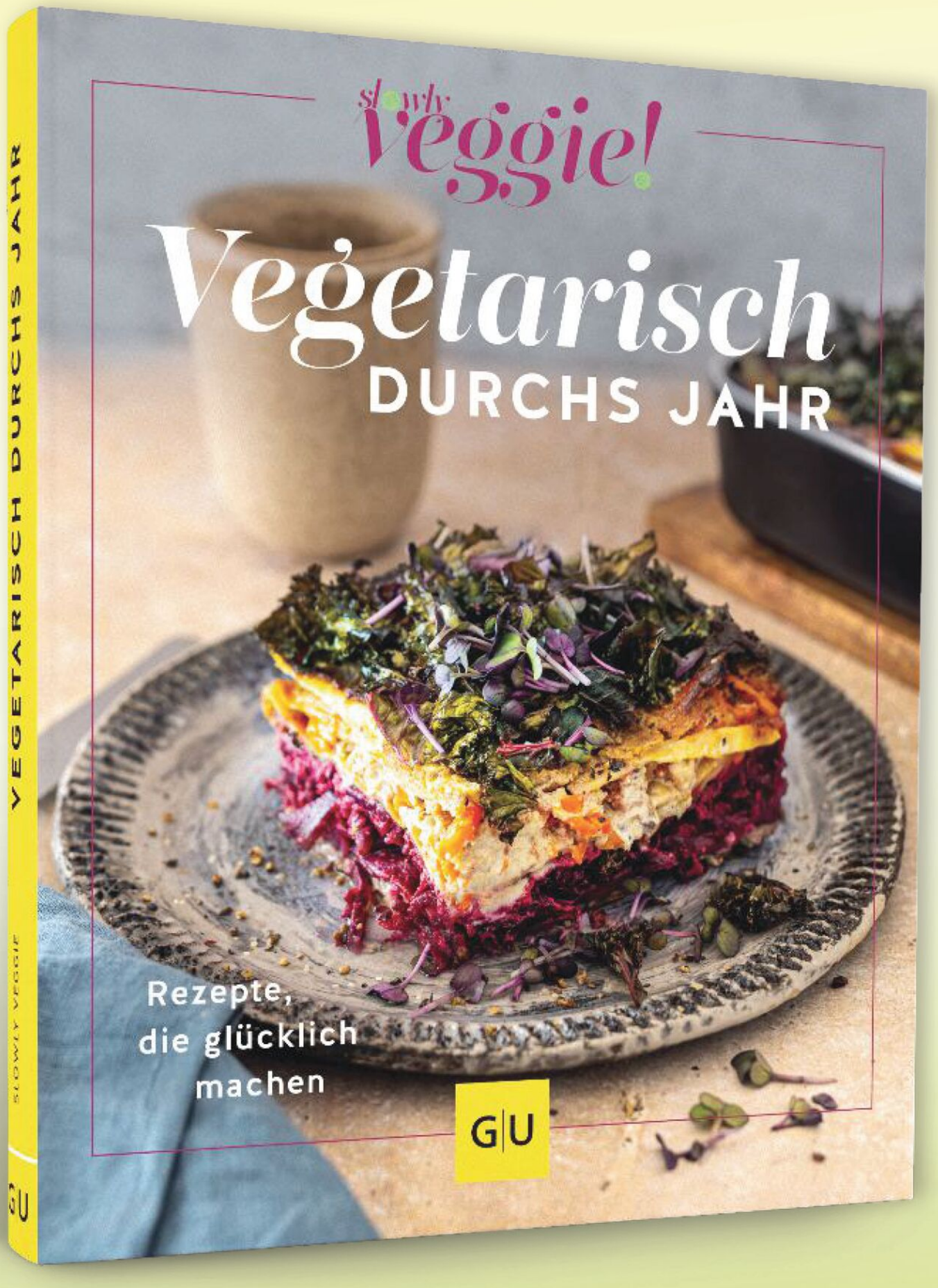
Dann sei unser Gast und entdecke noch mehr raffinierte Rezepte auf:

www.slowlyveggie.de

oder instagram.com/slowly_veggie_official. WIR FREUEN UNS AUF DICH!

Fotos: Stockfood Studios/Ulrike Holsten (4), Katrin Winner (1)

NEUE KULINARISCHE HORIZONTE ENTDECKEN MIT SLOWLY VEGGIE



So genießt auch du gesunde und entspannte kulinarische Leckerbissen! Inspiriert von der großen Fan-Gemeinde des Magazins slowly veggie!, kennt dieses Kochbuch das Geheimnis einer achtsamen Ernährung: Einfach mit den Jahreszeiten gehen! Mit ‚Vegetarisch durchs Jahr' wird der vegetarisch-vegane Alltag jetzt so bunt und abwechslungsreich wie nie zuvor.

Überall, wo es Bücher gibt – oder gleich hier entdecken!