

essen & trinken

veggie

Nr. 1



neu

52 vegetarische
Rezepte

**BESSER
GRILLEN
Geniale Ideen
fürs BBQ**

**Nudeln
machen
glücklich**

**Schnelle Küche
FERTIG IN
30 MINUTEN**

**SPARGEL
Auf in die
neue Saison!**

Bunt und
gesund:
Reis-Bowl mit
Blitz-Dressing

**mit 17
veganen
Gerichten**

EINFACH GUT KOCHEN

Anna & Lisa zeigen, wie es geht!

Sonderheft 5,50 €



01

4 193715 605502

Am besten
schmeckt's,
wenn's allen
schmeckt.



PERFEKT FÜR
DREI GÄNGE.
ZUM GRILLBUFFET.
NUR FÜRS ESSEN DA.

Herzlich willkommen



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

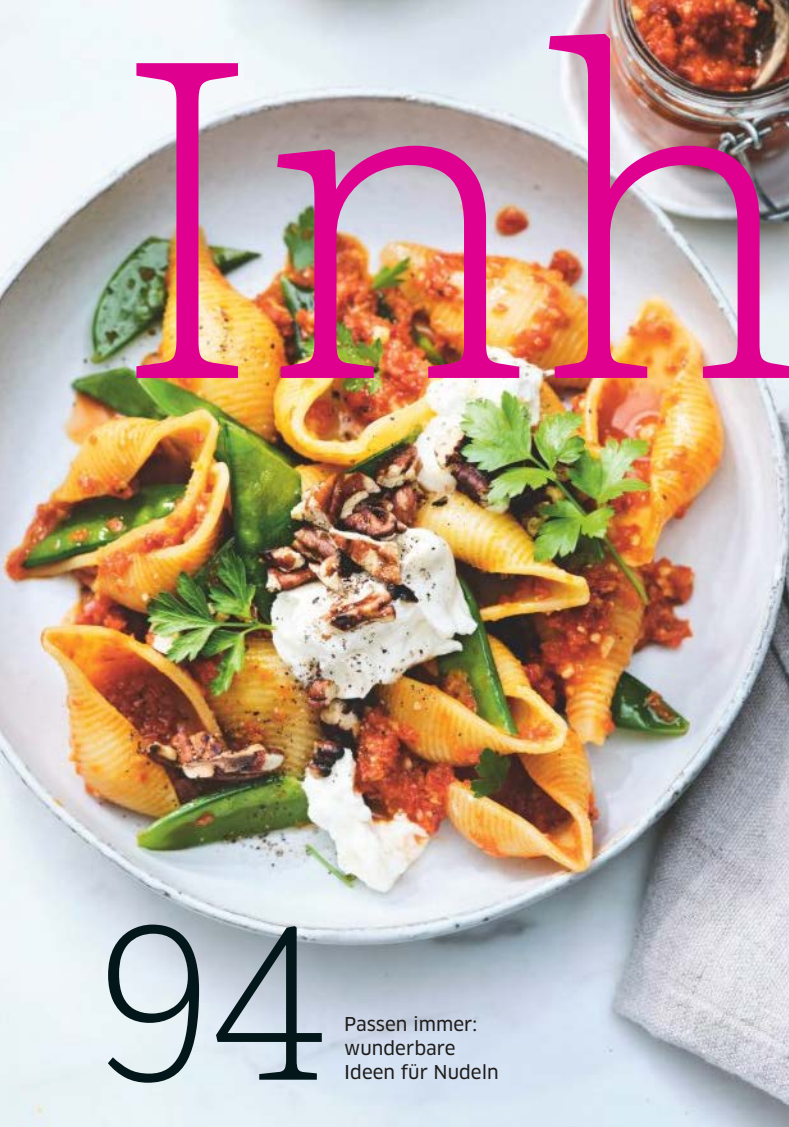
ein bisschen aufgeregt sind wir schon. Ist es doch immer etwas ganz Besonderes, wenn ein neues Magazin zum ersten Mal erscheint. Die Idee, ein Heft mit ausschließlich vegetarischen Rezepten herauszubringen – und zwar nicht in unserer SPEZIAL-Reihe, sondern in einem ganz neuen Look –, beschäftigt uns schon lange. Eine moderne, fleischfreie Küche ist schließlich das große Ernährungsthema unserer Zeit ist. Wir wollen mit »essen&trinken veggie« zeigen, wie einfach es ist, auch im Alltag genussvoll vegetarisch zu kochen. Wollen allen Mut machen, ganz oder immer öfter auf Fisch und Fleisch zu verzichten. Wollen Lust machen auf eine Gemüse-küche, die üppig, köstlich und raffiniert ist, ohne kompliziert zu sein. In unserer Titelgeschichte (ab Seite 10) machen »e&t«-Redakteurin Anna Floors und Foodstylistin Lisa Niemann vor, wie es geht, und geben jede Menge clevere Praxis-Tipps. Ihre Bohnen-Linsen-Köfte mit Naan sind übrigens unfassbar gut.

Arabelle Stieg
ARABELLE STIEG
Redaktionsleitung



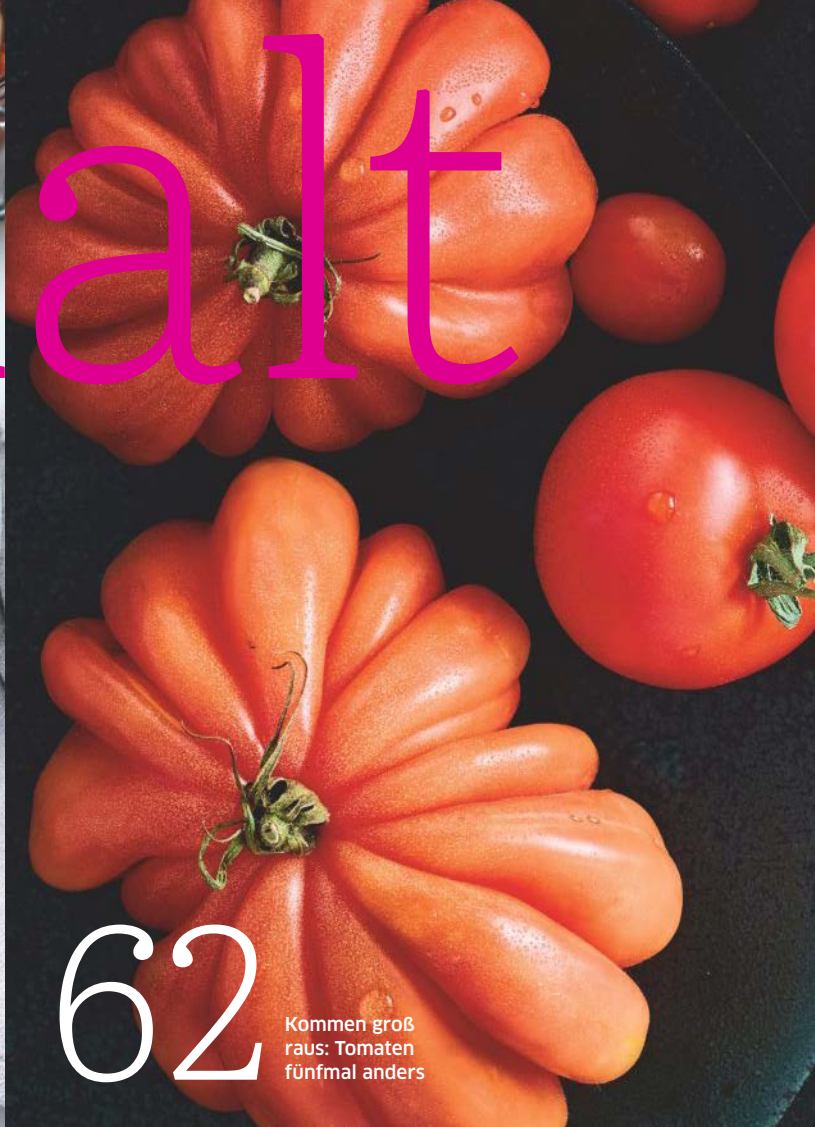
*Auch ohne Fleisch
ein Burner: Grill-
rezepte ab Seite 28*

Inhalt



94

Passen immer:
wunderbare
Ideen für Nudeln



62

Kommen groß
raus: Tomaten
fünfmal anders

Kochen

10 Lieblingsgerichte

»essen&trinken«-Redakteurin Anna Floors und Foodstylistin Lisa Niemann kochen ihre vegetarischen Favoriten. Plus Meal-Prep-Ideen

28 Grillen

Gemüse landet genauso auf dem Rost wie Käse oder Früchte. Lauter gute Vorschläge fürs fleischfreie Barbecue

40 Vegan

Vier Teller, die ganz ohne tierische Produkte auskommen, von Gazpacho bis Graupotto

54 Spargel

In der Krokette oder als Salat mit Johannisbeeren: Wir haben die Stangen ganz neu kombiniert

62 Tomaten

Gefüllt, als Carpaccio, geeiste Suppe oder Salat – so schmeckt der Gemüseliebbling immer wieder anders

74 Sommerrollen

Lasst eure Freunde mitmachen – unser vietnamesisches Fingerfood garantiert einen geselligen Abend

84 Ganz fix

20, 25 oder 30 Minuten – länger brauchen unsere schnellen Teller nicht, bis sie auf dem Tisch stehen

94 Pasta

Mal einfach, mal raffiniert – immer eine gute Wahl. Sechs geniale Nudelgerichte

104 Naschen

Unsere Kuchen und Desserts kommen natürlich ohne Gelatine aus. Von Tarte bis Tiramisu – und alle so schön fruchtig

114 Süßes Ende

Eiscreme zwischen Karamellwaffeln – so bleibt der Sommer in bester Erinnerung



10

Wissen, wie's geht:
Anna und Lisa
verraten ihre Tricks



104

Stillen Lust auf
Süßes: Kuchen
und Desserts

Entdecken

- 6 Magazin**
Schönes, Praktisches, Köstliches
- 38 Reisen**
Einkehr-Tipps für Vegetarier und Veganer: Bistros und Cafés in Leipzig, die wir empfehlen können
- 48 Ernten**
Auf der Schwäbischen Alb gedeiht Knoblauch in bester Qualität. Zu Besuch auf einem duften Hof
- 72 Nachfragen**
Nils Henkel war der erste Sterne-Koch, der ein vegetarisches Menü auf die Karte nahm. Was sich seitdem verändert hat
- 82 Einkehren**
Gute Drinks und kreative Küche – im Hamburger „Blattgold“ fühlen sich Veggies wohl
- 92 Urlauben**
Mit Naturpool und großartiger Gemüseküche – das „Il Cerreto“ in der Toskana ist perfekt zum Abtauchen

*Was Anna und
Lisa am liebsten
kochen, zeigen sie
ab Seite 10*



52

**vegetarische
Rezepte**

In jedem Heft

- 3 Editorial**
- 103 Vorschau/Impressum**
- 112 Rezeptverzeichnis**

Alle unsere Titelthemen sind weiß gekennzeichnet

Magazin

TEAMPLAYER

Hübsch, hilfsbereit und handmade: Die vier Küchenfreunde aus Emaille kommen extra aus Belgien, um euch beim Kochen, Rühren, Wenden und Schöpfen zuverlässig zur Hand zu gehen. Auch farbig zu haben. „Küchenhelfer“, Emaille beHome, pro Stück ab ca. 24 Euro www.car-moebel.de

VIELE, VIELE BUNTE BRÖSEL

Die neue Crunch-Generation ist da: Ihr streut den Rote-Bete-Teppich aus und wälzt euren Veggie-Liebling rundum im natürlich bunten Rüben-Kartoffel-Mix. Das Ergebnis: Gemüsefrikadellen, Bratlinge oder Tofu werden gebraten, frittiert und sogar im AirFryer zum super knusprigen Shootingstar. Das poppige Paniergut gibt's außerdem in den Sorten Blumenkohl und Möhre. „Rote Bete Gemüse – Paniermehl“, Veggie Crumbz, 200 g, ca. 4 Euro, www.veggiecrumbz.de

Auch als Topping genial

DIE KUNST DES EINMACHENS

In Freiburg weiß man, wie man Geschmack konserviert: Diese passierten Tomaten zum Beispiel werden dort in einer kleinen Manufaktur im Sommer aus regionalen, im Winter aus italienischen Früchten in sorgfältiger Handarbeit hergestellt. Perfekt, um daraus mit frischen Kräutern, Gemüse oder einem Schuss Sahne die schnellste Tomatensauce der Welt zu zaubern. „Tomaten Passata“, Hakuna Matata Feinkost, 480 ml, 4,50 Euro, www.mutterland.de





DINGE, DIE DIE WELT UNBEDINGT BRAUCHT

Toll, was aus Resten alles werden kann. Pizzaboden oder Tortilla-Fladen aus Möhren- oder Rote-Bete-Trester etwa, der bei der Herstellung von Säften übrig bleibt. Die guten Stücke sind vorgebacken, lassen sich nach Lust und Laune belegen und sind am Ende eine vegane, glutenfreie, ballaststoffreiche und lecker-knusprige Alternative zu den Klassikern aus Mehl. „Vollgemüse Pizzaboden“, 2 Böden für 1 Blech (200 g), ca. 4 Euro; „Vollgemüse Tortilla Karotte“ oder Rote Bete, je 4 Stck. (180 g), ca. 4 Euro www.beetgold.com



WAS WIR WIRKLICH LIEBEN

Diese hübschen Küchentücher mit diamantem Webmuster wurden in einem kleinen Familienbetrieb im Norden Portugals mit viel Liebe von Hand bestickt. Aus 100 Prozent Baumwoll-Jacquard. Auch mit Artischocken, Fenchel, Chili, Oliven oder Früchten zu haben. „Geschirrtuch Tomate, schwarz“, „Geschirrtuch Radieschen, weiß“, je ca. 20 Euro www.vistaportuguese.shop



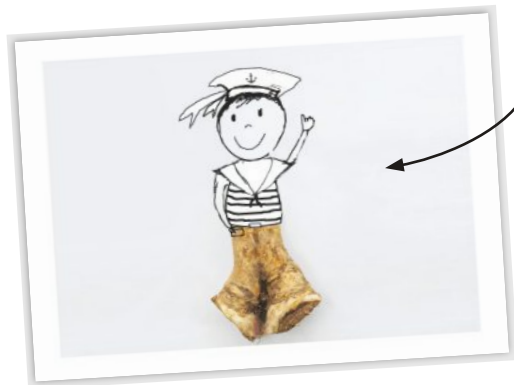
HÜBSCHES ZUHAUSE

Wer kennt das nicht? Man ist mitten beim Kochen, und Schneebesen oder Kochlöffel sind in der Küchenschublade einfach nicht zu finden. Damit die nervige Kramerei ein hübsches Ende hat, gibt's diese asymmetrischen „Vasen“ aus widerstandsfähigem Steingut, in dem eure Küchenhelfer immer griffbereit sind. Ein bunter Blumenstrauß macht sich darin selbstverständlich auch gut. Vase „Rayu“, ASA, vertikal gestreift (15,5 cm hoch) oder gelb getunkt (17 cm hoch), ab ca. 38 Euro, www.asa-selection.de





Da winkt der Meerrettichmatrose



GRÜSSE AUS DER KÜCHE

Mit Lebensmitteln spielt man nicht – das weiß man doch! Aber wenn Postkarten mit hübsch fotografiertem Gemüse und ein paar künstlerischen Strichen als „Rettichhornisse“, „Schwarzwurzelcombo“ oder „Meerrettichmatrosen“ ins Hause flattern, ist die Freude groß. Wäre hier mehr Platz, würdet ihr auch über „Ingwer-Kamele“, „Pekan-Trillinge“ und „The Carotts“ schmunzeln. Postkarten mit zwei Umschlagvarianten bestellbar, 148 x 105 mm, je 4,20 Euro www.herrgruen-shop.de



DIE GUTEN INS TÜTCHEN

Es waren einmal viele festkochende Bio-Linsen von der Schwäbischen Alb, die es Aschenputtel leicht gemacht hätten: Sie müssen nicht eingeweicht werden, zerfallen nicht beim Kochen, sondern behalten ihren Biss und überzeugen mit ihrem wunderbar würzigen Geschmack – als Salat, Füllung oder Eintopf. Und wenn sie nicht gekocht werden, wohnen sie in schlichten Faltschachteln, die aus nachwachsenden Rohstoffen bestehen. Dunkelgrün marmorierte Linsen, „Alb Leisa“, Lauteracher, ab 500 g, ca. 6 Euro www.lauteracher.de

EVERYBODY'S EYECATCHER

Weil das Auge mitisst, kommt es auch auf die Präsentation unserer Kochkünste an. Diese hübsche Glasschale ist mundgeblasen – jede einzigartig – und schafft es mit Leichtigkeit, alle Blicke auf sich zu ziehen. Genau das Richtige, um Eiscreme, Quarkspeise oder Obstsalat und selbst unserem Müsli am Morgen einen Wow-Effekt zu verpassen. Dessertschale aus gemustertem Glas, H&M, 8,5 cm Höhe, 11,5 cm Ø, ca. 10 Euro, www.2.hm.com



Neues für den Nachtsch



WENN'S GÄRT, LÄUFT'S

Kimchi ist in aller Munde, selbst Sauerkraut erlebt eine Renaissance – weil gut Fermentiertes gesund ist und schmeckt. Das „Starter Kit“ von Fairment hilft Selbstfermentierern beim Einstieg: Es enthält neben den biozertifizierten Kulturen je zwei Fermentiergläser, Gäraufsätze und Glasgewichte, einen Krautstampfer und eine Anleitung nebst Rezepten und Wild-Fermente-Guide. Wer nicht weiterkommt, erhält Mail-Support über die Fairment-Online-Akademie. Ca. 60 Euro www.fairment.de



GUT KOMBINIERT

Das dänische Label Hay beweist Stil und ein Händchen für Farben und Formen. Seine portugiesische Kollektion „Barro“ strahlt neben der gewohnten Lässigkeit viel Wärme aus. Teller, ca. 50 Euro; Besteck, 4-teilig, ca. 50 Euro; Serviette, 12 Euro; Set 10 Euro www.hay.dk



EINE FRAGE DER EHRE

Hähnchen oder nicht Hähnchen? Das ist hier die Frage. Das pflanzliche Geschnetzelte auf Sojabasis schmeckt wie zartes Geflügel und stillt deine Fleischeslust auf vegane Weise. Besonders gut in Bowls, auf Salat, in der Pfanne oder im Wrap. Du bist noch auf der Suche nach dem perfekten Gewürz? Dann empfehlen wir den „Veggie Meat Allrounder“ (siehe rechts). „Veganes Mühlen Geschnetzeltes Typ Hähnchen“, Rügenwalder Mühle, 180 g, ca. 3,80 Euro, **im Supermarkt**

WIRKSAM WÜRZEN

Das braucht kein Schwein? Da lachen ja die Hühner! Fleisch verdient Würze, Fleischersatz verlangt danach. Auf Maß und Mischung kommt es an. Potlucks „Magic Dust Rub“ (100 g, ca. 6 Euro, www.potluck.de) gibt Fleisch und Tofu rauchige Schärfe. „Chicken BBQ“ (55 g, ab ca. 10 Euro, www.1001gewuerze.de) veredelt Geflügel salzfrei, zart rauchig und fruchtig mit Paprika, Orange, Kurkuma und neun weiteren Bio-Gewürzen. Der „Veggie Meat Allrounder“ (55 g, ca. 6 Euro, www.justspices.de) enthält Paprika, Zwiebeln, Knoblauch, Pfeffer und Chili, wie die anderen beiden, und legt mit Sumach, Senf, Ingwer u.a. eine kräftige Aroma-Schippe drauf – aufs geschmacklich neutralere Terrain.



Fleischlos glücklich

Food-Stylistin Lisa und Redakteurin Anna essen beide seit Jahren vegetarisch. Sie wissen, wie Gemüseküche spannend bleibt und welche kleinen Kniffe große Unterschiede machen. Acht Lieblingsrezepte – und jede Menge Tipps

Foodies unter sich: Lisa (links) und Anna haben viele Stunden lang gemeinsam gekocht, probiert, optimiert – und auch das eine oder andere Glas Wein zusammen getrunken

Wirsing-Curry mit Tofu-Bites

In Kokosmilch gekocht und mit Curry gewürzt, zeigen sich Kohl, Karotten und Erbsen erstaunlich exotisch. Das Topping: herrlich knusprige Tofu-Häppchen.
Rezept Seite 27

Ofengemüse mit Dips

Hier hat alles seinen Platz: Brokkoli, Kartoffeln, Blumenkohl und Karotten teilen sich das Blech und bekommen im Backofen eine schöne Farbe. Köstlich dazu: Feta-Creme und Chili-Dip. **Rezept Seite 20**



Aus 1 mach 3

Ofengemüse eignet sich bestens für Meal Prep, denn es lässt sich gut vorbereiten und im Kühlschrank aufbewahren. Einfach ein zweites Blech Gemüse ohne Kartoffeln und die doppelte Menge der Dips zubereiten (siehe Rezepte Seite 20) und alles für den nächsten Tag kalt stellen. Achtung: Die Garzeit im Backofen verlängert sich bei zwei Blechen etwas. Was du mit Gemüse und Dips anstellen kannst? Wir hätten da zwei blitzschnelle Ideen!

10-Minuten-Rezepte mit Ofengemüse

1. Gemüse-Wraps

Für 2 Portionen

4 Tortillas in einer Pfanne erwärmen, herausnehmen und mit übrig gebliebener **Feta-Creme** bestreichen. Ofengemüse vom Vortag kurz in der Pfanne erwärmen. **50 g Rucola** waschen und trocken schleudern. Gemüse und Rucola auf den Tortillas verteilen, Tortillas vorsichtig aufrollen und sofort servieren.

2. Gnocchi-Pfanne

Für 2 Portionen

1 El neutrales Öl in einer Pfanne erhitzen. **400 g Gnocchi** (aus dem Kühlregal) darin anbraten. Ofengemüse vom Vortag zugeben und kurz mitbraten. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Übrig gebliebenen **Chili-Dip** in einem Topf leicht erwärmen und zur Gnocchi-Gemüse-Pfanne servieren.



Gemüse-Chili mit Quinoa

Ein Teil vom Gemüse darf roh in die Salsa, der Rest erst in die Grillpfanne, dann in den Topf. Herauskommt Soulfood mit tollen Röstaromen. **Rezept Seite 24**



Bohnen-Linsen-Köfte

Hülsenfrüchte statt Hack: Unsere vegetarische Interpretation der türkischen Frikadellen ist ebenso deftig wie das Original, zweierlei Salat und selbst gemachtes Tzatziki sorgen für Frische.
Rezept Seite 24





Veggie- Lasagne

Beim Thema Lieblingsgerichte darf eine Lasagne nicht fehlen – da waren wir uns sofort einig. Unsere Variante ist natürlich fleischfrei, kommt ansonsten aber recht klassisch daher.

Rezept rechts



Veggie-Lasagne

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

VEGETARISCHE BOLOGNESE

- 75 g Veggie-Hack-Granulat (z.B. von DM-Bio; oder Veganes Mühlen Hack Mix & fertig von Rügenwalder Mühle)
- 675 ml Gemüsebrühe
- 3 El Sojasauce
- 2 Zwiebeln (à 50 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 250 g Möhren
- 180 g Staudensellerie
- 3 El Olivenöl
- 2 El Tomatenmark
- 100 ml Rotwein
- 1 Dose passierte Tomaten (400 g Füllmenge)
- 1 Dose stückige Tomaten (400 g Füllmenge)
- 1 TI getrockneter Oregano
- 1 TI getrocknetes Basilikum
- Salz • Pfeffer (frisch gemahlen)

BÉCHAMELSAUCE

- 30 g Butter
- 35 g Mehl
- 350 ml Milch (1,5% Fett)
- 175 ml Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- Salz • Pfeffer
- Muskat (frisch gerieben)

LASAGNE

- 18 Lasagne-Platten (ohne Vorkochen; z.B. Lasagne No.189 von Barilla)
 - 125 g Mozzarella (gerieben)
 - 50 g italienischer Hartkäse (z.B. Parmesan; fein gerieben)
 - 150 g bunte Kirschtomaten (z.B. rot und gelb)
 - 4 Stiele Basilikum
- Außerdem: Auflaufform (30x22 cm); etwas Butter für die Form

1. Für die vegetarische Bolognese Veggie-Hack in einer Schüssel mit 375 ml heißer Gemüsebrühe übergießen. Sojasauce unterrühren und 2 Minuten quellen lassen. Veggie-Hack im Sieb abtropfen lassen, leicht ausdrücken und beiseitestellen. Zwiebeln und Knoblauch getrennt fein würfeln. Möhren putzen und schälen. Staudensellerie putzen, waschen und eventuell entfädeln. Möhren und Sellerie in ca. 5 mm kleine Würfel schneiden.

2. Öl in einem breiten Topf erhitzen, Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten dünsten. Möhren und Sellerie zufügen und 8–10 Minuten bei mittlerer bis starker Hitze braten (dabei darf sich ein dunkler Belag am Boden bilden). Knoblauch und Tomatenmark zugeben und 3 Minuten mitbraten. Mit Rotwein und restlicher Gemüsebrühe (300 ml) ablöschen und 5 Minuten einkochen lassen. Passierte und stückige Tomaten zugeben und aufkochen. Abgetropftes Veggie-Hack zugeben, kurz aufkochen lassen. Mit Oregano, Basilikum, 1 TI Salz und Pfeffer würzen und bei kleiner Hitze mit Deckel 1 Stunde kochen lassen. Dabei gelegentlich umrühren.

3. Für die Béchamelsauce Butter in einem Topf zerlassen. Mehl zugeben und unter Rühren bei mittlerer Hitze mit dem Schneebesen kurz anschwitzen. Milch und Brühe zugießen, Lorbeerblatt zugeben, aufkochen und unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Hitze 10 Minuten offen kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Topf vom Herd nehmen. Lorbeerblatt entfernen.

4. Auflaufform fetten. Etwas Béchamel auf dem Formboden glatt streichen, danach schichtweise Lasagne-Platten, Béchamel und vegetarische Bolognese in die Form füllen (die oberste Schicht sollte Béchamel sein). Mit geriebenem Käse bestreuen. Kirschtomaten waschen, halbieren und auf der Lasagne verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 20–25 Minuten backen.

5. Lasagne aus dem Backofen nehmen und 5 Minuten abkühlen lassen. Basilikumblätter von den Stielen abzupfen. Lasagne mit Basilikum und etwas Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Kochzeit für die Sauce 1 Stunde plus Backzeit 20–25 Minuten

PRO PORTION 23 g E, 20 g F, 49 g KH = 500 kcal (2090 kJ)

So wird's vegan: Wer die Lasagne ohne tierische Produkte zubereiten möchte, kann Milch, Butter und Käse austauschen. Für eine rein pflanzliche Variante verwenden wir am liebsten „Die Vegane“ von Meggle statt Butter, zuckerfreie Hafermilch (z.B. von Oatly) statt Milch und zum Überbacken veganen Gratinkäse-Ersatz, z.B. von Simply V oder Bedda.

Clever vorkochen

Nudeln mit Veggie-Bolognese

Die Sauce für die Lasagne zuzubereiten braucht etwas Zeit. Es lohnt sich, gleich die doppelte Menge zu machen und einen Teil für den nächsten Tag kalt zu stellen oder für später einzufrieren. Unser Favorit für Bolo-Reste: mit Parmesan und Oregano getoppt zu frisch gekochter Tagliatelle servieren.



Bunte Reis-Bowl mit Tofu

★ EINFACH, SCHNELL, VEGAN

Für 4 Portionen

TOFU UND EDAMAME

- 200 g Räuchertofu
- 2 El geröstetes Sesamöl
- 40 ml Limettensaft (frisch gepresst)
- 3 El Ahornsirup
- 1 TI Sriracha-Sauce
- 175 g TK-Edamame (aufgetaut)
- Salz
- Pfeffer

TAHIN-DRESSING

- 45 g helles Tahin
- 3 El geröstetes Sesamöl
- 1 El Limettensaft (frisch gepresst)

- 1 TI Sriracha-Sauce
- 1 El Ahornsirup
- Salz • Pfeffer

BOWL

- 250 g Sushi-Reis
- 1 reife Mango
- 1 Möhre (200 g)
- 1 Bio-Mini-Gurke
- 2 Radieschen
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Avocado
- 1–2 El Avocado-Topping (z. B. von KoRo; siehe Tipp)
- 100 g TK-Wakame-Algen-salat (Asia-Laden; aufgetaut)
- 1 Handvoll rote Shiso-Kresse

1. Für den Tofu Räuchertofu abtropfen lassen, in ein sauberes Geschirrtuch einschlagen, auf einen flachen Teller legen, mit einem Topf beschweren und mindestens 20 Minuten pressen.

2. Inzwischen für das Tahin-Dressing Tahin, 4 El Wasser, Sesamöl, Limettensaft, Sriracha-Sauce und Ahornsirup verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und abgedeckt kalt stellen.

3. Für die Bowl Sushi-Reis nach Packungsanweisung garen. Mango schälen, das Fruchtfleisch erst vom Kern, dann in 1 cm große Würfel schneiden. Möhren putzen, schälen und mit dem Sparschäler längs in dünne Streifen schneiden. Gurke und Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben hobeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden. Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in Spalten schneiden. Mit Avocado-Topping bestreuen.

4. Für Tofu und Edamame den gepressten Tofu in 1 cm große Würfel schneiden. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu darin etwa 5 Minuten bei starker Hitze anbraten. Tofu aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Limettensaft, Ahornsirup und Sriracha-Sauce verrühren, in die heiße Pfanne geben und 3 Minuten bei mittlerer Hitze etwas einkochen lassen. Edamame und gebratenen Tofu zugeben und bei kleiner Hitze 2 Minuten im Sud ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Reis mit Avocadospalten, Mangowürfeln, Tofu, Edamame, Algensalat und dem vorbereiteten Gemüse in vorgewärmten Schalen anrichten. Mit Tahin-Dressing beträufeln und mit Shiso-Kresse bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 20 g E, 33 g F, 80 g KH = 732 kcal (3058 kJ)

Tipp Avocado-Topping gibt es inzwischen von vielen Gewürzherstellern. Wer keines dahat, würzt stattdessen mit Salz, Schwarzkümmel und Chiliflocken.



Dressing-Dreiklang

Die richtige Sauce ist die Krönung jeder Bowl. Unsere **Top 3**, die fast immer passen – zur bunten Reis-Bowl schmecken alle!

1. Wasabi-Dressing: schön scharf

150 g ungesüßten Sojajoghurt mit 1 TI Wasabi-Paste und 1 El Limettensaft (frisch gepresst) glatt rühren, mit Salz würzen.

2. Tahin-Dressing: herrlich cremig

45 g Tahin mit 4 El Wasser, 3 El geröstetem Sesamöl, 1 El Limettensaft (frisch gepresst), 1 TI Sriracha-Sauce und 1 El Ahornsirup verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Asia-Allrounder: süß und sauer

1 rote Chilischote waschen und sehr fein hacken. 70 ml Limettensaft (frisch gepresst), 2 El Agavendicksaft, 1 El Sojasauce und gehackte Chilis verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Bunte Reis-Bowl mit Tofu

Sushi-Reis als Sattmacher-Basis,
knackiges Gemüse und Obst als Topping,
dazu Tofuwürfel und Sesam-Dressing –
unser Titelrezept gehört geliebt.
[Rezept links](#)

Titel-
rezept



Foto Seite 12

Ofengemüse mit Dips

* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

OFENGEMÜSE

- 2 Schalotten
- 400 g Möhren
- 300 g Drillinge (kleine festkochende Kartoffeln)
- 1 Blumenkohl (500 g)
- 1 Brokkoli (400 g)
- 5 El Olivenöl plus etwas fürs Backblech
- Salz
- Pfeffer (frisch gemahlen)
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Pulbiber (Chili-Gewürz; türkischer Laden)

- 5 Zweige Rosmarin
- 30 g Walnusskerne

FETA-CREME

- 90 g Feta-Käse
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Crème fraîche
- 1 El Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer (frisch gemahlen)

CHILI-DIP

- 100 g Crème fraîche
- 1 El Chilisauc
- 1 El Tomatenmark
- Salz
- Pfeffer (frisch gemahlen)

1. Für das Ofengemüse Schalotten in feine Streifen schneiden. Möhren putzen, schälen, längs halbieren und in 1 cm breite und ca. 6 cm lange Stifte schneiden. Drillinge gut waschen, trocken tupfen und ungeschält in schmale Spalten schneiden. Blumenkohl und Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Sämtliche Gemüsesorten nacheinander in einer Schüssel mit je 1 El Olivenöl mischen, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend separat auf einem gefetteten Backblech verteilen. Blumenkohl mit Kreuzkümmel und Pulbiber bestreuen.

2. Gemüse im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 30 Minuten garen. Nach ca. 15 Minuten Garzeit Rosmarinzwige und Walnüsse auf dem Gemüse verteilen.

3. Inzwischen für die Feta-Creme Feta grob zerbröseln. Knoblauch grob hacken. Feta, Knoblauch, Crème fraîche und Zitronensaft in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer kurz pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Für den Chili-Dip Crème fraîche mit Chilisauc und Tomatenmark glatt rühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Fertig gegartes Gemüse mit Feta-Creme und Chili-Dip servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 25 g E, 72 g F, 48 g KH = 998 kcal (4193 kJ)

So wird's vegan: Die Dips lassen sich problemlos mit pflanzlichem Ersatz für Feta und Crème fraîche zubereiten. Auch gut: Die Saucen durch zwei vegane Dressings (siehe Seite 18) ersetzen – sie schmecken allesamt super zum Gemüse.

Foto rechts

Grüner Spargel mit Burrata

* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

GEMÜSE

- 700 g grüner Spargel
- 250 g Kirschtomaten an der Rispe
- 1 rote Zwiebel (100 g)
- 2 Bio-Zitronen

MARINADE

- 30 g Butter
- 10 Stiele Basilikum
- 5 Stiele glatte Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 100 ml Olivenöl
- Chiliflocken

- 2 El Agavendicksaft

- Salz
- Pfeffer (frisch gemahlen)
- 15 g italienischer Hartkäse (z. B. Parmesan; gehobelt)

DRESSING UND TOPPING

- 2 El Zitronenöl
- 1 TL Zitronensaft
- 400 g Burrata
- 15 g italienischer Hartkäse (z. B. Parmesan; gehobelt)

1. Für das Gemüse grünen Spargel im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden ca. 1 cm breit abschneiden. Spargel mit kaltem Wasser abspülen, gut abtropfen lassen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

2. Für die Marinade Butter in einem Topf zerlassen. Basilikumblätter von den Stielen abzupfen und ⅓ davon zum Garnieren beiseitelegen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und mit dem restlichen Basilikum grob hacken. Knoblauchzehe grob hacken. Knoblauch, gehackte Kräuter, flüssige Butter, Olivenöl, Chiliflocken und Agavendicksaft in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer fein mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hälfte der Marinade über dem Spargel verteilen, gut mischen und mit gehobeltem Käse bestreuen. Restliche Marinade für das Dressing beiseitestellen.

3. Für das Gemüse Tomaten an der Rispe waschen. Die Hälfte der Tomaten abzupfen und halbieren. Zwiebel in feine Spalten schneiden. Zitronen heiß waschen und trocken reiben. Von 1 Zitrone 2 El Schale (ohne das Weiße) fein abreiben und einige feine Zesten abschälen. Restliche Zitrone in Scheiben schneiden. Tomaten, Zwiebelspalten und Zitronenscheiben auf dem Spargel verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 15–20 Minuten rösten. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen.

4. Inzwischen für Dressing und Topping Zitronenöl und Zitronensaft mit der beiseitegestellten restlichen Marinade mischen. Burrata abtropfen lassen, grob zerzupfen. Geröstetes Gemüse mit Burrata auf einer Servierplatte anrichten. Mit Zitronenschale und -zesten, gehobeltem Käse und beiseitegelegtem Basilikum bestreuen. Mit Dressing beträufelt servieren. Dazu passt Ciabatta.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 15 g E, 60 g F, 12 g KH = 675 kcal (2811 kJ)

So wird's vegan: Bei der Marinade Butter durch rein pflanzliches Streichfett (z. B. von Alsan) ersetzen, Käse weglassen, dafür kräftiger salzen. Beim Topping statt Burrata Hummus (selbst gemacht oder gekauft) auf dem gerösteten Gemüse verteilen und statt Käse einige Meersalzflöckchen darüberstreuen.

Grüner Spargel mit Burrata

Im Backofen geröstet behalten die grünen Stangen ihren Biss, die cremige Burrata ist ein köstlicher Kontrast dazu. Zitronen ergänzen spritzige Säure. **Rezept links**



Wer macht was?

Anna Floors (33) studierte Ökotrophologie und ist seit 2018 Redakteurin bei »e&t«. Nachdem sie als Kind einige Stautunden neben einem Tiertransporter verbrachte, strich sie Schnitzel & Co. vom Speiseplan. Sie kocht gern unkompliziert, aber raffiniert und ist daher ein Fan von Meal Prep und schnellen Rezepten.

Lisa Niemann (30) ist Food-Stylistin bei »e&t«, gelernte Konditorin und studierte Ernährungswissenschaftlerin. Seit mehr als zehn Jahren ernährt sie sich vegetarisch, sie kocht gern auch mal vegane Gerichte und hat immer gute Tipps und Produkt-Empfehlungen für die rein pflanzliche Küche parat.



Pulled-Pilz-Burger

Zerzupfte und marinierte Kräuterseitlinge sind eine spannende Alternative zum klassischen Gemüse-Patty, die selbst gekochte BBQ-Sauce macht das Ganze schön rauchig. **Rezept Seite 25**

Party-
tauglich

Schöner Schnippeln:
Anna (links) und Lisa bereiten
die Zutaten für den Pulled-Pilz-
Burger gemeinsam vor





Foto Seite 14

Gemüse-Chili mit Quinoa

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL, VEGAN

Für 4 Portionen

- 3 rote Paprikaschoten (400 g Füllmenge)
- 1 kleine Zucchini (150 g)
- 350 g Möhren
- 4 Tomaten
- 2 Schalotten
- 2 El Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Tl gemahlener Kreuzkümmel
- 3 Tl geräuchertes Paprikapulver
- 1 Dose Kidneybohnen
- Salz
- Pfeffer (frisch gemahlen)
- 1 Tl Chiliflocken
- 275 g Quinoa-Mischung (z.B. „Tricolore“ von Davert; Bio-Laden)
- ½ Bund glatte Petersilie
- 150 g ungesüßter Kokosjoghurt (griechischer Art; z.B. von Andros)
- 1 Bio-Limette

Außerdem: Grillpfanne

1. Paprikaschoten putzen, waschen, vierteln, entkernen und in 2–3 cm große Stücke schneiden. Zucchini waschen und putzen. Möhren, putzen, schälen. Zucchini und Möhren längs vierteln und in 2–3 cm große Stücke schneiden. Tomaten waschen und mit Schalotten in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Von jedem Gemüse eine gute Handvoll für die Salsa beiseitelegen.

2. 1 El Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen. Gemüsestücke und -scheiben darin in mehreren Portionen von beiden Seiten bei mittlerer bis starker Hitze 2–3 Minuten unter Wenden anbraten, bis sie dunkle Streifen bekommen.

3. Knoblauch fein hacken. Zitrone heiß waschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben. Zitrone halbieren, den Saft auspressen und beiseitestellen. Restliches Olivenöl (1 El) in einem breiten

Topf erhitzen, Kreuzkümmel und geräuchertes Paprikapulver darin bei mittlerer Hitze 1 Minute rösten. Knoblauch und gebratenes Gemüse zugeben, 2–3 Minuten mitrösten. Kidneybohnen mit der Flüssigkeit zugeben, 250 ml Wasser zugießen und aufkochen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Chiliflocken und Zitronenschale zugeben und bei milder Hitze 25–30 Minuten leise kochen, eventuell etwas Wasser zufügen, sodass das Chili die gewünschte Konsistenz hat.

4. Inzwischen Quinoa in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen, einige Blätter zum Garnieren beiseitelegen. Restliche Petersilie und das beiseitegelegte Gemüse fein hacken und mit der Hälfte des Zitronensafts, Salz und Pfeffer mischen. Salsa beiseitestellen.

5. Fertig gegarte Quinoa abgießen. Kokosjoghurt mit restlichem Zitronensaft glatt rühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Limette heiß waschen, trocken reiben und in Spalten schneiden. Gemüse-Chili mit Quinoa und einigen Limettenspalten in 4 tiefen Tellern anrichten, je etwas Joghurt und Salsa darauf verteilen und mit Petersilie bestreuen. Restliche Salsa, restliche Limettenspalten und restlichen Joghurt separat dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 19 g E, 14 g F, 72 g KH = 539 kcal (2266 kJ)



Simpler Kniff mit toller Wirkung: Das Gemüse fürs Chili kommt vorm Kochen in die Grillpfanne. Diese Idee hat sich Anna von Jamie Oliver abgeschaut

Foto Seite 15

Bohnen-Linsen-Köfte mit Tzatziki und Naan

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 6–8 Portionen



NAAN

- 1 Pk. Trockenhefe
- 1 Tl Zucker
- 500 g Weizenmehl (Type 550) plus etwas zum Bearbeiten
- Salz
- 125 g ungesüßter Soja-joghurt (z.B. Alpro Skyr Style)
- 60 ml Olivenöl

BOHNEN-LINSEN-KÖFTE

- 250 g braune Linsen
- 250 g Kidneybohnen (Dose; Füllmenge)
- 30 g geschrotete Leinsamen
- 100 g blütenzarte Haferflocken
- 1 Zwiebel (50 g)
- 3 Knoblauchzehen
- 2 El Tomatenmark
- 2 El Ajvar (Paprika-Würzpaste)
- Salz • 1 Tl Pfeffer
- 2 Tl geräuchertes Paprikapulver
- 1½ Tl Baharat (arabische Gewürzmischung)
- 1½ Tl getrockneter Oregano

- 2 Tl getrockneter Thymian
- 2 Tl Pulbiber
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 4–5 El Maiskeimöl

SPITZKOHLSALAT

- 400 g roter Spitzkohl
- Salz
- 2 El Apfelessig
- 3 El Olivenöl
- 1 El Zitronensaft
- 1 El Zucker
- 15 g glatte Petersilie
- 1 El helle Sesamsaat

TZATZIKI

- 1 Bio-Salatgurke (ca. 400 g)
- Salz
- 2 Knoblauchzehen
- 500 g ungesüßter Soja-joghurt (z.B. Alpro Skyr Style)
- 3 El Zitronensaft • Pfeffer

GARNITUR

- ½ Bund glatte Petersilie
- 1 El Olivenöl
- 1 El Zitronensaft
- 150 g Kirschtomaten
- 2 Bio-Mini-Gurken

Außerdem: Grillpfanne

1. Für das Naan-Brot Trockenhefe mit Zucker und 200 ml lauwarmem Wasser in einer Schüssel verrühren und 10 Minuten ruhen lassen, bis sich Luftblasen gebildet haben. Mehl und 1 gestrichener TL Salz in einer Rührschüssel mischen. Hefemischung, Sojajoghurt und Olivenöl zugeben. Mit dem Knehtaken der Küchenmaschine auf mittlerer Stufe ca. 5 Minuten zum glatten Teig kneten. Abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen (mindestens 1 Stunde), bis der Teig sein Volumen verdoppelt hat.

2. Für die Köfte Linsen nach Packungsanweisung garen, im Sieb abtropfen und etwas abkühlen lassen. Kidneybohnen in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Geschrotete Leinsamen mit 8 El Wasser in einer Schüssel 10 Minuten quellen lassen. Haferflocken im Blitzhacker fein mahlen. Zwiebel und Knoblauch sehr fein würfeln. Linsen und Kidneybohnen in einer großen Schüssel mischen und mit den Händen zerdrücken. Zwiebel, Knoblauch, Tomatenmark, Ajvar, gemahlene Haferflocken, je 1 TL Salz und Pfeffer, Gewürze, getrocknete Kräuter und gequollene Leinsamen zugeben und gut durchkneten. Mit leicht angefeuchteten Händen ca. 24 Köfte (à ca. 30 g) formen und ca. 30 Minuten kalt stellen.

3. Inzwischen für den Spitzkohlsalat vom Spitzkohl die äußeren Blätter entfernen, Kohl längs halbieren, den Strunk entfernen. Spitzkohl in feinen Streifen in eine Schüssel hobeln. 1–2 TL Salz zugeben, mit den Händen gut durchkneten und 10 Minuten ziehen lassen. Apfelessig, Olivenöl, Zitronensaft, 1 Prise Salz und Zucker in einer Schüssel zum Dressing verrühren. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Spitzkohl mit den Händen gut ausdrücken und im Sieb abtropfen lassen. In eine Schüssel geben, mit Dressing, Petersilie und Sesam mischen und beiseitestellen.

4. Für das Tzatziki Gurke waschen, trocken tupfen und auf einer Küchenreibe grob raspeln. Mit etwas Salz mischen und ca. 10 Minuten beiseitestellen. Knoblauch fein hacken. Gurkenraspel im Sieb abtropfen lassen. Sojajoghurt und Zitronensaft in einer großen Schale verrühren, Knoblauch und Gurkenraspel untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen, kalt stellen.

5. Für das Naan-Brot Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und in 12 gleich große Stücke (à ca. 70 g) teilen. Teigstücke jeweils zu ca. 12 cm langen, ovalen Fladen ausrollen. Eine beschichtete Pfanne ohne Fett erhitzen. Teigfladen portionsweise hineinlegen, ca. 30 Sekunden backen, wenden und weitere 30 Sekunden backen. Herausnehmen und unter einem sauberen Küchentuch warm halten.

6. Für die Köfte Grillpfanne dünn mit 1–2 El Maiskeimöl bestreichen. Grillpfanne erhitzen, die Köfte darin bei starker Hitze von jeder Seite 2 Minuten braten. Restliches Öl (3 El) in einer Pfanne erhitzen und die Köfte darin bei mittlerer Hitze rundum ca. 6 Minuten fertig braten. Abgedeckt warm stellen.

7. Für die Garnitur Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und mit Olivenöl und Zitronensaft mischen. Tomaten waschen und vierteln. Gurken waschen und in dünne Scheiben schneiden. Petersilie, Tomaten und Gurken auf 6 Tellern anrichten, je 4 Köfte, etwas Spitzkohlsalat und etwas Tzatziki zugeben. Restlichen Salat, restliches Tzatziki und Naan separat dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:45 Stunden plus Gehzeit mindestens 1 Stunde
PRO PORTION (bei 8) 27 g E, 25 g F, 80 g KH = 702 kcal (2937 kJ)



Profi-Tipp

Um Kräuterseitlinge in Pulled-Pork-Ersatz zu verwandeln, braucht Lisa nur eine Gabel. Damit fährt sie kräftig den Pilzstiel entlang und zerzupft ihn so in grobe Streifen.



Foto Seite 22

Pulled-Pilz-Burger

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Stück

BBQ-SAUCE

- 1 große rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 1 El Rapsöl
- 1 El brauner Zucker
- 4 El Ahornsirup
- 2 TL geräuchertes Paprikapulver
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 2 El Tomatenmark
- 150 g passierte Tomaten
- 1 El mittelscharfer Senf
- 2 El Sojasauce
- 1 El Aceto balsamico
- Rauchsatz (z. B. von Sonnen-tor; ersatzweise normales Salz)

- Pfeffer (frisch gemahlen)

PILZE

- 750 g Kräuterseitlinge
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer (frisch gemahlen)
- 1 El Rapsöl

BURGER

- 1 große rote Zwiebel
- ½ Bio-Salatgurke (200 g)
- 1 Ochsenherztomate (250 g)
- 60 g Rucola
- 4 Brìoché-Burger-Brötchen
- 4 Scheiben Cheddar
- 4 El Trüffel-Mayonnaise (ersatzweise Mayonnaise)

1. Für die BBQ-Sauce Zwiebel, Knoblauch und Chilischote fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten dünsten. Knoblauch und Chilis zugeben und 2 Minuten mitdünsten. Zucker, Ahornsirup, Paprikapulver und Kreuzkümmel zugeben und 1 Minute rösten. Tomatenmark, passierte Tomaten, Senf, Sojasauce und Essig zugeben. Mit 120 ml Wasser ablöschen, aufkochen und mit Deckel bei milder Hitze 15 Minuten einkochen lassen. Mit Rauchsatz und Pfeffer würzen

How to Tofu

Blass, weich, kaum Geschmack: Tofu hat ein recht spaßbefreites Image. Doch mit ein paar Tricks offenbart er durchaus kulinarisches Talent. Für eine knusprige Kruste ist Entwässern essenziell. Dafür wird der Tofu vor dem Braten gepresst. Das Wälzen in Stärke entzieht ihm dann die restliche Flüssigkeit. Zum Braten raffiniertes Rapsöl oder Kokosöl nehmen, beide haben einen hohen Rauchpunkt. Wichtig: Nicht am Öl sparen und oft wenden (oder, wie Lisa, mit viel Schwung gekonnt in der Pfanne schwenken). Am Schluss würzige Marinade zugeben. Das Ergebnis? Alles andere als langweilig!



und mit dem Stabmixer cremig mixen. Vom Herd nehmen und beiseitestellen (siehe Tipp 1).

2. Für die Pilze Kräuterseitlinge putzen. Pilze an der Kappe festhalten, mit einer Gabel mehrmals längs den Stiel entlangfahren und die Stiele so in feine Streifen zerpulfen (siehe Tipp Seite 25). Pilzköpfe fein hacken. Beides mit 160 g BBQ-Sauce und geräuchertem Paprikapulver in einer Schüssel mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und 30 Minuten ziehen lassen.

3. Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen, Pilze darin 10 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Pilze auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene in ca. 10 Minuten fertig garen. Nach der Hälfte der Garzeit wenden (siehe Tipp 2).

4. Inzwischen für die Burger Zwiebel in Ringe schneiden. Gurke und Tomate putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Rucola waschen und trocken schleudern. Burger-Brötchen waagrecht halbieren, Böden mit je 1 Scheibe Käse belegen. Kurz vor Ende der Garzeit der Pilze Burger-Böden auf der unteren Schiene kurz im heißen Ofen mitbacken, bis der Käse leicht zerläuft. Pilze und Brötchen herausnehmen. Je 1–2 El BBQ-Sauce auf dem Käse verteilen. Mit Rucola, Zwiebeln, Tomaten, Pilzen und Gurken belegen. Mit Trüffel-Mayonnaise beträufeln und mit der oberen Brötchenhälfte schließen. Sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Ziehzeit 30 Minuten
PRO PORTION 21 g E, 30 g F, 60 g KH = 657 kcal (2709 kJ)

Tipp 1 Die BBQ-Sauce lässt sich gut vorbereiten: Nach dem Kochen in sterilisierte Gläser gefüllt, hält sie sich im Kühlschrank etwa 3 Wochen.

Tipp 2 Noch knuspriger werden die Pilze, wenn sie kurz vor Ende der Garzeit ca. 1 Minute mit der Grillfunktion des Ofens geröstet werden. Aber Vorsicht: Sie können schnell verbrennen!

So wird's vegan: Brioche-Buns durch klassische Burger-Brötchen ersetzen (Zutatenliste checken!) und Cheddar-Käse durch eine vegane Käse-Alternative. Inzwischen gibt es auch im Supermarkt Varianten, die schön schmelzen und sich gut für Burger eignen, etwa die „Character“-Scheiben von Simply V aus Kokos- und Mandelöl. Auch (Trüffel-)Mayo gibt's in vegan, z.B. von KoRo.



Making-of: Stylistin Patricia Chodacki, Fotografin Denise Gorenc, Food-Stylistin Lisa Niemann, Redakteurin Anna Floors und Creativ Director Elisabeth Herzel (von links) setzten die Lieblingsgerichte gemeinsam in Szene



Foto Seite 11

Wirsing-Curry mit Tofu-Bites

* EINFACH, VEGAN

Für 4–6 Portionen

TOFU-BITES

- 400 g Tofu
- 3 El Speisestärke • Salz
- 3 El Rapsöl (ersatzweise Kokosöl)

CURRY

- 30 g frischer Ingwer
- 3 Knoblauchzehen
- 15 g Zitronengras
- 2 El Kokosöl
- 2 Tl gemahlene Kurkuma
- 3 Tl gemahlener Koriander
- 3 Tl vegane grüne Currypaste (z. B. von Bamboo Garden)
- 2 Tl Currypulver
- 1 l ungesüßte Kokosmilch
- 1 Kaffirlimettenblatt • Salz
- 240 g Jasminreis

- ½ Wirsing (450 g)
- 4 Möhren (à 125 g)
- 200 g TK-Erbesen (aufgetaut)

MARINADE UND TOPPING

- 3 Limetten
- 4 El Agavendicksaft
- 1 El Sojasauce
- 2 Tl edelsüßes Paprikapulver
- 1 Tl rosenscharfes Paprikapulver
- 1 Tl gemahlene Koriandersaat
- 1 Tl gemahlener Kreuzkümmel
- ½ Tl Chiliflocken
- 4 Stiele Koriandergrün
- 1 Handvoll geröstete und gesalzene Erdnüsse

1. Für die Tofu-Bites Tofu abtropfen lassen, in ein sauberes Geschirrtuch einschlagen, auf einen flachen Teller legen, mit einem Topf beschweren und mindestens 20 Minuten pressen.

2. Inzwischen für das Curry Ingwer schälen und mit Knoblauch fein reiben. Zitronengras putzen, die äußeren harten Schichten entfernen. Stange mit einem Messerrücken andrücken und fein schneiden. Kokosöl in einem großen Topf (oder Wok) erhitzen. Zitronengras, Knoblauch und Ingwer 2 Minuten darin andünsten. Kurkuma, Koriander, Currypaste und -pulver zugeben und 3–4 Minuten mitdünsten. Kokosmilch zugießen und aufkochen. Limettenblatt zugeben, alles bei kleiner Hitze 10 Minuten kochen lassen. Limettenblatt entfernen. Curry mit dem Stabmixer fein pürieren und mit Salz würzen.

3. Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen, abgießen, abtropfen lassen und warm stellen. Wirsing putzen und den Strunk entfernen. Wirsing längs vierteln und in 2 cm breite Streifen schneiden. Wirsingstreifen in kochendem Salzwasser 2–3 Minuten blanchieren, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Möhren putzen, schälen und mit einem Sparschäler längs in dünne Streifen schneiden. Möhren, Erbsen und Wirsing zum Curry geben. 3 Minuten bei mittlerer Hitze kochen und zugedeckt warm stellen.

4. Für die Tofu-Bites gepressten Tofu in 1–2 cm große Stücke brechen. Stärke und ½ Tl Salz in einer flachen Schale mischen. Tofu darin wälzen, sodass er rundum ummantelt ist. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Tofu darin bei mittlerer bis starker Hitze 8–10 Minuten braten, dabei gelegentlich wenden.

5. Für die Marinade Limetten halbieren, 75 ml Saft auspressen und mit Agavendicksaft, Sojasauce und Gewürzen verrühren. Zum Tofu in die Pfanne geben, zügig umrühren und 2 Minuten glasieren. Reis und Curry in tiefen Tellern anrichten. Mit Tofu, abgepflückten Korianderblättern und Nüssen bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION (bei 6) 23 g E, 46 g F, 65 g KH = 803 kcal (3349 kJ)

FEUER UND FLAMME

Wir setzen voll auf Pflanzen-Power und präsentieren Grillrezepte, in denen Gemüse vom Rost raffiniert neu inszeniert wird. Als genussvolle Partner gesellen sich viele frische Kräuter, Käse oder sommerliche Früchte dazu

Zucchini-Ziegenkäse-Spieße

Saftig mit Zucchini umhüllt, lässt sich Käse unkompliziert und lecker auf dem Grill rösten. **Rezept Seite 35**





GRILLGENOSSEN

Drei Produkte, mit denen sich auf die Schnelle noch mehr leckere Vielfalt zu gegrilltem Gemüse zaubern lässt

DA HABEN ALLES WAS VON ...

Leicht scharf, mit feinen Gewürzen und Orangensaft abgerundet, passt diese tolle Tomaten-Curry-Sauce einfach perfekt zu allem Gegrilltem, verfeinert aber z. B. auch Reisgerichte oder Pasta.

245 g, 7,45 Euro, www.wajos.de



VEGANER BBQ-LIEBLING

Auch Klassiker lassen sich neu erfinden: Die rein pflanzlichen Bratwürste der Rügenwalder Mühle haben Weizen, Hafer, Kartoffelprotein und etwas Rapsöl als Basis. Gut zu wissen: Geschmacksverstärker sind nicht enthalten! Unser Tipp: Mit etwas Öl einpinseln, dann grillen bzw. braten – so werden die veganen Würstchen schön knackig.

Vegane Mühlen Rostbratwürstchen bzw. **Vegane Bundesliga Bratwurst**, je 180 g, ca. 3,30 Euro www.ruegenwalder.de

FLOTTE WÜRZ-IDEE

Veganer Grillwurst (siehe oben) oder Gemüse gibt dieses Öl vor dem Grillen feine Würze mit zarter Rauchnote. In einer kleinen Ölfabrik im Naturpark Obere Donau nachhaltig produziert.

BBQ-Freund, Rapsöl mit Gewürzen, 500 ml, ca. 7,50 Euro



Foto rechts

Blumenkohl-Steaks mit Bohnen-Melonen-Salat

* EINFACH, GLUTENFREI, VEGAN

Für 4 Portionen

- 1 Blumenkohl (1 kg) • Salz
- 200 g grüne Bohnen
- 2 rote Zwiebeln (90 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 5 El Olivenöl • Pfeffer
- 400 g Wassermelone (am besten kernlos)
- 1 El Weißweinessig
- 4 Stiele glatte Petersilie (Blätter abgezupft)
- 1 Bio-Zitrone
- 4 Stiele Thymian
- 1 Tl edelsüßes Paprikapulver

Außerdem: ggf. Plancha (Grillplatte)

1. Grill gegebenenfalls inklusive Plancha auf mittlere Temperatur vorheizen. Blätter vom Blumenkohl entfernen, den Strunk nur knapp abschneiden. Blumenkohl in 2–3 cm breite, zusammenhängende Scheiben schneiden. In reichlich kochendem Salzwasser 2–3 Minuten vorgaren. In eiskaltem Wasser abschrecken, gut abtropfen lassen.

2. Bohnen putzen, waschen. In kochendem Salzwasser 4 Minuten garen, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Zwiebeln in Streifen schneiden. Knoblauch in Scheiben schneiden. 2 El Öl auf der Plancha (oder in einer Pfanne) erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Bohnen ca. 4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, abkühlen lassen. Wassermelone schälen, grob würfeln und unter das gegrillte Bohnengemüse mischen. Mit Essig und Petersilie mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Zitrone heiß waschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben. Zitrone halbieren, den Saft auspressen. Thymianblätter abzupfen. Mit Zitronenschale und -saft, Paprikapulver, restlichem Öl (3 El), Salz und Pfeffer verrühren. Blumenkohl mit der Marinade bestreichen. Scheiben auf dem heißen Grill von beiden Seiten direkt je 2–3 Minuten kross grillen, mit Salz und Pfeffer würzen. Blumenkohl-Steaks und Bohnen-Melonen-Salat anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 6 g E, 13 g F, 12 g KH = 207 kcal (874 kJ)

Blumenkohl-Steaks mit Bohnen-Salat

Erst mariniert, dann mit Röstaromen verfeinert: Hier zeigt Blumenkohl, dass er auch als Grillgemüse großes Potenzial hat. Als Begleitung stellen wir ihm fruchtig-pikanten Salat zur Seite. **Rezept links**



Avocado mit Tomaten-Topping

* EINFACH, LOW CARB, SCHNELL

Für 6 Portionen

- 500 g Tomaten
- 200 g Feta-Käse
- ½ Bund glatte Petersilie
- 6 Stiele Minze
- Salz
- Zucker
- Chiliflocken
- 2 El Weißweinessig
- 4 El neutrales Öl
- 3 reife Avocados

1. Grill auf mittlere Hitze vorheizen. Tomaten putzen, waschen, trocken reiben. Feta und Tomaten in kleine Würfel schneiden. Petersilien- und Minzblätter abzupfen und grob hacken. Vorbereitete Zutaten, etwas Salz, 1 Prise Zucker, Chiliflocken, Essig und Öl mischen.

2. Avocados längs halbieren, entkernen. Ungeschält mit den Schnittflächen auf dem Grillrost ca. 5 Minuten direkt grillen. Avocados und Tomaten-Topping anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten

PRO PORTION 7 g E, 25 g F, 6 g KH = 290 kcal (1218 kJ)

Low
Carb

Avocado mit Tomaten-Topping

Unbedingt ausprobieren! Avocado wird durchs Grillen unwiderstehlich cremig. Klasse dazu ein frischer Mix aus Tomate, Feta und Kräutern

Salat mit gegrillter Wassermelone

Auf knackigem Römersalat serviert, bringen gegrillte Wassermelonenstücke, Paprikawürfel und Avocado sonnige Frische auf den Tisch. **Rezept Seite 35**



Halloumi-Gemüse-Spieße

So herrlich mediterran und wunderbar würzig, dass nicht nur Veggies zu begeisterten Spießern werden



Halloumi-Gemüse-Spieße

★ EINFACH, GLUTENFREI, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 225 g Halloumi-Käse
 - 2 rote Zwiebeln
 - je 1 rote und gelbe Paprikaschote
 - 200 g braune Champignons (etwa gleich groß)
 - 5 Stiele Oregano
 - 5 Stiele Thymian
 - 1 Knoblauchzehe
 - 2 El Olivenöl
 - Salz • Chiliflocken
- Außerdem: 8–10 lange Grillspieße (z. B. aus Holz; ersatzweise Metall)

1. Holz-Grillspieße in kaltem Wasser einweichen. Grill auf mittlere Temperatur vorheizen. Halloumi in 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln in Spalten schneiden. Paprika putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Pilze putzen. Zutaten abwechselnd auf die Spieße stecken.

2. Kräuter abzupfen und fein hacken. Knoblauch durchpressen. Mit Kräutern, Olivenöl, etwas Salz und Chiliflocken verrühren. Die Spieße damit rundum bestreichen und kurz marinieren lassen. Spieße unter vorsichtigem Wenden auf dem heißen Grill 8–10 Minuten direkt grillen.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 15 g E, 19 g F, 4 g KH = 261 kcal (1092 kJ)



Foto Seite 33

Salat mit gegrillter Wassermelone

★ EINFACH, GLUTENFREI, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 1 Römersalat
- 5 Stiele Schnittlauch
- 700 g Wassermelone
- 1 reife Avocado
- 1 gelbe Paprikaschote
- 3 El Weißweinessig
- 1 El Honig
- 3 El Olivenöl
- Salz • Pfeffer
- 200 g Feta-Käse

1. Grill auf mittlere Temperatur vorheizen. Salat putzen, waschen, trocken schütteln, in Streifen schneiden und auf eine Platte geben. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Wassermelone in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch herauslösen und in Spalten schneiden. Paprika putzen, halbieren und auf dem heißen Grill unter Wenden 5 Minuten weich grillen. Paprika in feine Würfel schneiden.

2. Essig, Honig, Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Melonenscheiben auf dem heißen Grill je Seite ca. 1 Minute grillen, dann vierteln. Melonenviertel, Avocado-Spalten und Paprikawürfel auf dem Römersalat anrichten. Dressing darüberträufeln. Feta fein zerbröseln. Feta und Schnittlauch über den Salat streuen und alles servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 19 g E, 49 g F, 25 g KH = 645 kcal (2700 kJ)

GRILL-TIPP

Zartes Gemüse lässt sich zum Teil etwas schwierig auf dem Rost grillen. Dann besser eine Plancha (Grillplatte) verwenden. Vorteil: Feine Stücke garen auf der breiten Auflagefläche indirekt schonender und lassen sich ganz unkompliziert wenden.

GRILL-TIPP

Gemüse grillen – simple Sache? Im Prinzip ja, aber: einige Sorten besser vorgaren, dann sind sie rascher weich und bleiben saftig. Deshalb Bohnen, Blumenkohl, Brokkoli, Fenchel, Kohlrabi und Porree vorab mit noch leichtem Biss in Salzwasser blanchieren.



Foto Seite 29

Zucchini-Ziegenkäse-Spieße mit Reissalat

★ EINFACH, GLUTENFREI, RAFFINIERT

Für 2 Portionen

- 150 g Basmatireis mit Wildreis
 - Salz
 - 4 Zucchini (à ca. 175 g; z. B. grün und gelb)
 - 50 g getrocknete Tomaten (in Öl)
 - 50 g grüne Oliven (ohne Stein)
 - 2 Frühlingszwiebeln
 - 4 El Zitronensaft
 - 2 Tl Honig
 - 5 El Olivenöl
 - Pfeffer
 - 450 g Ziegenkäserolle
 - ½ Tl edelsüßes Paprikapulver
 - 1 Tl getrockneter Thymian
- Außerdem: 3–4 stabile Grillspieße (z. B. aus Holz)

1. Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen und abkühlen lassen. Zucchini putzen, waschen und längs in 2–3 mm dünne Scheiben hobeln und mit etwas Salz mischen. 10 Minuten ziehen lassen.

2. Inzwischen Tomaten abtropfen lassen, fein hacken. Oliven in Ringe schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und das Weiße und Hellgrüne fein schneiden. Reis, Tomaten, Oliven, Frühlingszwiebeln, 2 El Zitronensaft, 1 Tl Honig und 2 El Öl mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Grill auf mittlere Temperatur vorheizen. Ziegenkäse in 8–9 ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Restliches Öl (3 El) und restlichen Honig (1 Tl), Paprikapulver, Thymian und restlichen Zitronensaft (2 El) verrühren. Käse damit beträufeln. Zucchini trocken tupfen, je 2 Scheiben mittig über Kreuz aufeinanderlegen. Je 1 Käsetaler in die Mitte legen, Zucchini Scheiben darüberklappen, zu Päckchen falten und Scheiben andrücken. Je 2–3 Päckchen auf einen Grillspieß stecken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Zucchini-Spieße auf dem heißen Grill von jeder Seite 2–3 Minuten grillen. Spieße und Reissalat anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 30 g E, 41 g F, 37 g KH = 653 kcal (2747 kJ)

Low
Carb

Gratinierte Portobello-Pilze

★ EINFACH, GLUTENFREI, KALORIENARM, SCHNELL

Für 4 Stück

- 50 g Pinienkerne
- 4 Stiele Thymian
- 60 g getrocknete Tomaten (in Öl)
- 1 Knoblauchzehe
- 180 g Ziegenkäsetaler
- 1 TL Bio-Zitronenschale
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Chiliflocken
- 4 Portobello-Pilze (ersatzweise sehr große Champignons)

1. Grill auf mittlere Temperatur vorheizen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten rösten, hacken. Thymianblätter abzupfen und hacken. Tomaten abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch fein würfeln. Vorbereitete Zutaten in eine Schüssel geben. Ziegenkäse zerbröckeln, mit Zitronenschale, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Chiliflocken zugeben und alles mit einer Gabel zerdrücken und gut vermischen.

2. Portobello-Pilze putzen, die Stiele entfernen. Unterseiten der Hüte mit der Käsemischung füllen. Portobellos mit der Hutseite auf dem heißen Grill bei direkter Hitze mit geschlossenem Deckel 6–8 Minuten grillen. Dann in den indirekten Bereich ziehen und weitere 5 Minuten grillen. Pilze mit Pfeffer würzen und anrichten. Dazu passt z. B. ein grüner Blattsalat mit Tomaten und Kresse.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO STÜCK 9 g E, 19 g F, 5 g KH = 243 kcal (1020 kJ)

Pilze und die Füllung aus Thymian, Tomaten, Frischkäse und Zitrone verschmelzen in der Hitze des Grills

**UMS TRINKEN
KÜMMERN SICH
DIE ANDEREN.
NUR FÜRS ESSEN DA.**



Am besten
schmeckt's,
wenn's allen
schmeckt.



ALLERLEI ZU TUN

Wo es in Leipzig die besten vegetarischen Bistros und Cafés gibt, wo man gut übernachten und frühstücken kann, verraten wir hier

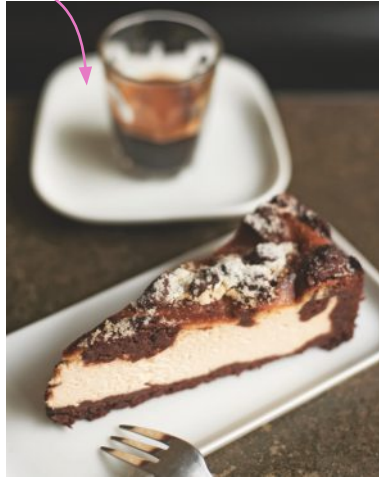
Nach dem Einkaufen pausieren die Leipziger gern im „Marktcfé“, bei schönem Wetter auch draußen vor der Plagwitz Markthalle



Entspannen

DELI Wer schnell etwas essen, aber auf Qualität nicht verzichten möchte, sollte in diesem veganen Lokal vorbeischaun. Das Team kocht saisonal, es gibt frische Salate und Bowls. Besonders beliebt bei Stammgästen: die Burger und hausgebackenen Kuchen. Und alles zu fairen Preisen.

Wolfgang-Heinze-Str. 12a,
04277 Leipzig, www.leipzig-deli.tumblr.com



Entdecken

PLAGWITZER MARKTHALLE

Das ehemalige Arbeiterviertel Plagwitz beheimatet nun einige der begehrtesten Adressen der Stadt. Dazu zählt die Plagwitzer Markthalle. Samstags ist Markttag, dann bieten rund 15 Stände regionales Obst, Gemüse und Fleisch an sowie Käse und japanische Feinkost.

Markranstädter Str. 8, 04229 Leipzig, 9–14 Uhr
www.samstagsmarkt.de

Essen gehen

ZEST In einem ehemaligen Konsum im Stadtteil Connewitz servieren Alexander Hölzig und sein Team an Holztischen zwischen Backsteinmauern eine feine, fantasievolle vegane Küche. Das Menü wechselt alle zwei bis drei Monate. Im Sommer gibt es zwar zusätzliche Stühle vor dem Lokal, trotzdem: unbedingt reservieren!

Bornaische Str. 54,
04277 Leipzig
www.zest-leipzig.de



Frühstücken

CAFE HIN UND VEG

Das vegetarische Bistro im studentisch-alternativen Stadtteil Leipzig-Südvorstadt wirkt hell und freundlich. Zum Frühstück serviert das entspannte Team auch herzhaftes Aufstriche, mittags dann gute Flammkuchen, Suppen und Stullen – alles hausgemacht.

Karl-Liebknecht-Str. 112,
04275 Leipzig
www.cafehinundveg.de



Schlafen

HOTEL FREGEHAUS Mit Stuck, Holzdielen, Murano-Leuchtern und Eames-Sesseln ist die Einrichtung ein wohlthuender Mix aus Antiquitäten und Designklassikern. Das reichhaltige Frühstück wird aus regionalen Zutaten zubereitet – besser kann man mitten in der Altstadt nicht wohnen.

Katharinenstr. 11, 04109 Leipzig
www.hotel-fregehaus.de



Lieblings-orte

Ausgehen

RENKLI WEINBAR Mit ihrem lang gestreckten Tresen, ihren Designstühlen und -tischen ist die Bar seit Jahren gut besucht von schickem, jungem Publikum. Es werden überwiegend beste deutsche und spanische Weine zu köstlichen Tapas, vegetarischen Pizzen und Salaten angeboten.

Karl-Liebknecht-Str. 2,
04107 Leipzig



Süßkartoffel-Kichererbsen-Salat

Röstaromen fürs Gemüse, Spinat für die Frische und ein Dressing für Koriander-Liebhaber

★ EINFACH, GLUTENFREI, LAKTOSEFREI, SCHNELL, VEGAN

Für 2 Portionen

- 10 Stiele Koriandergrün
- 75 ml Sojamilch
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 1 El Zitronensaft
- 100 ml Rapskernöl
- Salz • Pfeffer
- 1 Süßkartoffel (400 g)
- 1 rote Zwiebel (80 g)
- 40 g getrocknete Tomaten (in Öl; abgetropft)
- 80 g Baby-Spinat
- 3 El Olivenöl
- 100 g Kichererbsen (aus der Dose; abgetropft)
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel

1. Für das Dressing Korianderblätter von den Stielen abzupfen, mit Sojamilch, Senf und Zitronensaft in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Öl dabei langsam zugießen, bis eine cremige Sauce entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Anrichten kalt stellen.

2. Süßkartoffel schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel und getrocknete Tomaten in feine Streifen schneiden. Spinat waschen und trocken schleudern. Süßkartoffeln in einer Pfanne im heißen Olivenöl 5–6 Minuten garen. Zwiebeln, Tomaten, Kichererbsen und Kreuzkümmel zugeben und 2 Minuten mitdünsten.


3. Süßkartoffelmischung in eine Schüssel geben, Spinat locker unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Dressing beträufeln und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 10 g E, 68 g F, 57 g KH = 920 kcal (3855 kJ)

Kichererbsen Besonders für Veganer eine gute Eiweiß- und Eisenquelle. Letzteres ist wichtig für die Blutbildung und den Sauerstofftransport. Kalzium und Phosphor festigen Knochen und Zähne, reichlich Anti-Aging-Vitamin E schützt die Körperzellen vor schädlichen Radikalen und die Haut vor Alterungserscheinungen.

*Koriander-Dressing
mit leichter Schärfe*




*Kichererbsen sorgen für
Biss und eine ordentliche
Portion Energie*

So lecker
geht's

VEGAN

**Wer öfter mal ganz auf tierische
Produkte verzichten möchte,
wird hier seine Freude haben. Vier
vegane Teller, die Spaß machen**



Mit rauchig-scharfen
Gewürzen wird veganes
Hack zum Hit

Wer nicht auf Käse
verzichten möchte: Es
gibt mittlerweile gute
Alternativen

Chili sin carne

Mit den richtigen Gewürzen und ein paar
Ersatzprodukten kommt der Party-Klassiker
bei allen richtig gut an

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 4 Portionen

- 2 Zwiebeln (à 60 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Pfefferschote
- 1 grüne Pfefferschote
- 4 El Olivenöl
- 400 g veganes Hack (z. B. von Endori)
- 1 El Tomatenmark
- Salz
- Pfeffer
- 2 Dosen gehackte Tomaten (à 400 g)
- ½ Tl Chilipulver
- 2 Tl edelsüßes Paprikapulver
- 1 Tl geräuchertes Paprikapulver
- 2 Tl gemahlener Kreuzkümmel
- 1 rote Paprikaschote
- 1 grüne Paprikaschote
- 1 Dose Kidneybohnen (240 g; Abtropfgewicht)
- 1 Dose Mais (285 g; Abtropfgewicht)
- 4 Stiele Koriandergrün
- 100 g veganer Reibekäse (z. B. Reibegenuss von Simply V)
- 200 g Sojajoghurt

1. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Pfefferschoten waschen und trocken tupfen. Rote Pfefferschote entkernen und fein schneiden. Grüne Pfefferschote in Ringe schneiden, bis zum Servieren beiseitestellen.

2. Öl in einem Topf erhitzen, Hack darin scharf anbraten. Tomatenmark, Zwiebeln, Knoblauch und rote Pfefferschoten zugeben, kurz andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten, Chilipulver, beide Paprikapulver und Kreuzkümmel in den Topf geben und bei milder Hitze 10 Minuten kochen lassen. Beide Paprikaschoten waschen, trocken tupfen, vierteln, entkernen und 2 cm groß würfeln. Paprikawürfel zugeben und alles bei mittlerer Hitze 30 Minuten einkochen lassen.

3. Kidneybohnen und Mais in ein Sieb gießen, kalt abspülen und abtropfen lassen, zum Chili geben und 5 Minuten mitkochen. Korianderblätter von den Stielen abzupfen. Chili sin carne mit Reibekäse, grünen Pfefferschoten und Koriander bestreuen. Mit Sojajoghurt servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 40 g E, 29 g F, 38 g KH = 611 kcal (2556 kJ)

Statt Crème fraîche
gibt's einen Klecks
Sojajoghurt

Sellerie-Graupotto mit Liebstöckel

Cremig, knackig, knusprig – hier spielen verschiedene Texturen aufs Feinste zusammen

* EINFACH, SCHNELL, VEGAN

Für 2 Portionen

- 1 große Schalotte (60 g)
- 5 El Rapsöl
- 200 g Perlgraupen
- Salz • Pfeffer
- 50 ml Weißwein
- 700 ml Gemüsfond
- 4 Stangen Staudensellerie
- 8 Stiele Liebstöckel
- 50 g Roggenbrot
- 50 g vegane Crème fraîche (z.B. Creme Vega von Dr. Oetker)

1. Schalotte fein würfeln. 1 El Öl in einem Topf erhitzen. Schalotten und Graupen darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten, salzen und pfeffern. Mit Wein ablöschen, kurz einkochen lassen. Dann mit Fond auffüllen und bei mittlerer Hitze 15–20 Minuten leise kochen lassen.

2. Inzwischen Staudensellerie waschen, putzen, eventuell entfädeln, Blätter abzupfen und beiseitelegen. Stangen in dünne Scheiben schneiden. Vom Liebstöckel die Blätter von den Stielen abzupfen und beiseitelegen.

3. Für die Croûtons Brot in feine Würfel schneiden. 3 El Öl in einer Pfanne erhitzen. Brotwürfel darin bei mittlerer Hitze goldbraun backen, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4. Selleriescheiben zu den Graupen geben und 2–3 Minuten mitgaren. Vegane Crème fraîche und die Hälfte vom Liebstöckel unterheben, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Graupotto auf Tellern anrichten, mit Croûtons, restlichem Liebstöckel und Sellerieblättchen bestreuen, mit restlichem Öl (1 El) beträufeln und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 15 g E, 35 g F, 87 g KH = 765 kcal (3202 kJ)

Perlgraupen Weil die Gersten-, seltener Weizenkörner, geschält und poliert werden, sind sie gut verdaulich. Und sie machen satt und kosten wenig, weshalb sie früher gern in Suppen landeten. Bis man sie als Arme-Leute-Essen verpönte. Heute dürfen sie wieder Abwechslung auf die Teller bringen – und viel Glanz!





Rezept u. Foodstyling: Tobias Haas, Foto u. Styling: Bruno Schröder / Blueberry Food Studios; Croûtons: Annamaria Zinck

Croûtons aus Roggenbrot sorgen für den Knusper-Effekt

Klein und fein: Perlgraupen verdienen ein Revival als Risotto

*Als eisgekühlte Gazpacho
schmeckt Wassermelone
herzhaft erfrischend*



*Toastbrot gewürfelt
und kross gebacken
wird zur knusprigen
Suppeneinlage*

*Knackig und leicht
scharf: Radieschen*

Wassermelonen- Gazpacho

Besser als ein Sprung in den Pool: kaltes Melonen-
Süppchen mit Gurke, Radieschen und Croûtons

*** EINFACH, FETTARM, SCHNELL, VEGAN**

Für 4 Portionen

- 1 kleine Wassermelone (2 kg; kernarme Sorte)
- 1 rote Zwiebel (80 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Chilischote
- 1 Bio-Limette
- 200 ml Cranberry-Saft
- 50 ml Weißweinessig
- Salz • Pfeffer
- Cayennepfeffer
- 100 g Bio-Salatgurke
- 8 Radieschen
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 2 Scheiben Toastbrot

1. Melone schälen und halbieren. 1 Melonenhälfte grob, restliche Hälfte fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch vierteln. Chilischote halbieren, entkernen. Limette heiß waschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben. Limette halbieren und den Saft auspressen.

2. Die groben Melonenwürfel, Zwiebeln, Knoblauch, Chili, Limettenschale und -saft, Cranberry-Saft und Essig in den Küchenmixer geben und fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken und kalt stellen.

3. Gurke waschen, trocken tupfen, der Länge nach halbieren, entkernen und fein würfeln. Radieschen waschen, putzen und vierteln. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Toastbrot würfeln und in einer heißen Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten.

4. Suppe in Schüsseln geben, mit kleinen Melonen- und Gurkenwürfeln, Radieschen, Croûtons und Petersilie bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 3 g E, 1 g F, 34 g KH = 167 kcal (703 kJ)

Wassermelone Sie ist das Beste, was uns im Sommer passieren kann: Aminosäure Citrullin sorgt dafür, dass sich die Blutgefäße weiten und das Blut leichter zirkulieren kann, Kalium reguliert den Wasser-Elektrolyt-Haushalt, und reichlich Vitamin A schützt unsere Haut.

Dufte Knollen aus dem Ländle

TEXT SUSANNE SCHÄFER FOTOS SZILVI MAMMEL

Dank der Familie Mammel
gedeiht auf der
Schwäbischen Alb
Knoblauch in bester
Qualität. Frisch
und pur ist er ein Genuss,
aber auch eingelegt oder
zu Pesto verarbeitet
unwiderstehlich



Wo Linsen gedeihen, wächst Knoblauch bestens. Max Mammel – hier mit einem seiner vier Kinder und Puli Csirip – stammt aus der Familie, die den Alb-Linsenanbau auf der Schwäbischen Alb wiederbelebte





Die wahren Raritäten entdeckt man immer erst dann, wenn man keine SUV- oder Sportwagen-Fahrer mehr trifft, die mit qualmenden Reifen ange-rast kommen, abrupt abbremsen, sich lässig aus ihrer Karosse lehnen und quengeln: „Au Mann, mein Navi hängt sich gerade auf. Hier irgendwo muss doch dieser schnuckelige Bio-Bauernhof sein, wo es dieses tolle XYZ geben soll.“ Überall da, wo es wirklich spannend wird, sind diese smarten Herrschaften längst umgekehrt, weil sie Angst vor Reifenschäden und Zeitverlust auf engen, holprigen Sträßchen haben und sowieso immer ganz schnell irgendwo Wichtigeres sein müssen.

So ist es auch heute, schon lange habe ich Autobahnen, Schnellstraßen, Raser und ICE-Trassen hinter mir gelassen und sitze nun in einer kleinen Regionalbahn, die gemütlich durch die südwestlichen Ausläufer der Schwäbischen Alb zuckelt. Ich schaue und staune, saftige Wiesen, grüne Wälder, Schluchten mit bizarren Felsformationen. An jeder Ecke düst der Zug mittenrein in die nächste Postkartenlandschaft, zwischendurch hält er gefühlt überall da, wo es ein paar Häuser, eine Kirche und eine Hauptstraße gibt. Und natürlich steht da immer auch ein Gasthaus, das entweder „Adler“ oder „Krone“ heißt und garantiert Linsen und Spätzle, Bubespätzle mit Sauerkraut und Maultaschen anbietet.

Herzhafte Gerichte also, die nach Omas Rezept immer gleich zubereitet werden und die, so sehen es jedenfalls viele Einheimische, keine scharfen, exotischen oder sonstwie „verrückten“ Geschmacksrichtungen vertragen. Kartoffeln, Linsen, Eier, Mehl, Butter, Zwiebeln, Knollensellerie, Muskat – viel mehr braucht man hier im Schwäbischen nicht, um so zu kochen, wie es alle kennen und mögen. Umso mutiger erscheint das Projekt der beiden Gourmet-Pioniere, die ich gleich besuchen werde. Bereits vor 14 Jahren trauten sich Szilvi und Max Mammel hier, mitten auf der Alb, eine aromatische Gewürzpflanze anzubauen, die man in der Region eher selten isst und die es in dieser Variante nur auf ihrem Biolandhof in Lauterach gibt: Alb-Knoblauch.

Max Mammel holt mich am Bahnhof des Nachbarorts ab, in seinem VW-Bus umfängt mich frischer, zarter Knoblauchduft. Auf dem Rücksitz steht eine Kiste mit langen Knoblauchstängeln, die sich in alle Richtungen kringeln. „Das sind sogenannte Hardnecks, alle Sorten dieser Gruppe bilden einen Stiel mit Brutzwiebeln und Scheinblüten aus, der sich im oberen Teil schlangenartig dreht“, erklärt der 50-jährige Bio-Bauer. Und, was viele nicht wissen: „Man kann nicht nur die Knollen, sondern auch die Blütenstängel mit den Knospen essen. Eingelegt schmecken sie fantastisch, wie eine Mischung aus sauren Gurken, grünen Bohnen und Spargel.“ In ihrer hofeigenen Manufaktur stellen die Mammels diese und weitere Knoblauchspezialitäten her, die muss ich später alle probieren, aber jetzt

1 Szilvi und Max Mammel inmitten ihrer Knoblauchpflanzen auf dem Lauteracher Hochberg 2+4 Auch die noch geschlossenen Blüten und die Blütenstängel der Pflanze sind essbar. Szilvi Mammel legt sie zusammen mit Dill in Apfelessig ein. Dann schmecken sie ein wenig nach sauren Gurken, Bohnen und Spargel 3 Sorten wie „Bella Italia“ und „Russland Red“ fallen mit ihrer violettfarbigen Schale auf

bin ich total gespannt, wo und wie der Knoblauch hier oben auf der Alb wächst, und will sofort aufs Feld. An ihrem idyllisch gelegenen Hof steigt Max' Ehefrau Szilvi zu, und wir fahren steil bergauf. Die 46-Jährige stammt aus Ungarn – eine herzliche Frau mit warmem Lächeln –, und sie erzählt gleich, dass sie sich vor fast 20 Jahren zuerst in die wunderschöne Landschaft hier, dann in die Pferde auf dem Familienhof der Mammels und schließlich in Jungbauer Max verguckt habe. „Die Liebe zum Knoblauch haben wir gemeinsam entdeckt“, sagt sie. Und dann sind wir auch schon oben auf dem Lauteracher Hochberg, wo man einen herrlichen Blick auf das Donautal hat. Hier, in 650 Metern Höhe, wachsen unübersehbar viele rund 80 Zentimeter hohe grüne Pflanzen in Reih und Glied. Max Mammel wühlt begeistert in der von Steinen durchsetzten Erde: „Wir haben großes Glück, dass unsere Felder für den Knoblauchanbau geeignet sind.“ Der Boden ist locker und humusreich, er nimmt Wasser auf, das er in kleinen Dosen an die Pflanzen abgibt. Und die Steine speichern genau so viel Wärme, wie der Knoblauch braucht, um gut auszureifen.

Szilvi und Max Mammel bauen 16 Knoblauchsorten an, darunter alte Kulturpflanzen wie die robuste „Ljubascha“ aus der Ukraine, die milde „Garcua“ aus Spanien oder die scharfe „Therador“ aus Frankreich, die ihr Aroma vor allem beim Kochen entfaltet. Es gibt Frühlings- und Wintersorten, milde und feurige, mal sind die Knollen lila, mal gelblich, mal weiß; als Laie kann man die verschiedenen Arten nur schwer auseinanderhalten. Und man

kann auch jene Sorte mit der lila-rötlichen Schale nicht auf Anhieb erkennen, auf die die Mammels besonders stolz sind, weil sie so was wie ihre Eigenkreation ist. „Vor vielen Jahren baute meine Mutter in ihrem Hausgarten eine alte, robuste Knoblauchsorte an, die wir gerade als neue eigene Sorte rekultivieren“, erzählt Max.

Anders als moderne Sorten, die mehr auf Ertrag als auf Geschmack gezüchtet werden, bildet diese ursprüngliche Sorte auch Stängel und sogenannte Bulbillen aus. „Sie hat einen sehr intensiven Geschmack und ist unser originaler Alb-Knoblauch, da sie nur hier oben bei uns wächst“, erklärt Szilvi. Aufgrund der Trockenheit im letzten Jahr sind die Knollen klein geblieben. Deshalb haben die Mammels die Bulbillen nun neu gesetzt und hoffen, dass im Jahr 2025 alles gut klappt und sie große Knollen ernten können. Die neue Sorte haben Szilvi und Max „Hildrun“ genannt – nach Max’ Mutter.

„Nicht nur auf der Alb, in ganz Deutschland hat man immer noch nicht erkannt, wie gut ein mit Knoblauch gewürztes Gericht schmeckt“, bedauert Szilvi Mammel. „Bei uns in Ungarn beginnt jedes Fleisch- oder Gemüse-rezept mit angebratenen Zwiebeln und Knoblauch.“ Heute stammt rund 80 Prozent der Weltproduktion aus China, was die Mammels nicht verstehen: „Knoblauch kann hervorragend auf heimischem Boden gedeihen.“ Dass er Tausende von Kilometern eingeflogen wird, widerspricht ihrer nachhaltigen Lebensweise. Und so setzt das Ehepaar – trotz hoher Produktions- und Investitionskosten – auf ökologischen Anbau nach Bioland-Kriterien, verzichtet auf chemische Pflanzenschutzmittel und düngt seine Felder mit Linsenausputz, also Bruchlinsen, die bei der Sortierung anfallen und nicht mehr zur menschlichen Ernährung verwendet werden.

Knoblauch kann mal **mild**, mal **feurig** schmecken

Der Alb-Linsenanbau, vor fast 43 Jahren von Max’ Eltern hier auf dem Hof in Lauterach gestartet, ist fest in Familienhand, sodass immer genug Bio-Dünger zur Verfügung steht.

Wenn man mit den beiden Knoblauch-Pionieren spricht, ist die große Leidenschaft für ihre Pflanzen spürbar. „Wir lieben es zu experimentieren, neue Sorten anzubauen, und wir sind gespannt, was wir noch alles vom Knoblauch lernen können“, sagt Szilvi. Einst studierte sie Innenarchitektur in Budapest, danach ging sie an die Stuttgarter Kunsthochschule, fand aber keine Unterkunft. 2002 zog sie auf den Familienhof der Mammels, schon bald waren Max und sie ein Paar. Vor zwölf Jahren entdeckten sie in einem Bio-Laden in Frankreich besonders schönen Knoblauch, spontan bestellten sie 20 Kilo dieser Sorte im Internet und pflanzten ihn aus.

Seitdem bestimmt Knoblauch ihr Leben, auch ihre vier Kinder mögen und essen ihn täglich und helfen bei der Ernte mit. Die beginnt, je nach Wetterlage, meist im Juni. Zunächst werden nur die großen Exemplare von Hand gezogen, später kommt der Vollernter zum Einsatz. Vier Tonnen Knoblauch ernten die Mammels im Jahr, die frischen Knollen werden sofort an Bio-Großhändler geliefert. Der überwiegende Teil der Ernte wird in einem aufwendigen Verfahren mit erwärmter Luft direkt auf dem Hof getrocknet.

„Dabei hilft uns eine alte Trocknungsanlage, die mein Vater früher für den Linsenanbau nutzte“, sagt Max. So können sie ihre Kunden das ganze Jahr über mit hervorragender Ware versorgen.

Und der Mammel’sche Knoblauch ist eine Wucht! Man schmeckt die gesunde Erde und die saubere Bergluft, in der er groß wurde; dagegen ist Knoblauch aus dem Supermarkt ein schlechter Witz. In Szilvis Manufaktur esse ich mich durch ihre selbst kreierten Spezialitäten, die man im Onlineshop bestellen kann (siehe Bestell-Info-Kasten rechts). Noch nie habe ich so guten Pesto gegessen, außerdem gibt’s ganze Knollen, eingelegte Zehen und Stängel, Brotaufstriche, Senf und Saucen – alles in liebevoller Handarbeit eingelegt, eingekocht und in wunderschön etikettierte Gläser gefüllt; 100 Prozent biologisch, regional, ohne irgendwelche überflüssigen Zusatzstoffe.

Es ist spät geworden, Szilvi bringt mich zum Bahnhof. Meine Tasche, bis an den Rand gefüllt mit Gläsern, verströmt einen zarten, frischen Duft. Ich atme tief durch. Es riecht nach Natur, Sommer, Mut, Genuss, Feuer, Leidenschaft und nach ganz viel Glück. —

Bestell-Infos

Ob „Alb-Linsen-Knoblauchaufstrich“, rote und gelbe Pesti, die Gewürzmischungen oder der „Apfel-Knoblauch-Senf“: Alle Produkte aus der Manufaktur Alb-Knoblauch werden aus Bio-Zutaten hergestellt und kommen ohne Konservierungs-, Aroma- und Zusatzstoffe aus. Auch frischer Knoblauch kann im Onlineshop bestellt werden unter: www.albknoblauch.de.



Wie lagert man Knoblauch richtig? Entweder trocken und kühl (-1 bis -3 Grad) oder trocken und warm (15 bis 24 Grad). Und bitte nicht im Kühlschrank!

FRISCHE KRAFT VORAUSS

**So hast du Spargel bestimmt noch nicht
gegessen: knusprig ausgebacken als Krokette,
schonend gegart im Päckchen oder mit
Johannisbeeren im Salat. Einfach toll!**

SPARGEL- SALAT

Bissfest gegart geht der Spargel auf Tuchfühlung mit Johannisbeeren und Mozzarella. **Rezept Seite 58**

Für
Gäste

The image shows two white ceramic bowls filled with a vibrant green, creamy soup. The soup is garnished with several whole asparagus spears, small golden-brown croutons, and delicate green microgreens. The bowls are set against a light blue background, with a white cloth partially visible on the left side. The lighting is soft and even, highlighting the textures of the soup and its ingredients.

SPARGEL- KRÄUTER- SUPPE

Feine Spargelspitzen sind die perfekte Einlage für die grüne Cremesuppe. **Rezept Seite 58**

»Knusprig
ummantelt kommt
Spargel bei
Groß und Klein
richtig gut an.«

»e&t«-Koch Maik Damerius



Schmeckt
Kindern

SPARGEL- KROKETTEN- STICKS

Unser neuer Liebling der Saison wird in zitrusfrische
Kurkuma-Creme gedippt. **Rezept Seite 58**



Foto Seite 55

Spargelsalat

* **EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH**

Für 2 Portionen

- 500 g weißer Spargel
- 1 Bio-Zitrone
- Salz • Zucker
- 2 El Butter (20 g)
- 30 g Pinienkerne
- 1 Schalotte (40 g)
- 2 El Weißweinessig
- 1 Tl Honig
- 4 El Olivenöl
- Pfeffer
- 150 g Kirschtomaten
- 50 g Rote Johannisbeeren
- 4 Stiele Basilikum
- 1 Kugel Mozzarella (125 g)

1. Spargel waschen, schälen, Enden abschneiden und die Stangen schräg in 1–2 cm große Stücke schneiden.

2. 1 l Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitrone halbieren, den Saft auspressen. Beides mit ½ Tl Salz, 1 Tl Zucker und Butter ins Wasser geben. Topf vom Herd nehmen, Spargelstücke zugeben und 5 Minuten ziehen lassen.

3. Spargel in ein Sieb geben, dabei 50 ml Spargelfond auffangen. Spargel und Fond abkühlen lassen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Schalotte fein würfeln.

4. Aufgefangenen Spargelfond mit Schalotten, Essig, Honig und Öl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten waschen, trocken tupfen, halbieren. Beeren waschen, abtropfen lassen und von den Rispen streifen. Basilikumblätter von den Stielen abzupfen, dabei 8 Blätter beiseitelegen, restliche Blätter fein schneiden. Mozzarella abtropfen lassen, in Stücke zerzupfen.

5. Spargel, Tomaten, Pinienkerne, geschnittenes Basilikum und Beeren mit dem Dressing mischen und auf Tellern anrichten. Mozzarella und Basilikumblätter darauf verteilen, servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

PRO PORTION 18 g E, 41 g F, 11 g KH = 512 kcal (2139 kJ)



Foto Seite 56

Spargel-Kräutersuppe

* **EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH**

Für 4 Portionen

- 600 g grüner Spargel
- 2 Schalotten (80 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 El Butter (20 g)
- 800 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Schlagsahne
- 1 Beet Gartenkresse
- 8 Stiele glatte Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Muskat (frisch gerieben)
- 2 Scheiben Toastbrot

1. Spargel waschen, im unteren Drittel schälen, die Enden knapp abschneiden. Spargelspitzen abschneiden, zur Seite legen und die Spargelstangen in ca. 2 cm breite Stücke schneiden. Schalotten und Knoblauch grob würfeln.

2. 1 El Butter (10 g) in einer Pfanne erhitzen, Schalotten, Knoblauch und Spargel zugeben und bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten. Gemüsebrühe und Sahne zugießen, aufkochen und bei mittlerer Hitze 10 Minuten offen kochen lassen.

3. Kresse vom Beet schneiden. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen. Suppe mit Petersilie und der Hälfte der Kresse mit dem Stabmixer fein pürieren. Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und warm stellen.

4. Toastbrot in kleine Würfel schneiden. Restliche Butter (1 El) in einer Pfanne erhitzen. Brotwürfel und Spargelspitzen darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten goldbraun backen, mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Suppe in Tellern mit Croûtons und Spargelspitzen anrichten, mit restlicher Kresse bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

PRO PORTION 5 g E, 23 g F, 11 g KH = 279 kcal (1153 kJ)



Foto Seite 57

Spargel-Kroketten-Sticks mit Joghurt-Dip

* **EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH**

Für 8 Kroketten

- 4 Stangen weißer Spargel
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 El Butter (10 g)
- 2 Pk. Kartoffelpüree (à 60 g; z. B. von Pfanni)
- 400 ml Vollmilch
- Salz
- Pfeffer
- Muskat (frisch gerieben)
- 2 Eier (Kl. M)
- 60 g Weizenmehl
- 100 g Semmelbrösel
- 700 ml Sonnenblumenöl
- 6 Stiele Schnittlauch
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bio-Zitrone
- 200 g Joghurt (3,5% Fett)
- ½ Tl gemahlene Kurkuma

Außerdem: Küchenthermometer

1. Spargel waschen, schälen, Enden knapp abschneiden. Spargelstangen quer halbieren. Brühe und Butter in einer großen Pfanne aufkochen. Spargel zugeben und mit Deckel bei milder Hitze 6 Minuten garen. Spargel herausheben und abkühlen lassen.

2. Kartoffelpüree mit Milch nach Packungsanweisung zubereiten. Püree mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und leicht abkühlen lassen. 1 Ei unter das Kartoffelpüree mischen.

3. Spargelstangen trocken tupfen. Jeweils etwas Kartoffelpüree mit den Händen um die Spargelstangen drücken, sodass die Stangen gut mit dem Püree ummantelt sind und eine Krokette entsteht. Restliches Ei in einer Schale verquirlen. Mehl und Semmelbrösel auf je 1 Teller verteilen. Kroketten erst vorsichtig im Mehl wälzen, überschüssiges Mehl abklopfen, dann im verquirlten Ei wälzen, schließlich in den Semmelbröseln wälzen, dabei die Brösel vorsichtig andrücken. Sonnenblumenöl in einem Topf auf 170 Grad (Thermometer benutzen!) erhitzen und die Kroketten darin ca. 4 Minuten goldbraun frittieren. Kroketten herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Knoblauch fein schneiden. Zitrone heiß waschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben. Zitrone



SPARGEL- TAGLIATELLE

Die helle Freude: Edamame, Spargel und Spinat in Zitronenrahm. **Rezept Seite 61**

SPARGEL MIT BUTTERMILCH- DRESSING

Wir haben ein Päckchen für dich: Drinnen steckt viel Aroma, dazu gesellt sich Knoblauchknusper. **Rezept rechts**

Für
Gäste

halbieren, den Saft auspressen. Knoblauch, Zitronenschale und -saft, Joghurt und Kurkuma verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spargel-Krokettchen mit Dip anrichten, mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

PRO PORTION 6 g E, 10 g F, 25 g KH = 228 kcal (956 kJ)



Foto Seite 59

Spargel-Tagliatelle mit Edamame und Spinat

★ **EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH**

Für 2 Portionen

- 100 g TK-Edamame
- 400 g grüner Spargel
- Salz
- 2 Frühlingszwiebeln
- 80 g Baby-Spinat
- 200 g Tagliatelle
- 1 Ei Butter (10 g)
- 200 g Doppelrahm-frischkäse
- 2 El Zitronensaft • Pfeffer
- 60 g ital. Hartkäse (z.B. Parmesan; gehobelt)

1. Edamame auftauen lassen. Spargel waschen, im unteren Drittel schälen, die Enden knapp abschneiden. In kochendem Salzwasser 4–5 Minuten bissfest garen. Spargel abgießen, abschrecken, abtropfen lassen und in 4 cm große Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Spinat verlesen, waschen, trocken schleudern.

2. Tagliatelle in einem Topf in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Butter in einer großen beschichteten Pfanne zerlassen. Spargel, Edamame und Frühlingszwiebeln darin 2 Minuten dünsten. Frischkäse und Zitronensaft verrühren, in die Pfanne geben und unterrühren. Spinat unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Nudeln abgießen, tropfnass in die Gemüsepfanne geben und untermischen. Auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit gehobeltem Käse bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 41 g E, 47 g F, 79 g KH = 951 kcal (3980 kJ)

Foto links

Spargel mit Buttermilch-Dressing

★ **EINFACH, VEGETARISCH**

Für 4 Portionen

- 1 kg weißer Spargel
- 1 Bio-Zitrone
- Salz • Pfeffer
- 4 El Butter (40 g)
- 120 g Pecorino (fein gerieben)
- 2 kleine Knoblauchzehen
- 200 ml Buttermilch
- 1 El Zucker
- 2 Stiele Thymian
- 4 Scheiben Weißbrot
- 3 El Olivenöl
- gemahlene Kurkuma
- Außerdem: Küchengarn

1. Spargel waschen, schälen, die Enden knapp abschneiden. Zitrone heiß waschen, trocken reiben. Von der Schale 4 dünne Streifen abschälen und halbieren. Zitrone halbieren und 5 El Saft auspressen.

2. Spargel mit Salz und Pfeffer würzen, mittig auf 4 Bogen Backpapier (à 40x38 cm) verteilen. Zitronenschale, je 1 El Zitronensaft und 1 El Butter darauf verteilen, mit Pecorino bestreuen. Backpapier über dem Spargel zusammenfallen, die Enden mit Küchengarn zu länglichen Päckchen verschließen und auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 18–20 Minuten garen.

3. Für das Dressing 1 Knoblauchzehe fein schneiden. Buttermilch, restlichen Zitronensaft (1 El) und Knoblauch verrühren, mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Thymianblätter vom Stiel abzupfen, fein schneiden und zum Dressing geben.

4. Weißbrot fein würfeln, restliche Knoblauchzehe andrücken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch zugeben und die Weißbrotwürfel darin hellbraun rösten. Spargel-Päckchen aus dem Ofen nehmen, öffnen, mit Dressing und Croûtons servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 17 g E, 26 g F, 25 g KH = 421 kcal (1759 kJ)

HOW TO SPARGEL

WEISSER SPARGEL hat bis Ende Juni Saison und wird in den Handelsklassen Extra, Klasse I und II angeboten. Spargel der Handelsklasse II ist unterschiedlich dick, oft etwas dünner und weniger gut gewachsen, dafür deutlich günstiger und ebenso lecker. Super für Suppen und Salat ist der besonders preiswerte Bruchspargel.

GRÜNER SPARGEL ist ganzjährig zu haben. Er schmeckt herzhafter als weißer, ist sehr zart und schnell gar. Er muss nicht oder nur im unteren Drittel geschält werden und ist deshalb perfekt für die schnelle Küche.

FRISCHEN SPARGEL erkennt man an den feuchten Schnittstellen und geschlossenen Köpfen. Die Stangen sollten beim Aneinanderreiben leicht quietschen. Spargel zwischen Einkauf und Zubereitung am besten ungeschält in einem feuchten Geschirrtuch im Kühlschrank aufbewahren.

Nichts geht über

TOM

Sonnengereift und superaromatisch – bald beginnt die beste Zeit für unser Lieblingsgemüse. Wir servieren es fünfmal anders: mal gefüllt, mal geeist, als Carpaccio, in der Quiche oder einfach als Salat. Enjoy!



ATEN

Die pure Sonnenkraft: Lycopin, der rote Farbstoff der Tomaten, bildet sich bei der Reife. Er ist ein wichtiger Schutzstoff für unsere Zellen



Gebackene Tomaten- Quiche

Mit frischem Tarte-Teig aus dem Kühlregal
blitzschnell eingeschichtet. **Rezept Seite 67**

Gemischt Bunter Tomatensalat

Leichte Sommer-Lunch-Idee mit fruchtigen
Kirschtomaten und cremiger Burrata. **Rezept Seite 67**



A close-up of a bowl filled with vibrant red tomato gazpacho, garnished with small cubes of cucumber and green onions.

Geeist Tomaten- Gazpacho

Erfrischend anders – würziger Tomatensud,
der eisgekühlt serviert wird. Leckere Spielerei
dazu: Mozzarella-Spieße. **Rezept rechts**



Foto links

Geeiste Tomaten-Gazpacho mit Mozzarella-Spießen

* EINFACH, KALORIENARM, LOW CARB

Für 4 Portionen

- 1 kg reife Tomaten
- 1 Bio-Salatgurke
- 2 Knoblauchzehen
- 6 El Olivenöl
- 2 El Zitronensaft
- 3 El Rotweinessig
- ½ Tl Zucker
- Salz
- Pfeffer
- 4 Stiele Basilikum
- 200 g Mini-Mozzarella
- Außerdem: Holzspieße

1. Tomaten an der runden Seite kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken und die Haut abziehen. Tomaten in der Küchenmaschine fein pürieren. Tomatenpüree in ein feines Sieb geben und passieren. Salatgurke grob würfeln. Knoblauch grob hacken.
2. Tomatensud, Gurkenwürfel, Knoblauch, 4 El Olivenöl, Zitronensaft, Essig und Zucker in einer Schüssel mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mindestens 1 Stunde ins Gefrierfach stellen. Gelegentlich durchrühren.
3. Basilikumblätter von den Stielen abzupfen. Mozzarella und 2 El Olivenöl mischen. Käse und Basilikumblätter abwechselnd auf Holzspieße stecken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Geeiste Gazpacho in Schälchen verteilen. Spieße darauf anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten plus Gefrierzeit

PRO PORTION 11 g E, 26 g F, 10 g KH = 332 kcal (1390 kJ)

Toll aromatisch wird die Gazpacho mit richtig vollreifen Tomaten aus Freilandanbau. Nach Möglichkeit an den Früchten schnuppern. Viel Sonne getankt haben sie, wenn sie ihren typisch würzig-fruchtigen Duft verströmen.

Tipp

Ein raffiniertes Zusammenspiel von Säure und enthaltenem Fruchtzucker sorgt für das unvergleichliche Aroma von Tomaten. Fehlt den Früchten die nötige Sonnenreife, lässt sich ihr Geschmack durch Zugabe von mildem Essig plus etwas feinem braunen Zucker, Honig oder Agavendicksaft leicht intensivieren.

Foto Seite 64



Tomaten-Quiche mit grünem Spargel

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- 1 Pk. frischer Tarte-Teig (300 g; Kühlregal)
- 400 g bunte Kirschtomaten
- 400 g grüner Spargel
- 2 Stiele Thymian
- 3 Eier (Kl. M)
- 250 ml Schlagsahne
- 50 g Parmesan (frisch gerieben)
- Salz • Pfeffer
- Muskat (frisch gerieben)
- Außerdem: Tarte-Form (26 cm Ø)

1. Teig entrollen und mit dem Papier in eine Tarte-Form legen. Teig leicht am Rand hochdrücken. Tomaten waschen und halbieren. Spargel im unteren Drittel schälen, die Enden abschneiden. Spargel waschen, trocken tupfen und schräg in Stücke schneiden.
2. Tomaten und Spargel auf dem Teig verteilen. Thymianblätter abzupfen, mit Eiern, Sahne und Parmesan verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Guss über das Gemüse gießen. Im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad Umluft (Ober-/Unterhitze 200 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 40 Minuten backen.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO PORTION 16 g E, 46 g F, 37 g KH = 645 kcal (2702 kJ)

Foto Seite 65



Bunter Tomatensalat mit Burrata

* EINFACH, LOW CARB, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 300 g bunte Kirschtomaten
- 300 g Strauchtomaten
- 1 rote Zwiebel
- 6 El Olivenöl
- 2 El Weißweinessig
- 1 Tl mittelscharfer Senf
- 5 El Agavendicksaft
- Salz • Pfeffer
- 6 Stiele Basilikum
- 2 Stiele Thymian
- 400 g Burrata

1. Kirschtomaten waschen, trocken reiben, halbieren. Strauchtomaten putzen, die Stielansätze entfernen. Tomaten in mundgerechte Würfel schneiden. Zwiebel in feine Streifen schneiden.
2. Olivenöl, Essig, Senf und 1 El Agavendicksaft zu einem Dressing verrühren. Tomaten und Zwiebeln unter das Dressing mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Basilikum- und Thymianblätter von den Stielen abzupfen. Basilikum unter den Salat mischen. Salat und Burrata anrichten. Thymianblätter und restlichen Agavendicksaft (4 El) auf dem Salat verteilen. Dazu passt Baguette.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

PRO PORTION 13 E, 40 g F, 20 g KH = 513 kcal (2151 kJ)

Gefüllt

Ochsenherztomaten mit Risotto und Salat

Herrlich saftig garen Tomaten und cremiger Thymian-Risotto im Ofen. Als Frische-Kick gibt es dazu Radicchio-Salat. **Rezept Seite 70**





Liegt auf der Hand

Bei voll ausgereiften Tomaten sind die Trennwände ganz weich und lassen sich einfach mit einem Löffel auslösen. Das Innere z. B. als Basis für Saucen und Suppen verwenden.



Foto Seite 68

Ochsenherztomaten mit Risotto und Salat

★ EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 2 Schalotten
- 1,2 l Gemüsebrühe
- 8 El Olivenöl plus etwas fürs Backblech
- 300 g Risotto-Reis
- 10 Stiele Thymian
- 200 ml Weißwein (ersatzweise ungesüßter Apfelsaft) • Salz
- 125 g Mozzarella
- 8 kleinere Ochsenherztomaten
- 200 g Radicchio
- 1 Bio-Limette (fein abgeriebene Schale und Saft)
- 2 Stiele Minze
- 45 g Granatapfelkerne
- Pfeffer

1. Für den Risotto Schalotten fein würfeln. Brühe aufkochen und warm halten. 2 El Olivenöl in einem Topf erhitzen, Schalotten darin 2 Minuten andünsten. Reis zugeben und unter Rühren 1 Minute mitdünsten. Thymianblätter von den Stielen abzupfen, zugeben und alles 1 weitere Minute mit andünsten. Mit Weißwein oder Apfelsaft ablöschen. Die Flüssigkeit nahezu vollständig einkochen lassen.

2. Dann ca. $\frac{1}{3}$ der Brühe zugießen. Bei mittlerer Hitze unter Rühren einkochen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. Diesen Vorgang mit der restlichen Brühe noch 2-mal wiederholen, sodass der Risotto insgesamt ca. 18 Minuten mit noch leichtem Biss kocht. Risotto mit Salz abschmecken, Mozzarella grob zerzupfen und unterrühren.

3. Tomaten waschen, trocken reiben und jeweils einen Deckel abschneiden. Tomateninneres auslösen (siehe Profi-Tipp Seite 69). Risotto einfüllen, Deckel daraufsetzen und auf ein gefettetes Backblech setzen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 12 Minuten backen.

4. Inzwischen Radicchio putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zerzupfen, Minzblätter abzupfen und fein schneiden. Radicchio, Limettenschale, Limettensaft, Granatapfelkerne, Minze und restliches Olivenöl (6 El) in einer großen Schüssel mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gefüllte Tomaten und Radicchio-Salat anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO PORTION 13 g E, 37 g F, 70 g KH = 704 kcal (2948 kJ)

Tipp

Das Innere der Tomaten pürieren, einkochen und einfrieren. Dann zum Aromatisieren von Saucen oder als Pizza-Belag verwenden.

Foto rechts

Tomaten-Carpaccio mit Limetten-Salsa

★ EINFACH, LOW CARB, SCHNELL, VEGAN

Für 4 Portionen

- 1 Bio-Limette
- 1 Bund Basilikum
- 2 Stiele frische Minze
- 1 Tl feiner brauner Zucker
- Salz
- Pfeffer
- 4 Ochsenherztomaten
- 6 El Olivenöl
- 3 El Avocadoöl
- 1 Tl Agavendicksaft
- 1 Prise Currypulver

1. Limette heiß waschen, trocken reiben und etwas Schale fein abreiben. Limette halbieren, den Saft auspressen. Basilikum- und Minzblätter abzupfen und – bis auf einige Blätter Basilikum – in den Küchenmixer geben. Zucker, Limettenschale und Olivenöl zugeben. Alles fein pürieren. Mit etwas Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Tomaten waschen, trocken reiben und den Stielansatz keilförmig entfernen. Tomaten mit einem scharfen Messer waagrecht in dünne Scheiben schneiden, 4 Teller damit kreisförmig überlappend belegen. Avocadoöl, restlichen Limettensaft (ca. 2 El), Agavendicksaft, Salz, Pfeffer und Currypulver verquirlen. Dressing über die Tomaten träufeln.

3. Salsa über die Tomaten träufeln. Mit den restlichen Basilikumblättern garnieren und servieren. Dazu passt knuspriges Baguette oder Papadams.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten

PRO PORTION 2 g E, 28 g F, 15 g KH = 325 kcal (1360 kJ)

Ochsenherztomaten sind voll ausgereift hocharomatisch und haben einen relativ hohen Zuckergehalt, der durch die feine Säure der Früchte harmonisch ausgeglichen wird. Obwohl Fruchtfleisch und Schale fest erscheinen, sind Ochsenherztomaten sehr druckempfindlich und auch nur kurz lagerfähig. Also besser rasch verarbeiten, damit sie nicht zu weich werden.



Geschnitten Tomaten-Carpaccio

Sommerfrisch getoppt mit einer
frisch-minzigen Salsa. **Rezept links**

Vegan

Spitzkoch Nils Henkel (54) liebt das Kochen mit Gemüse – und sieht darin viel mehr als eine Beilage

DER GEMÜSE-PIONIER

Nils Henkel war der erste Sterne-Koch Deutschlands, der ein vegetarisches Menü auf die Speisekarte setzte. Das ist nun fast 15 Jahre her. Wir haben ihn gefragt, was sich seitdem getan hat



Herr Henkel, Sie gelten als Vorreiter der Veggie-Küche. Was war in Ihrer Anfangszeit anders?

Vor allem die Nachfrage. Als ich 2010 das erste Gemüse-Menü im Drei-Sterne-Restaurant des „Schlosshotel Lerbach“ auf die Karte setzte, landete so manches davon im Persalessen. Ich fragte mich damals oft, ob es eine gute Idee war. Aber irgendwann gab es Tage, an denen die Hälfte der Gäste das fleischlose Menü bestellte. Inzwischen sind vegetarische Alternativen selbstverständlich, und die meisten Spitzenrestaurants bieten großartige Gemüse-Menüs an.

Welche Herausforderungen gibt es in der vegetarischen Küche?

In der klassischen Menüfolge dreht sich oft alles um ein Stück Fleisch oder Fisch. Vegetarisch zu kochen ist komplexer. Ich stelle gern ein Gemüse ins Zentrum und beachte dabei die Saison. Das zu planen, ist aufwendig: Ich arbeite eng mit Produzenten zusammen und muss meist schon im Herbst wissen, womit ich im nächsten Jahr koche – vor allem, wenn es um alte Sorten geht.

Was sind Ihre Tipps für ein gelungenes Gemüsegericht?

Genauso wie bei der Arbeit mit Fleisch oder Fisch ist das Produkt der Star. Ein Gemüse vom kleinen, leidenschaftlichen Gärtner schmeckt um Längen besser als eines aus der industriellen Landwirtschaft. Was ich auch wichtig finde, ist ein differenzierter Geschmack, der durch verschiedene Zubereitungsarten entsteht. Eine Karotte auf drei Arten zu servieren, etwa geschmort, als Pürree und roh gehobelt, ergibt ein viel interessanteres Geschmacksbild, als sie lediglich gedünstet auf den Teller zu bringen.



1 Im „Tipken's by Nils Henkel“ auf Sylt entwirft Henkel das kulinarische Konzept und kreiert auch ein vegetarisches Menü. Das Restaurant bekam dieses Jahr einen Stern **2** Grüne Küche: Bärlauch-Risotto mit Ei **3** Da Henkel nicht ständig vor Ort ist, übernimmt sein Team um Küchenchef René Verse das Tagesgeschäft

Tipken's by Nils Henkel
Am Tipkenhoog 18,
25980 Sylt



4 Die Terasse vom Restaurant „Bootshaus“ in Bingen am Rhein: Hier ist Nils Henkel Küchenchef und serviert innovative Gerichte mit Gemüse-Fokus. Einen tollen Rheinblick gibt's on top **5** Lässig und schick: Die Kombination aus Holztischen, hellen Leinwandstoffen und Lederstühlen sorgt für eine entspannte Atmosphäre

Bootshaus
Hafenstraße 47,
55411 Bingen am
Rhein



EINLADEN



Abmach

ASIE

**Ihr müsst nur ein bisschen schnippeln
und gute Freunde zusammentrommeln.
Dann rollt ihr würzige Zutaten in
Reispapier und träumt euch gemeinsam
nach Vietnam**



Fernost für alle: Jeder füllt sich
seine Rollen nach Lust und Laune.
Für Dips und Drinks ist gesorgt

N

Easy going!

Vorbereitung ist alles – bevor die Gäste kommen: Kräuter abzapfen, Gemüse fein schneiden, Veggie-Hack und Tofu anbraten, Marinade und Dip anrühren. Wichtig: Eine Handvoll Zutaten pro Rolle reicht, sonst werden die Rollen zu dick und lassen sich schlecht essen





1

Einen Teller mit Rand mit kaltem Wasser füllen und die Reispapierblätter darin nacheinander je 1 Min. einweichen.



2

Die Blätter auf der Arbeitsfläche mit den vorbereiteten Zutaten belegen und mit der Sauce beträufeln.



3

Zuerst die Außenseiten der Reispapierblätter über die Füllung klappen.



4

Anschließend die Reispapierblätter von unten nach oben stramm aufrollen.

Rollenspiele



Würzt Wunder: Mit dem Mix aus Ingwer, süßer Chilisauce und Sojasauce marinieren wir sowohl den Tofu als auch das Veggie-Hack

Foto links

Sommerrollen

* EINFACH, GLUTENFREI, SCHNELL, VEGAN

Für 6 Portionen

- 40 g frischer Ingwer
- 200 ml Sweet-Chili-Sauce
- 100 ml Sojasauce
- 3 Frühlingszwiebeln
- 180 g Rotkohl
- 100 g Sojasprossen
- 1 Mango
- 1 reife Avocado
- 6 Stiele Koriandergrün
- 6 Stiele Minze
- 60 g Glasnudeln
- 360 g Räuchertofu
- 2 El Speisestärke
- 360 g Soja-Hack
- 4–6 El neutrales Öl zum Braten plus etwas für die Rollen (s. Zitat unten)
- 24 Blätter Reispapier (ca. 22 cm Ø)

1. Für die Marinade Ingwer schälen und sehr fein würfeln. Mit Chili- und Sojasauce verrühren, beiseitestellen.

2. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Rotkohl putzen, in feine Streifen schneiden. Sprossen im Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Mango schälen, dann das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Avocado halbieren, den Kern mithilfe eines Löffels entfernen, das Fruchtfleisch herausheben und in dünne Spalten schneiden. Koriander- und Minzblätter abzupfen. Glasnudeln nach Packungsanweisung garen.

3. Tofu in 1 cm dicke Stifte schneiden und mit Stärke leicht mehlieren. Tofu und Soja-Hack getrennt in 2 Pfannen mit heißem Öl bei mittlerer Hitze 5–6 Minuten braun braten. Mit je ½ der Marinade mischen, aufkochen und beiseitestellen.

4. Reispapier einzeln 1 Minute in kaltes Wasser legen (sie sollten flexibel genug zum Rollen sein). Gleichmäßig mittig mit den vorbereiteten Zutaten und wahlweise mit Soja-Hack oder Tofu belegen, etwas von der restlichen Marinade darübergeben und zuerst die seitlichen Ränder einschlagen, dann von unten nach oben stramm einrollen.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 25 g E, 31 g F, 47 g KH = 586 kcal (2456 kJ)

»Damit die Rollen nicht aneinanderkleben, leicht mit etwas Öl einreiben.«

»e&t«-Köchin Lisa Niemann



Abtauchen erwünscht: Gedippt werden die Sommerrollen authentisch würzig, säuerlich und leicht scharf

Koriander-Erdnuss-Dip

* EINFACH, FETTARM, SCHNELL, VEGAN

Für 6 Portionen

- 6 Stiele Koriandergrün
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Pfefferschote
- 8 El No-Fish-Sauce (z. B. von Arche)
- Saft von 2 Limetten
- 2 El brauner Zucker
- 3 El geröstetes Sesamöl
- 20 g geröstete Erdnusskerne

1. Für den Dip Korianderblättchen abzupfen und mit dem Knoblauch fein hacken. Pfefferschote putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Alles mit No-Fish-Sauce, Limettensaft, Zucker und Sesamöl verrühren. Erdnüsse grob hacken, untermischen. Zu den Sommerrollen servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten

PRO PORTION 2 g E, 7 g F, 12 g KH = 118 kcal (496 kJ)

Cremig und fruchtig
zugleich und obendrein
sogar schnell gemacht



Mango-Eis

* EINFACH, FETTARM, GLUTENFREI

Für 6 Portionen

- 1 reife Banane
- 600 g TK-Mango
- 200 g Joghurt (3,5% Fett)
- 2 El Agavendicksaft
- 60 g Kokos-Chips
- 1 frische, reife Mango
- 1 Stiel Zitronenmelisse

1. Banane schälen, grob zerkleinern und 5 Stunden im Gefrierfach vollständig tiefkühlen.
2. Gefrorene Bananenstücke, TK-Mango, Joghurt und Agavendicksaft in den Küchenmixer geben und zu einer cremigen Masse mixen. Eismasse bis zum Servieren im Gefrierfach aufbewahren (max. 1 Stunde, sonst wird das Eis zu fest).
3. Kokos-Chips in einer heißen Pfanne ohne Fett anrösten und beiseitestellen.
4. Frische Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und fein würfeln. Eis mit Mangowürfeln, Chips und abgezupften Zitronenmelisseblättern servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten plus Gefrierzeit
PRO PORTION 3 g E, 8 g F, 27 g KH = 209 kcal (871 kJ)

Tipp Mit Sojajoghurt könnt ihr das Eis auch vegan zubereiten.

Moscow Mule mit Thai-Basilikum

* EINFACH, GLUTENFREI, SCHNELL

Für 6 Portionen

- 1 Bio-Salatgurke
 - 6 Stiele Thai-Basilikum
 - 4 Bio-Limetten
 - Eiswürfel
 - 24 cl Wodka
 - ca. 1 l Ginger Beer
- Außerdem: 6 Kupferbecher (ersatzweise Gläser)

1. Gurke waschen, trocken reiben, mit einem Sparschäler dünne Streifen abschneiden und diese wellenförmig auf Bambusspieße stecken. Basilikumblätter abzupfen. 1 Limette in 6 Scheiben schneiden, restliche Limetten (3) halbieren und auspressen.

2. 6 Kupferbecher (siehe Tipp; ersatzweise Gläser) bis zur Hälfte mit Eis befüllen. Basilikum, Wodka und Limettensaft auf die Becher verteilen, gut durchrühren. Mit Ginger Beer auffüllen.

3. Gurkenspieße in die Becher geben und mit Basilikum und 1 Limettenscheibe garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten
PRO PORTION 0 g E, 0 g F, 27 g KH = 215 kcal (904 kJ)

Info Klassisch wird Moscow Mule in Kupferbechern serviert, da das Metall den Drink länger kühl hält.



Erfrischend exotisch:
Ginger Beer, Wodka
und Limette auf Eis

Asia-Allerlei

Zutaten- Check

- **REISPAPIERBLÄTTER**
Zarte, aber harte Blätter aus Reismehl und Wasser, die eingeweicht schön elastisch werden.
- **GLASNUDELN**
Die hauchdünnen Fäden aus Mung- oder Sojabohnenstärke werden beim Kochen fast durchsichtig.
- **SESAMÖL**
Damit der Dip eine intensive nussige Note erhält, unbedingt die dunkle, geröstete Variante kaufen.
- **NO-FISH-SAUCE**
Um den typisch salzig-würzigen Geschmack nach Meer „fischfrei“ in unseren Dip zu bekommen, empfehlen wir die vegane Variante der asiatischen Fischsauce.

GOLDENE ZEITEN

Im trubeligen Hamburger Schanzenviertel eröffnete Ende letzten Jahres ein kulinarisches Juwel: das vegetarische Restaurant „Blattgold“

Gelungener Mix:
Die schönen
alten Wandfliesen
harmonieren gut
mit dem modernen
Look des Gastraums





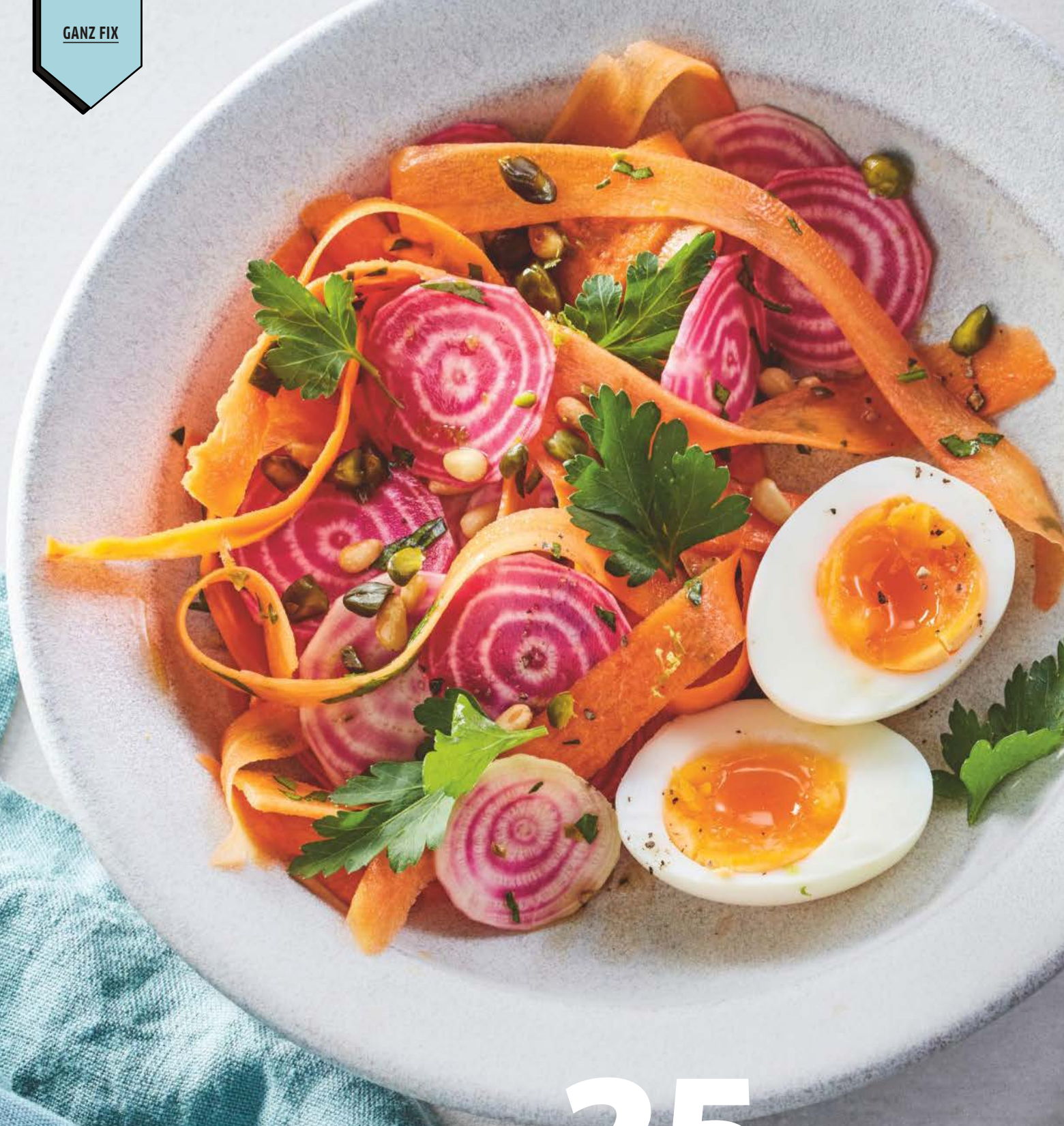
BLATTGOLD

Der Eckladen im hübschen Gründerzeithaus beeindruckt mit hohen Decken, gemusterten Vintage-Fliesen und Altbau-Charme. In der Küche geht es dagegen modern zu: Mit viel Kreativität und Know-how bereitet das Team unter der Leitung von TV-Köchin Zora Klipp vegetarische und vegane Gerichte zu. Dass fast alle aus dem Fine-Dining-Bereich kommen, überrascht beim Blick auf die Karte nicht: Perlgraupen-Risotto mit gepickeltem Kohlrabi und Zitronenschaum steht darauf, oder hausgemachte Trüffel-Käsespätzle mit Enoki-Pilzen. Eine eigene Kategorie sind die „Wannabees“: deutsche Klassiker, fleischlos interpretiert, etwa das Frikassee aus Chicken-Ersatz. Die Karte wird regelmäßig an die Saison angepasst, Frühstück und Mittagstisch gibt's auch. Wer anspruchsvolle Veggie-Küche in lässigem Ambiente schätzt, wird hier glücklich.

Schulterblatt 83, 20357 Hamburg
www.blattgold.hamburg



1+2 Köstlicher Auftakt: die raffinierten Vorspeisen, z. B. vegane Erbsenkaltschale mit mariniertem Kräuterseitling
3 Familienbande: Köchin Zora Klipp (34, Mitte) führt das Restaurant mit ihren beiden Geschwistern Ronja (30) und Olli (40)
4+5 Das „Blattgold“ öffnete zunächst nur als Bar. Seit Dezember 2023 läuft der Restaurantbetrieb – gute Drinks wie den „Homemade Hugo“ gibt's natürlich weiterhin



25 MINUTEN

RINGELBETE-MÖHREN-SALAT MIT EI

Pop-up-Rohkost: So kunterbunt und knackig – unser Salat ist optisch und geschmacklich ein Gute-Laune-Macher.

Rezept Seite 88



VIER SCHNELLE TELLER

**Für alle, die es eilig haben:
Maximal 30 Minuten dauern Salat, Wrap
oder gefüllte Paprika. Das ist auch nach
Feierabend locker zu schaffen**



30 MINUTEN

TORTILLA-FALAFEL MIT EDAMAME

Petersilie und Minze mischen den fertigen
Kichererbsen-Mix auf. Einfach, aber gut.

Rezept Seite 91

TIPP

»Damit der Falafel-Teig nicht an den Fingern klebt, feuchte ich sie zwischendurch immer wieder mit kaltem Wasser an und forme dann die Bällchen.«

»e&t«-Köchin Lisa Niemann





Foto Seite 84

Ringelbete-Möhren-Salat mit Ei

★ EINFACH, LOW CARB, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 150 g Ringelbete (ersatzweise Rote Bete)
- 150 g Möhren
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 1 Bio-Limette
- 3 El Sesamöl
- 1 El Honig
- 1 El Sojasauce
- Salz • Pfeffer
- 30 g Pistazienkerne
- 20 g Pinienkerne
- 2 Eier (Kl. M)

1. Ringelbete schälen, in dünne Scheiben hobeln. Möhren putzen, schälen und mit dem Sparschäler längs in dünne Streifen schneiden. Petersilienblätter abzupfen, die Hälfte davon fein hacken. Restliche Blätter beiseitelegen.

2. Limette heiß waschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben. Limette halbieren, den Saft auspressen. Sesamöl, Honig, Sojasauce, gehackte Petersilie, Limettenschale und -saft mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Gemüse mit dem Dressing mischen. Pistazien- und Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, grob hacken.

4. Eier in kochendem Wasser in 6–7 Minuten wachweich kochen, abschrecken, pellen und halbieren. Ringelbete-Möhren-Salat mit je 2 Ei-Hälften auf Tellern anrichten, mit gehackten Pistazien und Pinienkernen sowie beiseitegelegten Petersilienblättern bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

PRO PORTION 13 g E, 32 g F, 20 g KH = 443 kcal (1860 kJ)

Zeit SPAREN

Tipp 2: Nutzt unbedingt den Wasserkocher. Damit bringt ihr beispielsweise Nudelwasser blitzschnell auf Temperatur. Nur mit einem Induktionsherd geht es genauso schnell.

Zeit SPAREN

Tipp 1: Erst das Rezept lesen, und zwar komplett, dann loslegen. So könnt ihr alles, was ihr braucht, bereitstellen und erlebt keine nervigen Überraschungen.

Foto rechts

Gebackener Sesam-Feta mit Linsensalat

★ EINFACH, GLUTENFREI, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 200 g Beluga-Linsen (ersatzweise Berglinsen)
- 4 El Olivenöl
- 2 El Agavendicksaft
- 2 Tl getr. Oregano
- 1 Tl getr. Rosmarin
- 200 g Feta-Käse
- 10 g helle Sesamsaat
- 300 g Kirschtomaten
- Salz
- Pfeffer
- 1 Zitrone
- ½ Tl gemahlener Kreuzkümmel
- 1 rote Zwiebel (80 g)
- 60 g grüne Oliven (ohne Stein)
- 60 g getrocknete Tomaten (in Öl)
- 4 Stiele glatte Petersilie

1. Linsen in einem Topf nach Packungsanweisung garen, in einem Sieb abtropfen und abkühlen lassen.

2. 2 El Öl mit Agavendicksaft, Oregano und Rosmarin verrühren. Feta halbieren, in eine ofenfeste Form geben, mit der Marinade beträufeln und mit Sesam bestreuen. Tomaten waschen, trocken tupfen, halbieren und um den Feta herum verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 15 Minuten backen.

3. Inzwischen den Saft der Zitrone auspressen, mit restlichem Öl (2 El) mischen, mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel in feine Streifen schneiden. Oliven in feine Ringe schneiden. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. Linsen mit Zwiebeln, Oliven, getrockneten Tomaten, Petersilie und Dressing mischen. Linsensalat und Feta auf Tellern anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 44 g E, 56 g F, 61 g KH = 993 kcal (4140 kJ)



30 MINUTEN

GEBACKENER SESAM-FETA MIT LINSENSALAT

Der mediterran marinierte Käse kommt einfach
aus dem Ofen und macht im Zusammenspiel mit den
Linsen richtig lange satt.

Rezept links



A photograph of three stuffed bell peppers in a grey rectangular baking dish. The peppers are filled with a mixture of quinoa, vegetables, and herbs. One yellow pepper on the left is topped with a dollop of white Greek yogurt and fresh mint leaves. The other two are red. A glass of water is visible in the background, and a striped cloth is in the foreground.

20 MINUTEN

GEFÜLLTE PAPRIKA MIT
GRIECHISCHEM JOGHURT

Keine halben Sachen: Gemüse-Couscous und Feta geben die
Füllung, Minze und Joghurt ergänzen das Ganze schön frisch.

Rezept rechts

Zeit SPAREN

Tipp 3: Die Garzeit im Ofen könnt ihr gut nutzen, um den Rest des Rezepts zuzubereiten. Wer ganz fix ist, schafft es noch, das Küchenchaos zu beseitigen und den Tisch zu decken.

Foto links

Gefüllte Paprika mit griechischem Joghurt

★ **EINFACH, VEGETARISCH, FETTARM**

Für 2 Portionen

- 120 g Couscous
- 2 gelbe Paprikaschoten
- 1 rote Paprikaschote
- 100 g Tomaten
- 1 rote Zwiebel (80 g)
- 150 g Feta-Käse
- 20 g Minze
- 2 El Olivenöl plus etwas für die Form
- 4 El Zitronensaft
- Salz • Pfeffer
- 200 g griechischer Joghurt (10 % Fett)

1. Couscous nach Packungsanweisung zubereiten. Je 1 gelbe und 1 rote Paprika halbieren und entkernen. Die restliche gelbe Paprika vierteln, entkernen. Tomaten waschen, in kleine Würfel schneiden. Zwiebel fein würfeln. Feta zerbröseln. Minze von den Stielen abzupfen, einige Minzblättchen beiseitelegen, restliche fein hacken.

2. Couscous mit Gemüsewürfeln, Zwiebeln, Feta und gehackter Minze mischen. 2 El Öl, 3 El Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren und mit dem Couscous vermischen. Paprikahälften mit Couscous füllen und in eine leicht gefettete, ofenfeste Form legen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 20 Minuten garen.

3. Inzwischen Joghurt mit dem restlichen Zitronensaft (1 El), Salz und Pfeffer verrühren. Gegarte gefüllte Paprika herausnehmen, mit Joghurt beträufeln und mit beiseitegelegten Minzblättern bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten plus Garzeit
PRO PORTION 12 g E, 20 g F, 28 g KH = 359 kcal (1506 kJ)



Foto Seite 86

Tortilla-Falafel mit Edamame

★ **EINFACH, SCHNELL, VEGAN**

Für 4 Portionen

- 1 Packung Falafel (160 g; z.B. von Brauckhof)
- 4 Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Stiele glatte Petersilie
- 6 Stiele Minze
- Salz • Pfeffer
- 200 g TK-Edamame
- 4 El Olivenöl
- 200 g ungesüßter Sojajoghurt
- 2 El Limettensaft
- 4 Tortilla-Fladen (20 cm Ø)

1. Falafel-Mischung nach Packungsanweisung zubereiten. Inzwischen Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch fein hacken, Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln und getrennt mit den zarten Stielen sehr fein hacken. Knoblauch und Petersilie zur Falafel-Masse geben und gut mischen. Die Hälfte der Frühlingszwiebeln und der Minze untermischen, salzen und pfeffern. Aus der Masse mit befeuchteten Händen 20 Bällchen (à ca. 20 g) formen.

2. Edamame in reichlich kochendem Salzwasser 5 Minuten garen. Mit Salz würzen und warm stellen.

3. Öl in einer Pfanne erhitzen. Falafel-Bällchen bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten rundum braten. Inzwischen Sojajoghurt, Limettensaft und restliche Minze verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Tortilla-Faden in einer Pfanne ohne Fett erwärmen. Fladen jeweils mit etwas Sojajoghurt bestreichen, mit Falafel-Bällchen und Edamame belegen. Fladen einrollen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 17 g E, 20 g F, 44 g KH = 457 kcal (1917 kJ)

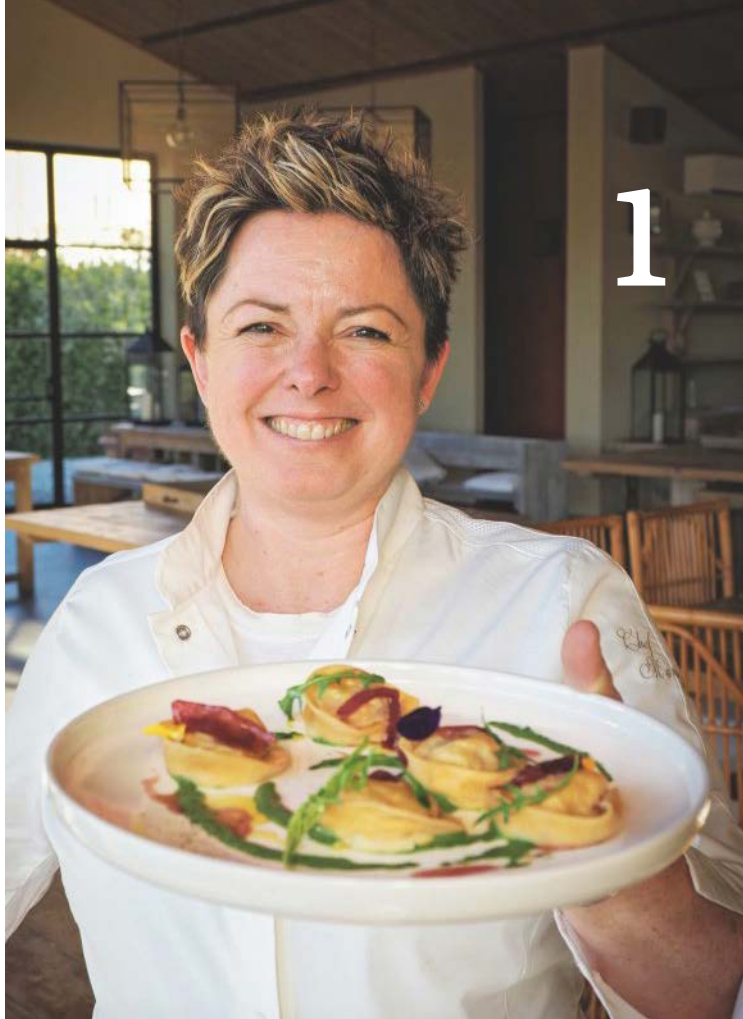
Zeit SPAREN

Tipp 4: Wenn es mal ganz schnell gehen muss, sind Tiefkühlkräuter oder -gemüse eine gute Alternative. So spart ihr euch noch das Schnippeln.

Mitten im Grünen:
Hinter einem
kleinen Wäldchen,
zwischen Wiesen
und Beeten, liegt
der Natur-Pool von
„Il Cerreto“

TOSKANA GENIESSSEN

**Mit biodynamischer Landwirtschaft und authentischer
Saisonküche bringt die Agriturismo-Farm „Il Cerreto“
ihre Gäste zurück zur Natur**



1 Küchenchefin Maria Probst bringt Sterne-Küchenerfahrung auf den Teller. Für ihre Ravioli mit Asche-gegarten Zwiebeln, Erbsensauce und Rucola nutzt sie Mehl der alten Weizensorte Khorasan **2** Typisch Toskana: Zypressen prägen das Bild des Anwesens **3+4** Die Zutaten für Marias rein vegetarische Menüs stammen großteils aus dem eigenen Anbau der Farm **5** Brot, Käse, Wein – in dem Demeter-zertifizierten Farmhotel sind alle Produkte bio



IL CERRETO

Eine Eiche wirft so schnell nichts um. Sie ist aus hartem Holz. Sie wird – wenn man sie lässt – sehr alt bei guter Gesundheit. Als die Brivio-Familie 1991 rund 100 Kilometer südlich von Florenz, zwischen Volterra und Pomarance, „Il Cerreto“ (dt: der Eichenwald) in Betrieb nahm, stand fest: nur im Einklang mit der Natur. 500 Hektar umfasst ihre Agriturismo-Farm, ca. 300 davon werden landwirtschaftlich genutzt, Gemüsegärten und Felder nach biodynamischen Prinzipien bewirtschaftet. Und die Produkte gehen natürlich in den Betrieb ein. Maria Probst bringt sie auf den Tisch. Nach Jahren in der Spitzengastronomie hat die Küchenchefin Florenz den Rücken gekehrt und ging aufs Land. Seit diesem Frühjahr entwickelt sie für das Restaurant der „Cerreto“-Farm die rein vegetarischen Menüs, alle drei bis vier Wochen ein neues, je nach Rhythmus des Gartens. Für Übernachtungsgäste stehen auf Carlo und Paola Boni Brivios Landgut zwei Häuser mit 5 Zimmern, 3 Suiten und 7 Apartments bereit – inmitten reichlich natürlichem Erholungsraum. Auch Koch- und Yoga-Kurse sind im Angebot. Alles kann, nichts muss. So könnte man alt werden.

„Cerreto“: DZ mit Frühstück ab 145 Euro.
www.bioagriturismoilcerreto.it



DA

1 Ofen-Pasta mit Feta

Wenige Handgriffe und die leckere Nudelmischung ist in der Auflaufform. Den Rest erledigt der Backofen – so kocht man heute! **Rezept Seite 100**

6 geniale Rezepte für

STA

**Von einfach bis raffiniert –
unsere köstlichen Ideen für
Nudeln gehören bestimmt
bald auch zu deinen Favoriten**



2 One-Pot- Capellini

Duftig wie der Sommer: Die extrafeine Spaghetti-Sorte gart in Gemüsebrühe und Sahne in nur wenigen Minuten. Mit etwas frischer Zitronenschale und Zitronenmelisse erhält sie ihr aromatisches Finish. **Rezept Seite 100**

3

Pastasotto mit Sommergemüse

Die Nudeln in Reisform werden wie ein Risotto zubereitet und in cremiger Sauce serviert, daher der Name. Knackig gebratenes buntes Gemüse und Pilze sind die rasch zubereitete, vitaminreiche Ergänzung.
Rezept Seite 102





4 Lasagne-Pasta mit Artischocken

In einer delikaten Salbeisauce können sich die eckigen Nudelblätter frei entfalten. Frische Artischocken und Pinienkerne geben einen südfranzösischen Touch.
Rezept Seite 102

5

Linguine mit pikanter Tomatensauce

Eine außergewöhnliche Kombination mit Potenzial: Tomatensaft, Tabasco, Staudensellerie und Aprikosennektar werden zu einer pikanten Pasta-Sauce gekocht. Raffiniert würzig, einfach genial! **Rezept Seite 102**





Foto Seite 94/95

Ofen-Pasta mit Feta

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 300 g Kirschtomaten
 - 2 Knoblauchzehen
 - 400 ml Gemüsebrühe • Salz
 - 250 g Spaghetti
 - 2 Zweige Rosmarin
 - 200 g Feta-Käse
 - 5 El Olivenöl • Pfeffer
 - 3 Stiele Basilikum
- Außerdem: ofenfeste Form (26 x 18 cm)

1. Tomaten waschen, putzen, vierteln. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Brühe mit etwas Salz im Topf erhitzen. Spaghetti durchbrechen. Rosmarinnadeln abzupfen, grob hacken und mit den Nudeln in einer ofenfesten Form verteilen. Heiße Brühe darübergießen. Feta zerbröseln und mit Tomaten und Knoblauch in der Form verteilen. Mit 3 El Olivenöl beträufeln, leicht pfeffern. Die Form doppellagig mit Backpapier verschließen. Pasta im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 35 Minuten garen.

2. Basilikumblätter von den Stielen abzupfen. Form aus dem Ofen nehmen, Backpapier entfernen. Pasta und restliches Öl (2 El) mischen. Mit Basilikum und Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 33 g E, 49 g F, 94 g KH = 990 kcal (4149 kJ)



Foto Seite 96

One-Pot-Capellini

* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 200 g Capellini (extradünne Spaghetti mit ca. 4 Minuten Garzeit)
- 250 g Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Schalotten
- 500 ml Gemüsebrühe (kalt) plus eventuell etwas mehr
- 100 ml Schlagsahne
- Salz
- Pfeffer
- 4 Stiele Zitronenmelisse
- 60 g ital. Hartkäse (z. B. Grana Padano oder Parmesan; grob gerieben oder gehobelt)
- ½ Bio-Zitrone (die Schale fein abgerieben)

1. Nudeln eventuell einmal durchbrechen. Tomaten waschen, putzen und in grobe Würfel schneiden. Knoblauch und Schalotten in feine Scheiben schneiden. Tomaten, Knoblauch, Schalotten und Nudeln in einen breiten Topf (oder eine breite hohe Pfanne) geben. Brühe und Sahne mischen, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und angießen. Alles mit Deckel bei mittlerer Hitze aufkochen.

2. Nudelmischung ab dem Zeitpunkt des Kochens offen 4–5 Minuten bei kleiner Hitze kochen, dabei öfter umrühren, damit sie gleichmäßig garen und nicht am Boden ansetzen. Falls die Flüssigkeit bereits verkocht ist, bevor die Nudeln gar sind, noch etwas Brühe angießen und Pasta etwas länger garen lassen.

3. Zitronenmelisseblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Etwa 40 g vom Käse, Zitronenmelisse und Zitronenschale unter die Pasta rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln auf vorgewärmte Teller geben, restlichen Käse (20 g) darüberstreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 25 g E, 26 g F, 78 g KH = 679 kcal (2842 kJ)

Foto rechts

Muschelnudeln mit Pesto rosso

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 80 g Pekannusskerne
- 1 rote Chilischote
- 80 g getrocknete Tomaten (in Öl; abgetropft)
- 280 g gegrillte Paprikaschoten (aus dem Glas; abgetropft)
- 1 Knoblauchzehe
- 100 ml Olivenöl
- 50 g ital. Hartkäse (z. B. Parmesan; fein gerieben)
- Salz • Pfeffer
- 400 g Conchiglioni (Muschelnudeln)
- 200 g Zuckerschoten
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 120 g Burrata (ersatzweise Büffelmozzarella)

1. Für den Pesto Pekannüsse in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten, anschließend auf einem Teller etwas abkühlen lassen. Nüsse grob hacken. Chilischote waschen, putzen, der Länge nach halbieren, entkernen und grob schneiden. Tomaten und Paprika in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Paprika, Chili, Tomaten, Knoblauch, 50 g Pekannüsse und 90 ml Olivenöl im Küchenmixer (oder im Blitzhacker) grob pürieren. Geriebenen Käse unterrühren. Pesto rosso mit Salz und Pfeffer abschmecken, beiseitestellen.

2. Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Inzwischen Zuckerschoten waschen, putzen und schräg halbieren. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen. Restliches Olivenöl (10 ml) in einer breiten Pfanne mit hohem Rand erhitzen. Zuckerschoten darin unter Wenden ca. 2 Minuten anbraten.

3. Nudeln in ein Sieb abgießen, dabei 100 ml Nudelkochwasser auffangen. Nudeln und Pesto zu den Zuckerschoten in die Pfanne geben und unterschwenken. Nach Belieben das heiße Nudelwasser nach und nach zusätzlich unterschwenken, sodass eine sämige Pasta-Mischung entsteht.

4. Pasta auf vorgewärmte Teller geben. Burrata in kleine Stücke zerzupfen und darübergeben. Pasta mit restlichen Pekannüssen (30 g) und Petersilie bestreuen, servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 22 g E, 51 g F, 77 g KH = 903 kcal (3783 kJ)

6

Muschelnudeln mit Pesto rosso

Paprika und getrocknete Tomaten werden fix zum roten Pesto gemixt. Chili bringt Schärfe ins Spiel, Zuckerschoten und Pekannüsse sorgen für Frische und Biss. [Rezept links](#)





Foto Seite 97

Pastasotto mit Sommergemüse

★ EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

PASTASOTTO

- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 4 El Butter (40 g)
- 250 g reisförmige Nudeln (z. B. Orzo oder Risoni)
- 150 ml Weißwein (ersatzweise Mix aus 100 ml Brühe und 50 ml Zitronensaft)
- 500 ml heiße Gemüsebrühe
- 80 g ital. Hartkäse (z. B. Parmesan; fein gerieben)
- Muskat (frisch gerieben) • Salz

GEMÜSE UND PILZE

- 2 Knoblauchzehen
- 100 g kleine Champignons
- 4 Mini-Auberginen (à 40 g; Asia-Laden)
- 1 Zucchini (200 g)
- 200 g Kirschtomaten
- 80 g Pimientos de Padrón (Bratpaprika)
- 4 El Olivenöl zum Braten
- 3 El Weißweinessig
- Salz • Pfeffer
- 4 Stiele Basilikum

1. Für den Pastasotto Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Butter in einen Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Nudeln unterrühren, kurz mitdünsten. Mit Wein ablöschen und unter Rühren einkochen lassen. Die Hälfte der Brühe zugeben, aufkochen und die Pasta bei milder Hitze offen 12–15 Minuten garen, dabei gelegentlich rühren und nach und nach restliche Brühe zugießen.

2. Inzwischen für das Gemüse Knoblauch in Scheiben schneiden. Pilze putzen. Gemüse putzen und waschen. Auberginen längs halbieren. Zucchini in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Öl in einer breiten Pfanne erhitzen. Knoblauch darin glasig dünsten. Restliches Gemüse und Pilze zugeben, 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Mit Essig aromatisieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Den Käse unter den fertigen Pastasotto rühren und schmelzen lassen, mit Muskat und Salz würzen. Pastasotto und Gemüse auf vorgewärmte Teller geben, mit abgezipften Basilikumblättern bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 19 g E, 30 g F, 50 g KH = 591 kcal (2476 kJ)



Foto Seite 98

Lasagne-Pasta mit Artischocken

★ EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 30 g Pinienkerne
- 1 Schalotte
- 3 El Olivenöl
- 50 ml weißer Portwein (ersatzweise heller Traubensaft)
- 200 ml Gemüsebrühe

- 100 ml Schlagsahne
- 4 Blätter Salbei
- Salz
- Pfeffer
- 2 Artischocken (à 400 g)
- 6 Lasagne-Platten
- 2 Stiele glatte Petersilie

1. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und auf einem Teller abkühlen lassen. Schalotte fein würfeln. 1 El Olivenöl in einem breiten Topf erhitzen. Schalottenwürfel darin

glasig dünsten und mit Portwein ablöschen. Gemüsebrühe und Sahne angießen und offen bei milder Hitze 5 Minuten kochen.

2. Inzwischen von Hand die Stiele aus den Artischocken ausdrehen und abbrechen. Äußere harte Blätter entfernen, dann mit einem scharfen Gemüsemesser gesamte Blattreste vom Blütenboden abschneiden, bis der Boden gleichmäßig rund ist. Aufliegendes ungenießbares Heu vom Boden mit einem Esslöffel ablösen. Artischockenböden in 1 cm breite Streifen schneiden. Restliches Olivenöl (2 El) in einer Pfanne erhitzen. Artischockenstreifen darin unter Wenden bei starker Hitze ca. 5 Minuten mit noch leichtem Biss garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Lasagne-Platten in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Für die Sauce Salbeiblätter in feine Streifen schneiden und unterrühren. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Lasagne-Platten mit einer Schaumkelle aus dem Kochwasser heben, direkt in die Sauce geben und alles gut durchschwenken.

5. Pasta auf vorgewärmte Teller geben. Gebratene Artischockenstreifen daraufgeben, mit abgezipften Petersilienblättern und Pinienkernen bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 15 g E, 38 g F, 43 g KH = 640 kcal (2688 kJ)



Foto Seite 99

Linguine mit pikanter Tomatensauce

★ EINFACH, SCHNELL, VEGAN

Für 2 Portionen

- 2 Stangen Staudensellerie mit Grün (200 g)
- 4 El Olivenöl
- 50 ml Aprikosennektar
- 200 ml Tomatensaft
- 1–2 Tl vegane Worcestershiresauce

- ½ Tl Tabasco
- 2 Tl Dattelsirup
- Salz • Pfeffer
- 200 g Linguine
- 400 g Kirschtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Tl Aceto balsamico

1. Sellerie putzen, waschen, das zarte Grün beiseitestellen. Selleriestangen in feine Würfel schneiden. 2 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Sellerie darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten braten. Mit Aprikosennektar ablöschen und stark einkochen lassen. Tomatensaft, Worcestershiresauce, Tabasco und 1 Tl Dattelsirup zugeben, aufkochen. Sauce ca. 2 Minuten bei milder Hitze offen kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest garen. Inzwischen Kirschtomaten putzen, waschen, vierteln. Knoblauch fein hacken. Mit etwas Salz, restlichem Dattelsirup (1 Tl) und Olivenöl (2 El), Balsamessig und den Tomaten mischen.

3. Nudeln in ein Sieb abgießen, dabei 100 ml Nudelkochwasser auffangen. Nudeln zur Sauce geben, unterschwenken. Nach Belieben etwas heißes Nudelkochwasser unterschwenken. Pasta auf vorgewärmte Teller geben, frischen Tomatenmix darauf anrichten. Mit Selleriegrün garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 16 g E, 13 g F, 87 g KH = 581 kcal (2434 kJ)

Freut
euch!

essen & trinken

veggie

Die nächste Ausgabe
erscheint am
6. September 2024

Liebling der
Saison: Kürbis-
Birnen-Tarte
mit Radicchio

Und das haben wir für euch

FAMILIENKÜCHE

Herrlich unkompliziert: Lisa und Anna präsentieren
Gerichte, die alle gern essen

HERZHAFT KUCHEN

Von Tarte bis Quiche – die beste Grundlage für
saisonales Gemüse

SHARED TABLE

Wunderbare Gerichte der persischen Küche – für
einen Abend mit Freundinnen und Freunden



IMPRESSUM

VERLAG DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG
HULSEBROCKSTRASSE 2-8, 48165 MÜNSTER

SITZ DER REDAKTION AM BAUMWALL 11, 20459 HAMBURG

TELEFON 040/2 10 91 66 70

ANSCHRIFT REDAKTION »ESSEN & TRINKEN«,
BRIEFFACH 19, 20444 HAMBURG

PUBLISHER FRANK GLOYSTEIN

REDAKTIONSLEITUNG ARABELLE STIEG

CREATIVE DIRECTOR ELISABETH HERZEL

ART DIRECTOR ANKE SIEBENEICHER

LEITER E&T-KÜCHE ACHIM ELLMER

BLUEBERRY FOOD STUDIOS STUDIO MANAGEMENT: ELLEN HANSELMANN
REZEPTENTWICKLUNG UND FOODSTYLING: MAIK DAMERIUS,
JENS HILDEBRANDT, LISA NIEMANN,
TOM PINGEL, JAN SCHUMANN
FOTO: FLORIAN BONANNI, DENISE GORENC,
TOBIAS PANKRATH, THORSTEN SUEDFELS
STYLING: PATRICIA CHODACKI

RESSORTLEITERIN FOOD & LIFESTYLE CLAUDIA MUIR

REDAKTION INKEN BABERG, JÜRGEN BÜNGENER, ANNA FLOORS,
ANTJE KLEIN, SUSANNE LEGIEN-RAHT, ANNE STREICHER

LAYOUT KATRIN FALCK, MATTHIAS MEYER, TANJA PORALLA

BILDREDAKTION MARTINA RAABE

SCHLUSSREDAKTION INGRID OSTLENDER

LESERSERVICE ANTJE KLEIN, TEL. 040/210 91 66 77

GESCHÄFTSFÜHRUNG MALTE SCHWERDTFEGER

VERTRIEB DMV DER MEDIENVERTRIEB GMBH & CO. KG

MARKETING UND VERTRIEB MARTIN JANNKE (LTG.), IDA BRUNS

HANDELSAUFLAGE DMV DER MEDIENVERTRIEB GMBH & CO. KG

ABO-AUFLAGE DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG

ANZEIGEN VERANTWORTLICH FÜR DEN ANZEIGENTEIL
ARNE ZIMMER, AD ALLIANCE GMBH, AM BAUMWALL 11,
20459 HAMBURG
ES GILT DIE GÜLTIGE PREISLISTE. INFOS HIERZU UNTER
WWW.AD-ALLIANCE.DE

SYNDICATION PICTURE PRESS, E-MAIL: SALES@PICTUREPRESS.DE

HERSTELLUNG ANJA LUSZEK-HOFFMANN (LTG.), ANDRÉ GLASS

VERANTWORTLICH FÜR

WWW.ESSEN-UND-TRINKEN.DE CHEFKOCH GMBH

REDAKTION ESSEN-UND-TRINKEN.DE DAVID BREUL (LTG.), BERENICE EULENBURG,
SEBASTIAN KAGERER, JENNY KIEFER, INA LASARZIK,
MARIA MARNITZ, SASKIA MENZYK, JUDITH OTTERSBACK,
ALBERTINE THUMM

VERANTWORTLICH FÜR DEN

REDAKTIONELLEN INHALT ARABELLE STIEG
AM BAUMWALL 11, 20459 HAMBURG

COPYRIGHT © 2024: ESSEN & TRINKEN ISSN 0721-9776

FÜR ALLE BEITRÄGE, SOWEIT NICHT ANDERS ANGEGEBEN,

BEI DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG
NACHDRUCK, AUFNAHME IN ONLINE-DIENSTE UND INTERNET UND VERVIELFÄLTIGUNG AUF
DATENTRÄGER WIE CD-ROM, DVD-ROM ETC. NUR NACH VORHERIGER SCHRIFTLICHER
ZUSTIMMUNG DES VERLAGES. FÜR UNVERLANGT EINGESANDTE MANUSKRIPTE, FOTOS UND
ZEICHNUNGEN WIRD KEINE HAFTUNG ÜBERNOMMEN.

LITHOGRAFIE: PETER BECKER GMBH, BÜRGERBRÄU, HAUS 09, FRANKFURTER STRASSE 87,
97082 WÜRZBURG

DRUCKEREI: FIRMENGRUPPE APPL, APPL DRUCK, SENEFFELDER STRASSE 3-11,
86650 WEMDING

DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG

DEUTSCHE
MEDIEN-
MANUFAKTUR
Verlagsgruppe

HERSTELLER

ASA SELECTION
www.asa-selection.com

CRAFTS BY COSY & TRENDY
www.cosy-trendy.eu

FERM LIVING
www.fermliving.de

SCANDI LIVING
www.nordicnest.de

SWEET POTTREY
www.sweetpottery.de

ZARA HOME
www.zarahome.com

Heiter bis

FRÜCHT

**Unsere Kuchen, Tartes und traumhaften
Desserts haben jede Menge Sommerfrüchte
im Gepäck. Gönnen euch damit einen süßen
Abstecher für zwischendurch**



ARTIG



Schoko-Tarte mit Beeren-Topping

So schön schokoladig – und gelingt übrigens viel einfacher, als es aussieht. **Rezept Seite 108**



»Lässt sich nach Lust
und Laune mit frischen
Früchten der Saison
blitzschnell variieren.«

»e&t«-Profi-Tipp

Pfirsich-Vanille- Tiramisu

Herrlich duftig mit Biskuitstückchen, die in einem
feinen Kaffeesud getränkt werden

Für
Gäste

Pfirsich-Vanille-Tiramisu

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- 4 reife Pfirsiche
 - 2 El Honig
 - 3 El Zitronensaft
 - 1 Vanilleschote
 - 2 El geröstete Kaffeebohnen
 - 250 ml Pfirsichsaft
 - 250 g Mascarpone
 - 250 ml Schlagsahne
 - 60 g Zucker
 - 150 g Löffelbiskuit
- Außerdem: nach Belieben
Spritzbeutel

1. Pfirsiche waschen, trocken tupfen, dann halbieren und entsteinen. Pfirsichhälften in schmale Spalten schneiden. Honig und Zitronensaft in einer Schüssel verrühren. Pfirsichspalten zugeben, vorsichtig mischen und kurz ziehen lassen.

2. Inzwischen Vanilleschote längs aufschneiden und das Vanillemark herauskratzen. Kaffeebohnen, Pfirsichsaft und Vanilleschote in einem Topf kurz aufkochen, in eine flache Schüssel gießen und etwas abkühlen lassen.

3. Inzwischen Mascarpone, Sahne, Vanillemark und Zucker mit den Quirlen des Handrührers cremig aufschlagen. Creme nach Belieben in einen Spritzbeutel füllen.

4. Biskuits eventuell in grobe Stücke brechen, kurz von beiden Seiten in den Fruchtsud tauchen. Biskuitstücke, Mascarponecreme und Pfirsichspalten in 4 Dessertschalen schichten, dabei mit einer Schicht Pfirsichspalten abschließen. Tiramisu ca. 1 Stunde zugedeckt kalt stellen.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten plus Kühlzeit ca. 1 Stunde
PRO PORTION 10 g E, 48 g F, 66 g KH = 735 kcal (3080 kJ)

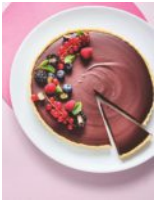


Foto Seite 105

Schoko-Tarte mit Beeren-Topping

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 16 Stücke

- 250 g Mehl plus etwas für die Form
- 90 g Zucker
- Salz
- 250 g Butter (kalt) plus etwas für die Form
- 600 g Zartbitterkuvertüre
- 450 ml Schlagsahne
- 400 g Beeren der Saison
- (z. B. Him-, Brom-, Heidel- und Rote Johannisbeeren an der Rispe)
- 2 Stiele Minze

Außerdem: Tarte-Form mit herausnehmbarem Boden (26 cm Ø), getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken

1. Für den Teig Mehl, Zucker, 1 Prise Salz und 150 g kalte Butter in Stücken und 2–3 El kaltes Wasser rasch glatt verkneten. Gefettete und mit Mehl ausgestäubte Tarte-Form mit dem Teig belegen, dabei den Rand gut andrücken. Form ca. 30 Minuten kalt stellen.

2. Form aus dem Kühlschrank herausnehmen, Boden und Rand mit Backpapier belegen und mit Hülsenfrüchten beschweren. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 16–18 Minuten blindbacken. Form aus dem Backofen nehmen, das Backpapier mit den Hülsenfrüchten vorsichtig abheben. Boden bei gleicher Temperatur weitere ca. 5 Minuten goldbraun fertig backen. In der Form auskühlen lassen.

3. Für die Füllung Kuvertüre hacken. Mit restlicher Butter (100 g) in eine Schüssel geben. Sahne aufkochen, darüber gießen, ca. 4 Minuten ziehen lassen, dann glatt rühren. Ganache auf dem abgekühlten Tarte-Boden verteilen und ca. 2 Stunden kalt stellen, bis die Creme schnittfest ist.

4. Zum Servieren Beeren verlesen. Johannisbeeren an der Rispe lassen, Minzblätter abzupfen. Tarte aus der Form lösen, mit Beeren und Minze garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten plus Backzeit ca. 20 Minuten plus Kühl- und Abkühlzeiten ca. 3 Stunden

PRO STÜCK 6 g E, 35 g F, 37 g KH = 480 kcal (2010 kJ)

Foto rechts

Heidelbeer-Pop-Tarts mit Cassis-Glasur

* EINFACH

Für 17–18 Stück

- 200 g Heidelbeeren (frisch oder TK)
- 2 El Heidelbeerkonfitüre
- 1 TI Speisestärke
- 1 Ei (Kl. M)
- 3 El Vollmilch
- 1 Pk. Mürbeteig (300 g; z.B. Tante Fanny; Kühlregal)
- 100 g Puderzucker
- 2 El Schwarze-Johannisbeeren-Likör oder -Nektar

1. Frische Beeren verlesen, waschen und abtropfen lassen. Heidelbeeren und Konfitüre in einem Topf bei mittlerer Hitze aufkochen und offen leicht sämig einkochen. Stärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren. Unter Rühren zum Beerenkompott geben, 1 Minute bei schwacher Hitze kochen. In eine Schüssel füllen und auskühlen lassen.

2. Inzwischen Ei und Milch verquirlen. Teig mit dem Papier entrollen und daraus ca. 35 Quadrate (à 5x5 cm) schneiden. Auf die Hälfte der Quadrate jeweils mittig einen Klecks Kompott setzen (rundum soll ein Rand frei bleiben). Ränder mit Ei-Mischung bestreichen. Die restlichen Teigquadrate jeweils über eine Füllung legen, Ränder mit den Fingern andrücken und mit einer Gabel rundum eindrücken und so verschließen.

3. Pop-Tarts auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad (Umluft 150 Grad) auf der 2. Schiene von unten 20 Minuten backen. Puderzucker und Likör (oder Nektar) zu einer Glasur verrühren. Pop-Tarts etwas abkühlen lassen, mit der Glasur beträufeln und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten plus Backzeit 20 Minuten

PRO STÜCK 2 g E, 4 g F, 17 g KH = 120 kcal (485 kJ)



Heidelbeer- Pop-Tarts

Kusprige Hülle, fruchtiger Kern: Die kleinen Mürbeteigteilchen schmecken direkt aus der Hand geknuspert am besten. [Rezept links](#)





Brombeer-Flammkuchen

Mit einer genialen Belagkombi aus säuerlichen Brombeeren und sahniger Crème fraîche

Brombeer-Flammkuchen mit Pistazien

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 250 g Brombeeren
- 20 g geschälte ungesalzene Pistazienkerne
- 200 g Crème fraîche
- 1 El Honig
- 1 El Zitronensaft • Salz
- ¼ Tl gemahlener Zimt
- 1 El Zucker
- 1 Pk. Flammkuchenteig (ca. 260 g; Kühlregal)
- 2 Stiele Zitronenmelisse

1. Brombeeren verlesen, waschen, trocken tupfen und halbieren. Pistazien grob hacken. Crème fraîche, Honig, Zitronensaft und 1 Prise Salz in einer Schüssel cremig rühren. Zimt und Zucker mischen.

2. Teig mit dem Papier direkt auf einem Backblech entrollen. Gleichmäßig mit Crème fraîche bestreichen, dabei einen ca. 1 cm breiten Rand frei lassen. Brombeeren und Pistazien auf der Creme verteilen, mit Zimtzucker bestreuen. Flammkuchen im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 10 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen, mit abgezipften Zitronenmelisseblättern bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 8 g E, 19 g F, 42 g KH = 382 kcal (1601 kJ)

Für
Gäste

Alle Rezepte im Überblick

VEGETARISCH



Avocado mit Topping
Seite 32



Gemüse-Wraps
Seite 13



Gnocchi-Pfanne
Seite 13



Halloumi-Gemüse-Spieße
Seite 34



Lasagne-Pasta, Artischocken
Seite 102



Muschelnudeln mit Pesto rosso
Seite 100



Ochsenherztomaten, Risotto, Salat
Seite 70



Ofengemüse mit Dips
Seite 20



Ofen-Pasta mit Feta
Seite 100



One-Pot-Capellini
Seite 100



Paprika, gefüllte, mit Joghurt
Seite 91



Pastasotto mit Sommergemüse
Seite 102



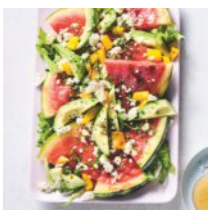
Portobello-Pilze, gratinierte
Seite 36



Pulled-Pilz-Burger
Seite 25



Ringelbete-Möhren-Salat mit Ei
Seite 88



Salat mit Wassermelone
Seite 35



Sesam-Feta mit Linsensalat
Seite 88



Spargel, grüner, mit Burrata
Seite 20



Spargel mit Dressing
Seite 61



Spargel-Kräutersuppe
Seite 58



Spargel-Krokettens-Sticks, Dip
Seite 58



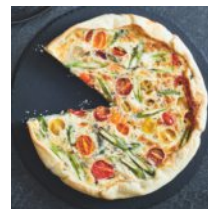
Spargelsalat
Seite 58



Spargel-Tagliatelle mit Edamame
Seite 61



Tomaten-Gazpacho mit Mozzarella
Seite 67



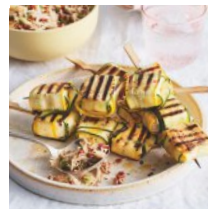
Tomaten-Quiche mit Spargel
Seite 67



Tomatensalat mit Burrata
Seite 67



Veggie-Lasagne
Seite 17



Zucchini-Ziegenkäse-Spieße, Salat
Seite 35



VEGAN



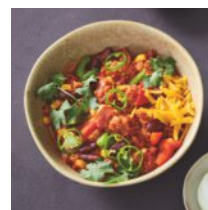
Asia-Allrounder (Dressing)
Seite 18



Blumenkohl-Steaks mit Salat
Seite 30



Bohnen-Linsen-Köfte mit Naan
Seite 24



Chili sin carne
Seite 43



Gemüse-Chili mit Quinoa
Seite 24



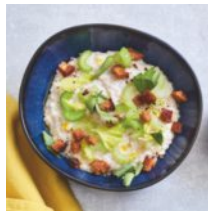
Koriander-Erdnuss-Dip
Seite 79



Linguine mit Tomatensauce Seite 102



Reis-Bowl, bunte, mit Tofu Seite 18



Sellerie-Graupotto mit Liebstöckel Seite 44



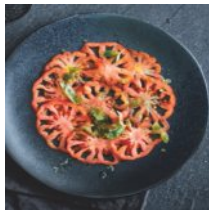
Sommerrollen Seite 79



Süßkartoffel-Kichererbsen-Salat Seite 40



Tahin-Dressing Seite 18



Tomaten-Carpaccio mit Salsa Seite 70



Tortilla-Falafel mit Edamame Seite 91



Wasabi-Dressing Seite 18



Wassermelonen-Gazpacho Seite 47



Wirsing-Curry mit Tofu-Bites Seite 27

süss



Brombeer-Flammkuchen Seite 111



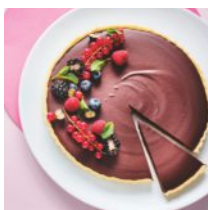
Heidelbeer-Pop-Tarts mit Glasur Seite 108



Mango-Eis Seite 80



Pfirsich-Vanille-Tiramisu Seite 107



Schoko-Tarte mit Beeren Seite 108



Stroopwafel-Ice-Cream-Sandwich Seite 114

Alphabetisches Rezeptverzeichnis

A	Asia-Allrounder (Dressing).....	* 18
	Avocado mit Tomaten-Topping.....	* 32
B	Blumenkohl-Steaks mit Bohnen-Melonen-Salat.....	* 30
	Bohnen-Linsen-Köfte mit Tzatziki und Naan.....	* 24
	Brombeer-Flammkuchen mit Pistazien.....	* 111
C	Chili sin carne.....	* 43
G	Gemüse-Chili mit Quinoa.....	* 24
	Gemüse-Wraps.....	* 13
	Gnocchi-Pfanne.....	* 13
H	Halloumi-Gemüse-Spieße.....	* 34
	Heidelbeer-Pop-Tarts mit Cassis-Glasur.....	* 108
K	Koriander-Erdnuss-Dip.....	* 79
L	Lasagne-Pasta mit Artischocken.....	* 102
M	Mango-Eis.....	* 80
	Moscow Mule mit Thai-Basilikum.....	* 80
	Muschelnudeln mit Pesto rosso.....	* 100
O	Ochsenherztomaten mit Risotto und Salat.....	* 70
	Ofengemüse mit Dips.....	* 20
	Ofen-Pasta mit Feta.....	* 100
	One-Pot-Capellini.....	* 100
P	Paprika, gefüllte, mit griechischem Joghurt.....	* 91
	Pastasotto mit Sommergemüse.....	* 102
	Pfirsich-Vanille-Tiramisu.....	* 107
	Portobello-Pilze, gratinierte.....	* 36
	Pulled-Pilz-Burger.....	* 25
R	Reis-Bowl, bunte, mit Tofu.....	* 18
	Ringelbete-Möhren-Salat mit Ei.....	* 88
S	Salat mit gegrillter Wassermelone.....	* 35
	Schoko-Tarte mit Beeren-Topping.....	* 108
	Sellerie-Graupotto mit Liebstöckel.....	* 44
	Sesam-Feta, gebackener, mit Linsensalat.....	* 88
	Sommerrollen.....	* 79
	Spargel, grüner, mit Burrata.....	* 20
	Spargel mit Buttermilch-Dressing.....	* 61
	Spargel-Kräutersuppe.....	* 58
	Spargel-Krokett-Sticks mit Joghurt-Dip.....	* 58
	Spargelsalat.....	* 58
	Spargel-Tagliatelle mit Edamame und Spinat.....	* 61
	Stroopwafel-Ice-Cream-Sandwich.....	* 114
	Süßkartoffel-Kichererbsen-Salat.....	* 40
T	Tahin-Dressing.....	* 18
	Tomaten-Carpaccio mit Limetten-Salsa.....	* 70
	Tomaten-Gazpacho, geeiste, mit Mozzarella-Spießen.....	* 67
	Tomaten-Quiche mit grünem Spargel.....	* 67
	Tomatensalat, bunter, mit Burrata.....	* 67
	Tortilla-Falafel mit Edamame.....	* 91
V	Veggie-Lasagne.....	* 17
W	Wasabi-Dressing.....	* 18
	Wassermelonen-Gazpacho.....	* 47
	Wirsing-Curry mit Tofu-Bites.....	* 27
Z	Zucchini-Ziegenkäse-Spieße mit Reissalat.....	* 35

SCHWIERIGKEITSGRAD:

* EINFACH ** MITTELSCHWER *** ANSPRUCHSVOLL

VEGAN

UNSER TITELREZEPT

VOLL AUF DIE WAFFEL

**Cremiges Ricotta-Eis mit Brombeer-Swirl
zwischen Karamellkeksen. Runder kann der
Sommer nicht laufen**

*schmeckt
Kindern*

Stroopwafel-Ice-Cream-Sandwich

★ EINFACH

Für 8 Stück

- 2 Bio-Zitronen
- 80 g Zucker
- 160 g Ricotta
- 40 g Lemon Curd
- 500 ml Schlagsahne
- 3 Eigelb (Kl. M)
- 200 g Brombeeren
- 2 TL Honig
- 1 Msp. getrocknete Lavendelblüten
(nach Belieben; z. B. von Fuchs)
- 16 Stk. Stroopwafels mit Karamellfüllung
(im gut sortierten Drogeriemarkt oder in
Bio-Läden)

1. Für das Eis Zitrone heiß waschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben und mit dem Zucker mischen. Zitronen halbieren, den Saft auspressen (ergibt ca. 80 ml). Ricotta mit 65 ml Zitronensaft und Lemon Curd glatt rühren. Sahne mit dem Zitronenzucker in einem Topf aufkochen und beiseitestellen. Eigelbe in einem Schlagkessel mit dem Schneebesen glatt verrühren. Heiße Sahne unter Rühren zugießen und über einem heißen Wasserbad etwa 5 Minuten cremig aufschlagen, anschließend 30 Minuten kalt stellen. Zitronen-Ricotta-Creme unterrühren und die Eismasse in der Eismaschine 45 Minuten gefrieren lassen.

2. Brombeeren mit Honig und restlichem Zitronensaft (ca. 15 ml) in einer flachen Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Nach Belieben mit Lavendel abschmecken. Eis in eine flache Schale füllen und verstreichen. Brombeermischung darüber verteilen, mit einem Löffel grob vermischen, sodass ein Strudel entsteht. 30 Minuten einfrieren.

3. Je 1 Kugel Eis zwischen 2 Waffeln setzen und leicht zusammendrücken. Sandwiches sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Kühl- und Gefrierzeit 1:45 Stunden

PRO STÜCK 6 g E, 36 g F, 55 g KH = 590 kcal (2475 kJ)

*Stroopwafels sind holländische
Waffeln, die klassisch
mit Karamell gefüllt sind*

55 neue Rezepte,
nur für Sie entwickelt.



Jetzt kennenlernen:

www.essen-und-trinken.de/magazin



Am besten
schmeckt's,
wenn's allen
schmeckt.

FÜR ALLE, DIE SICH
NOCH NICHT SATT
GESEHEN HABEN.
NUR FÜRS ESSEN DA.