

01
4 193715 605502

Sonderheft 5,50 €

essen &
trinken

veggie

Nr. 1 2025

neu

EINFACH
GUT VEGETARISCH
KOCHEN

SÜSSER
TREND
Hefe-
schnecken

Geniale
Eintöpfe

Aus dem Ofen
VON AUFLAUF
BIS GRATIN

Rigatoni mit
Auberginen und
Oliven-Relish

50
vegetarische
Rezepte

ZUM GLÜCK GIBT'S PASTA!

Lauter Lieblinge mit würzigem Sugo

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



PROBIER
DOCH MAL
NEU!



Herzlich willkommen



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

mir sind schon einige Menschen begegnet, die hartnäckig behaupteten, Hefeteig liege ihnen nicht. Eine ehemalige Kollegin ging sogar so weit zu sagen, sie könne alles außer Hefeteig, und dass, obwohl sie eine herausragende Köchin und Bäckerin ist. Mit Hefe ist sie aber irgendwie nie warm geworden. Dabei hat sie alles versucht: Hat nur ein Fitzelchen oder gleich den ganzen Würfel genommen, den Teig im Backofen bei 50 Grad, auf der Heizung mit Wollpulli-Wickel oder über Nacht im Kühlschrank geparkt – nichts hat geholfen. Ob sie übertreibt oder ob ihr wirklich das Händchen fehlt? In jedem Fall möchte ich ihr die Hefeschnecken-Rezepte unserer Köchin Lisa Niemann ans Herz legen (ab Seite 106). Die gelingen auch denjenigen, die mit Hefe hadern. Und wer die fluffigen Teilchen erst probiert hat, möchte ofenwarmes Hefegebäck ohnehin nie mehr missen.

Herzlichst,


ARABELLE STIEG
Redaktionsleitung

NEU

Glückskringel:
Zimtschnecken
mit Beeren
ab Seite 106

Inhalt

34

Aufgefrischt:
Eintöpfe mit ganz
viel Aroma



8

Aufgegabelt:
Lisa und Anna in
Pasta-Laune



Kochen

8 Das große Pasta-Glück

»e&t«-Redakteurin Anna Floors und Foodstylistin Lisa Niemann kochen Nudeln mit fantastischen Saucen und servieren tolle Toppings dazu

24 Ganz fix

Hotdogs mit Pastinake, Linsensalat mit Falafeln – schnelle Gerichte, die begeistern

34 Eintöpfe

Heiß geliebtes Comfort Food: vier geniale Eintöpfe, bei denen uns ganz warm ums Herz wird

44 Gesund

Jetzt trumpfen saisonale Fitmacher wie Steckrübe, Rote Bete und Brokkoli groß auf

58 Aus dem Ofen

Überbackene Tortillas, Blumenkohl-Nudel-Auflauf oder Regenbogen-Gratin – lauter Lieblinge

74 Vegan

In dieser Rubrik zeigen wir, wie gut sich's ohne tierische Produkte kochen lässt

84 Linsen

Sie liefern nicht nur reichlich Protein, sondern sind auch ausgesprochen lecker – fünf Rezepte

92 Käse

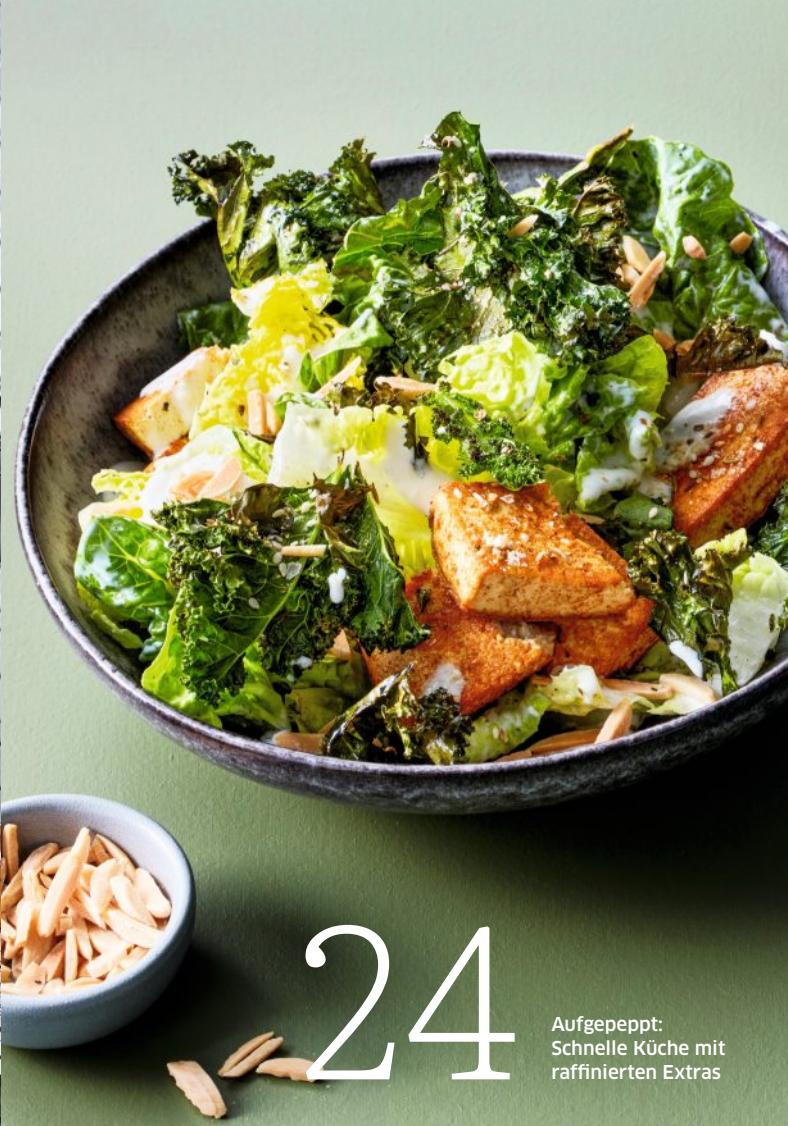
Halloumi, Mozzarella, Feta & Co. verleihen Pasta, Pilzen und Spießen Würze und Schmelz

106 Naschen

Hefeschnecken sind das Gebäck der Stunde. Wir backen vier grandiose Varianten

114 Süßes Ende

Unsere heiße Schokolade kommt wunderbar würzig daher – und der Schaum ist sogar vegan



24

Aufgepeppt:
Schnelle Küche mit
raffinierten Extras



114

Aufgeschäumt:
Hot Chocolate
mit Schlag

Entdecken

6 Magazin

Schönes, Praktisches, Köstliches

42 Einkehren

Im Berliner „Blumental“ sind Vegetarier von morgens bis abends richtig gut aufgehoben

68 Fermentieren

Ein Hamburger Familienunternehmen produziert Kimchi nach koreanischem Originalrezept

82 Nachfragen

Jane Land rief 2014 die Kampagne „Venuary“ ins Leben. Was sich seitdem getan hat – das Interview

104 Urlauben

Das Berghotel „Aufatmen“ gilt als besonders veggiefreundlich. Ein Besuch in den Tiroler Alpen

In 30 Minuten fertig:
Caesar Salad
mit geröstetem Kale

50
vegetarische
Rezepte

In jedem Heft

3 Editorial

57 Vorschau/Impressum

112 Rezeptverzeichnis

Alle unsere Titelthemen sind weiß gekennzeichnet

Magazin



ABRAKADABRA

Dank des praktischen Aufsatzes für die „Kitchen Aid“-Küchenmaschine können Sie jetzt im Handumdrehen Obst und Gemüse in frische Blätter verwandeln und daraus vegane, glutenfreie und gesunde Wraps, Pasta, Chips oder Gebäck zaubern.
„Gemüseblattschneider“, Kitchen Aid, ca. 160 Euro, www.kitchenaid.de



VERBLÜFFEND ECHT

Vegetarier, die den Geschmack von Fleisch nicht (mehr) mögen, könnten diese vegane Steak-Variante zu authentisch sein. Hergestellt auf Basis von Sojaprotein, das fermentiert, geräuchert und pasteurisiert wird, landet es kurz gebraten sehr saftig und mit kräftigem Biss auf dem Teller. Perfekt für Fleischfans. Pst! Selbst Sterne-Koch Tim Raue ist schon auf den Geschmack gekommen. „Steak vegan“, Planted, 140 g, ca. 4 Euro, **im Supermarkt**

Schmeckt nach großer, weiter Welt

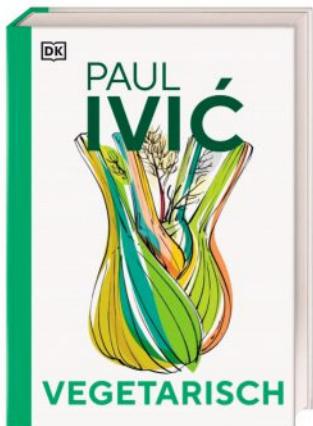


AUTHENTISCH ASIATISCH

In Indonesien stellt man Tempeh her, indem man ganze Sojabohnen natürlich fermentiert. Wir kaufen das fertige, proteinreiche Produkt, würzen und braten, rösten oder grillen es und bereichern damit Currys, Salate, Pfannengerichte oder Sandwiches aus unserer heimischen Garküche.

„Better Nature Tempeh“, 200 g, ca. 3,30 Euro, **im Supermarkt**

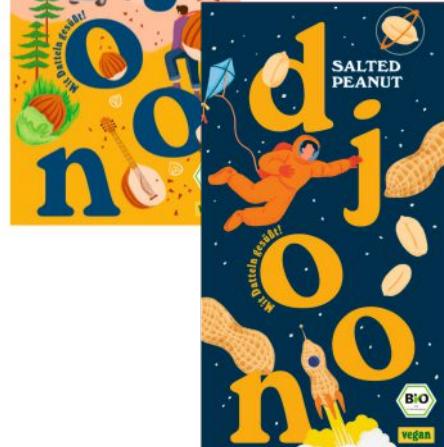
Und weil Ramen-Restaurants oft überlaufen sind, kochen wir unser Süppchen lieber zu Hause, schmecken es mit der konzentrierten Umami-Würzsauce ab und lassen uns demnächst die Bude einrennen. „Ramen Soup Base Shoyu“, Kikkoman, 250 ml, ca. 5 Euro, **im Supermarkt**



GRÜNZEUG VOM FEINSTEN

Dieses Meisterwerk von Sterne-Koch Paul Ivić ist wie eine Bibel für Vegetarier: Neben Wissenswertem zu Küchenausstattung, Garmethoden und saisonalem Einkaufen gibt's eine gigantische Rezept-Bandbreite. Das Niveau reicht von alltagstauglich bis anspruchsvoll. Großes Gemüse-Kino, das unterhält, inspiriert und bildet. Wir haben zum Beispiel gelernt, dass selbst gemachtes Tomatenwasser eine Gurken-Mango-Ceviche perfekt macht. 400 Seiten, 39,95 Euro, www.dorlingkindersley.de

*Schönes & Leckeres
für deine Küche*



DAS WURST-WUNDER

Experiment für Eltern: Streichen Sie die vegane Leberwurst auf Basis von Erbsenprotein, ohne Zusatz von Zucker und Geschmacksverstärker, aufs Schulbrot und warten Sie gespannt ab. Wetten, dass die Brotdose leer zurückkommt? Funktioniert übrigens auch mit Stullen für die Herzallerliebsten. „Veganer Abenteuer Streich“, Rügenwalder Mühle, 125 g, ca. 2,50 Euro, **im Supermarkt**



AUF DEN SCHLAUCH SETZEN

Für alle, die keinen kühlen Keller haben, um dort Knoblauch, Zwiebeln und Kartoffeln dunkel und vitaminschonend aufzubewahren, gibt's jetzt eine lässige Lösung: Die praktischen Behälter sind aus lichtundurchlässiger Baumwolle mit doppeltem Zugband zum einfachen Einfüllen und Entnehmen, lassen sich überall aufhängen und problemlos waschen. „Aufbewahrungsbeutel“, Mastrad, in drei Größen, ab 20 Euro, www.onekitchen.com

FEIN VERDATTELT

Das Tolle an Datteln ist, dass sie auf natürliche und gesunde Weise süßen. Und so kommen diese handgemachten veganen, halbdunklen Bio-Schokoladen – gefüllt mit Nougat, Haselnuss- und Kakaostückchen oder salzigem Erdnuss-Crunch – ganz ohne Zucker aus. „Nougat Crisp“ und „Salted Peanut“, Djoon, je 70-g-Tafel, ca. 7 Euro, www.djoon.de

FRÖHLICHES VERSTECKSPIEL

Wer verführerische Süßigkeiten in den hübsch gefärbten Gläsern aus lebensmittel- und spülmaschinengeeignetem Glas aufbewahrt, ködert Naschkatzen und behält den Überblick, wie viele Bonbons schon fehlen. „Glasdose M“ (lila, 1,3 l) und „Glasdose L“ (blau, 1,7 l), Remember, ab ca. 40 Euro, www.remember.de



Erst ablichten, dann
genießen: Nachdem das
Bild von den Spaghetti mit
Grünkohl-Pesto im Kasten
ist, schnappen sich Lisa
(links) und Anna die Teller



Ein Fest für Nudel-Fans

Pasta geht immer, finden Food-Stylistin Lisa und Redakteurin Anna. Sie wissen, wie Spaghetti, Penne und Co. abwechslungsreich bleiben: mit feinen Saucen, genialen Toppings und viel Gemüse



Zitronen- Wirsing- Pasta mit Linsen

Ein Teller, der alles vereint:
Nussige Linsen-Nudeln treffen
auf frische Zitrone, würzigen
Wirsing und scharfe Chili-
flocken. Rezept Seite 16



Tagliatelle mit Gorgonzola- sauce und Trauben

Kräftiger Gorgonzola spielt die Hauptrolle, verdankt seinen Erfolg aber auch den Co-Stars: Weintrauben, Baby-Spinat und knackigen Pekannüssen.

Rezept Seite 19





Mafaldine mit Kürbis und Salbei

Soulfood de luxe: An hübsch gewellte Nudeln schmiegt sich cremige Kürbissauce, obendrauf knuspern Kürbiskerne und gebratener Salbei. Rezept Seite 20

Vegan



Miso-Ramen mit Tofu und Ei

Nudeln mag man auf der ganzen Welt: In Japan serviert man sie gern in würziger Brühe und mit diversen Toppings. Wir nehmen gebackene Pilze, Koriander, Ei und Tofuwürfel aus dem Airfryer. Rezept rechts

Foto links

Miso-Ramen mit Tofu und Ei

** MITTELSCHWER

Für 4 Portionen

TOFU

- 340 g Tofu
- 1 El Sojasauce
- 1 Tl Sesamöl
- ½ Tl Knoblauchpulver
- ½ Tl geräuchertes Paprika-pulver
- ½ Tl Zwiebelpulver
- 2 El Mehl
- 2 El Panko-Brösel

MISO-RAMEN

- 2 Knoblauchzehen
- 20 g Ingwer
- 1 Chilischote
- 3 El ungeröstetes Sesamöl
- 15 g getrocknete Steinpilze
- 3 Tl helle Miso-Paste
- ca. 1,5 l Gemüsebrühe
- 100 g Grünkohl

- 300 g Möhren
 - 75 g Zuckerschoten
 - 3 Frühlingszwiebeln
 - 200 g braune Champignons
 - 1 Prise Chiliflocken
 - 2 El helle Sesamsaat plus etwas zum Bestreuen
 - 2 Eier (Kl. M)
 - 50 g helles Tahin
 - 2 Tl Reisessig
 - 3 El Sojasauce
 - Salz
 - 140 g Ramen-Nudeln (japanische Weizennudeln; Asia-Laden)
 - 6 Stiele Koriandergrün
- Außerdem: Airfryer (siehe Tipp rechts), etwas neutrales Öl zum Fetten

1. Tofu abtropfen lassen. Tofu in ein sauberes Geschirrtuch einschlagen, auf einen flachen Teller legen, mit einem Topf beschweren und so mindestens 30 Minuten auspressen.

2. Inzwischen für die Ramen-Brühe Knoblauch und geschälten Ingwer fein hacken. Chilischote waschen, fein hacken. 1 El Sesamöl in einem Topf erhitzten, getrocknete Steinpilze, Knoblauch, Ingwer und Chilis darin bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten dünsten. Miso-Paste und Brühe zugeben, aufkochen und bei mittlerer Hitze 20 Minuten offen kochen lassen.

3. Inzwischen Grünkohl putzen, waschen, trocken schleudern und grob hacken. Möhren schälen, vierteln und längs in ca. 5 mm dünne Streifen schneiden. Zuckerschoten putzen, waschen und schräg halbieren. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne schräg in feine Ringe schneiden.

4. Champignons putzen, vierteln und mit restlichem Sesamöl (2 El), Chiliflocken und Sesamsaat vermischen. Pilze auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 15 Minuten knusprig backen, dabei nach der Hälfte der Garzeit wenden. Nach der Garzeit Grillfunktion einschalten und 1 Minute knusprig grillen. Herausnehmen und beiseitestellen.

5. Für den Tofu gepressten Tofu in 1 cm große Würfel schneiden. Sojasauce, Sesamöl und Gewürze in einer Schüssel mischen, Tofu zugeben und gut vermischen. Mehl und Panko-Brösel zugeben und untermischen. Korb des Airfryers mit Öl fetten, Tofuwürfel darin verteilen, dabei zwischen den Würfeln Platz zur Luftzirkulation lassen. Tofu bei 200 Grad 10–12 Minuten knusprig garen.

6. Für die Miso-Ramen Eier in kochendem Wasser nach Belieben 5–7 Minuten kochen, abschrecken und pellen.

7. Ramen-Brühe erneut aufkochen. Tahin und Reisessig unterrühren. Mit Sojasauce und Salz würzen. Ramen-Nudeln, Möhren, Zuckerschoten, Frühlingszwiebeln und Grünkohl zur heißen Brühe geben und 5 Minuten bei mittlerer Hitze ziehen lassen, bis die Nudeln gar sind. Gebackene Pilze zugeben.

8. Korianderblätter von den Stielen abzupfen. Ramen in 4 vorgewärmte Schalen geben. Je ½ Ei daraufsetzen und einige Tofuwürfel darauf verteilen. Mit Koriandergrün und Sesam bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden

PRO PORTION 29 g E, 25 g F, 34 g KH = 510 kcal (2135 kJ)

Tipp Wer keinen Airfryer hat, kann den Tofu ersatzweise in einer Pfanne mit 3–4 El Rapsöl knusprig braten.

Einfach kross

Lisa bereitet den Tofu für ihre Miso-Ramen im Airfryer zu. Das hat einige Vorteile:

Verglichen mit dem Ausbacken in der Pfanne braucht das Gerät weniger Fett, da es mit heißer, zirkulierender Luft arbeitet. Lisa streicht nur den Korb dünn mit Öl ein, damit nichts festklebt. **Verglichen mit der Zubereitung im Ofen** geht das Garen im Airfryer schneller, was vor allem bei kleinen Mengen praktisch ist und Energie spart. Da sich die Geräte in der Handhabung unterscheiden, den Tofu unbedingt im Blick behalten und die Garzeit gegebenenfalls anpassen.





Konzentriert beim
Klößchenformen: Lisa
(links) und Anna bereiten
ihre Gnocchi mit einem
speziellen Gnocchi-Brett zu.
(siehe Infos Seite 22)



Gnocchi in Nussbutter mit Champignons

Na gut, streng genommen sind die kleinen Kartoffelknöcken gar keine Pasta. Aber unsere Variante mit Pilzen und Preiselbeeren ist so gut, dass wir gern ein Auge zudrücken.
Rezept Seite 22

Lisas Tipp

„Nudeln aus Hülsenfrüchten wie Linsen oder Erbsen sind eine gute pflanzliche Proteinquelle und enthalten wertvolle Ballaststoffe.“



Foto Seite 9

Zitronen-Wirsing-Pasta mit Linsen

* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bio-Zitrone
- 300 g Wirsing
- Salz
- 300 g Rote-Linsen-Pasta (z.B. Cellentani oder Penne)
- 2 EL Olivenöl

- 1 TL Chiliflocken
- 1 Dose braune Linsen (240 g Abtropfgewicht)
- 200 g Crème fraîche
- 50 ml Schlagsahne
- Muskat (frisch gerieben)
- Pfeffer

1. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Für die Garnierung einige feine Zesten dünn abschälen und beiseitestellen. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Wirsing putzen, waschen und den Strunk herausschneiden. Wirsing vierteln und in 2 cm breite Streifen schneiden.

2. Reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen, Wirsingstreifen darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten blanchieren, abschrecken und gut abtropfen lassen.

3. Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Inzwischen Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Abgetropften Wirsing zugeben und 3–4 Minuten mitgaren. Chiliflocken und Zitronenschale zugeben.

4. Linsen in einem Sieb abtropfen lassen und kalt abspülen. Crème fraîche mit Sahne, Zitronensaft und 1 Prise Muskat verrühren. Crème-fraîche-Mischung und Linsen zum Wirsing geben und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Nudeln in ein Sieb abgießen, dabei 100 ml Nudelwasser auffangen. Nudeln zur Sauce in die Pfanne geben und unterschwenken, nach Belieben etwas heißes Nudelwasser zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zitronen-Wirsing-Pasta auf 4 vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Mit Zitronenzesten garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 26 g E, 23 g F, 61 g KH = 590 kcal (2471 kJ)

Foto rechts

Spaghetti mit Grünkohl-Pesto und Brombeeren

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 4 Portionen

PESTO

- 50 g Haselnusskerne
- 200 g Grünkohl
- Salz
- 50 g ital. Hartkäse (z.B. Parmesan oder Montello; fein gerieben)
- 2 Knoblauchzehen
- 100 ml Olivenöl

NUDELN UND BROMBEEREN

- 300 g Spaghetti
- 2 EL Waldhonig
- 60 g Brombeeren

1. Für den Pesto Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Grünkohl putzen, waschen und trocken schleudern. Grünkohl in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten blanchieren, abgießen, abschrecken, abtropfen lassen und ausdrücken. Kohl mit einem großen Küchenmesser fein hacken.

2. Grünkohl mit geriebenem Käse, Knoblauch, Olivenöl, Leinöl und 30 g gerösteten Nüssen im Blitzhacker cremig mixen. Bei Bedarf 1–2 EL kaltes Wasser zugeben. Mit Honig, Salz und Pfeffer würzen.

3. Für die Nudeln Spaghetti nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.

4. Inzwischen für die Brombeeren Honig in einem kleinen Topf erhitzen, vom Herd nehmen. Brombeeren verlesen, größere halbieren und im warmen Honig schwenken. Nudeln in ein Sieb abgießen, dabei 50 ml Nudelwasser auffangen. Nudeln mit dem Pesto vermischen, nach Belieben Nudelwasser zugeben.

5. Restliche geröstete Haselnüsse (20 g) grob hacken. Pesto-Nudeln auf vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Mit Honig-Brombeeren und Haselnüssen bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 16 g E, 41 g F, 63 g KH = 717 kcal (3003 kJ)

Meal
Prep

Aus 1 mach 2

In Twist-off-Gläser gefüllt und mit Olivenöl bedeckt hält sich unser Pesto im Kühlschrank ca. 1 Woche. Wir bereiten die doppelte Menge zu und verwenden sie für diese blitzschnellen Ideen:

1. Pesto mit Magerquark und Frischkäse glatt rühren und zu Kartoffeln servieren.

2. Flammkuchenteig (Kühlregal) mit Pesto bestreichen und mit Kirschtomaten und Mozzarella belegt backen.

3. Pesto mit Joghurt, Zitronensaft, Milch, Salz und Pfeffer mixen und damit grünen Salat anmachen.



Spaghetti mit Grünkohl-Pesto und Brombeeren

Nudeln mit Pesto – klingt nicht grade aufregend? Abwarten: Unsere Interpretation überrascht mit Grünkohl, Haselnüssen, Honig und einem fruchtigen Beeren-Topping. Rezept links





zum
Teilen

Grünkohl-Lasagne

Grün, grün, grün ist alles, was wir lieben. In diesem Fall: eine würzige Füllung aus krausem Kohl und Basilikum, knackige Brokkoli-Röschen und Knusper-Chips on top. Rezept rechts

Foto links

Grünkohl-Lasagne

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

FÜLLUNG

- 30 g Pinienkerne
- 1 Knoblauchzehe
- 160 g Grünkohl
- Salz • 15 g Basilikum
- 50 g Manchego (fein gerieben)
- 100 ml Olivenöl
- 1½ TL Agavendicksaft
- 1½ EL Zitronensaft (frisch gepresst)
- Pfeffer

BÉCHAMELSAUCE

- 50 g Butter
- 50 g Mehl
- 600 ml Milch (1,5% Fett)
- 275 ml Gemüsebrühe

1. Für die Füllung Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten und auf einem Teller etwas abkühlen lassen. Knoblauch fein hacken. Grünkohl putzen, waschen und trocken schleudern. In kochendem Salzwasser 2–3 Minuten blanchieren, abgießen, abschrecken, abtropfen lassen und ausdrücken. Kohl fein hacken. Basilikumblätter von den Stielen abzupfen. Gehackten Grünkohl mit Pinienkernen, Knoblauch, Basilikum, Manchego und Olivenöl im Küchenmixer (oder im Blitzhacker) grob pürieren. Mit Agavendicksaft, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen, beiseitestellen.
2. Für die Béchamelsauce Butter im Topf zerlassen. Mehl zugeben und bei mittlerer Hitze unter Rühren mit dem Schneebesen kurz andünsten. Milch und Brühe zugießen, Lorbeerblatt zugeben, unter Rühren langsam aufkochen und unter gelegentlichem Rühren bei milder Hitze 10 Minuten offen kochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Topf vom Herd nehmen. Lorbeerblatt entfernen.
3. Zum Schichten Auflaufform fetten. Brokkoli sorgfältig trocken tupfen. Etwas Béchamel auf dem Formboden glatt streichen, 2 EL Grünkohlpüree darüber verteilen, danach schichtweise Lasagne-Platten, Béchamel, je 2–3 EL Grünkohlpüree, einige Brokkoli-Röschen und etwas geriebenen Mozzarella (ca. 100 g zum Überbacken übrig lassen) in die Form geben. Die oberste Schicht sollte Pesto sein. Mit restlichem Mozzarella (100 g) bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 30–35 Minuten backen.
4. Inzwischen für die Grünkohl-Chips Grünkohl putzen, waschen, die Blätter grob von den dicken Stielen streifen und trocken schleudern. Blätter in einer Schüssel mit Öl und Meersalzflocken mit den Händen mischen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. 10 Minuten vor Ende der Garzeit der Lasagne Grünkohl auf der obersten Schiene im heißen Ofen mitbacken, dabei nach 5 Minuten einmal wenden.
5. Lasagne und Grünkohl-Chips aus dem Backofen nehmen und 5 Minuten abkühlen lassen. Lasagne mit Chips bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden

PRO PORTION 21 g E, 38 g F, 36 g KH = 598 kcal (2504 kJ)



Foto Seite 10

Tagliatelle mit Gorgonzolasause und Trauben

* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Butter (20 g)
- 175 ml Weißwein
- 150 ml Gemüsebrühe
- 6 Zweige Thymian plus einige Blätter Thymian zum Garnieren
- 125 g Gorgonzola
- 250 ml Schlagsahne

- 30 g Pekannusskerne
- 2 EL Zucker
- 60 g rote Weintrauben
- 300 g Spinat-Tagliatelle (z.B. „Tagliatelle con Spinaci“ von Barilla; ersatzweise helle Tagliatelle)
- Salz
- 300 g Babyleaf-Spinat
- Pfeffer

1. Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Butter in einer großen Pfanne zerlassen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze andünsten. Mit Weißwein und Brühe ablöschen und bei milder Hitze auf die Hälfte einkochen lassen.

2. Thymianblätter von den Stielen abzupfen. Gorgonzola, Sahne und Thymian zur Sauce in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze sämig einkochen lassen.

3. Inzwischen Pekannüsse in einer weiteren Pfanne ohne Fett anrösten. Nüsse herausnehmen, Pfanne auswischen und Zucker in der Pfanne bei mittlerer Hitze hellbraun karamellisieren lassen. Nüsse in den Karamell geben, kurz unterrühren, dann auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Nüsse etwas abkühlen lassen und grob hacken. Trauben waschen, trocken tupfen und halbieren.

4. Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Nudeln in ein Sieb abgießen, dabei 75 ml Nudelwasser auffangen.

5. Spinat putzen, waschen, trocken schleudern, zur Sauce geben und knapp zusammenfallen lassen. Nach Belieben etwas heißes Nudelwasser zur Sauce geben.

6. Nudeln unter die Spinatsauce mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf 4 Tellern anrichten. Mit Nüssen, Trauben und Thymian garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

PRO PORTION 19 g E, 35 g F, 73 g KH = 716 kcal (3000 kJ)

Annas Tipp

„Hartweizen-Pasta mit Gemüsezusatz bringt optisch und geschmacklich Abwechslung auf den Teller. Inzwischen gibt es viele Varianten zu kaufen, von Karotte über Spinat bis Rote Bete.“



Foto Seite 11

Mafaldine mit Kürbis und Salbei

* EINFACH, SCHNELL, VEGAN

Für 6 Portionen

- 1 mittelgroßer Hokkaido-Kürbis (ca. 900 g)
- 3 El Olivenöl • Salz
- Pfeffer (frisch gemahlen)
- 1 Zwiebel
- $\frac{1}{2}$ Knoblauchknolle
- 24 Blätter Salbei
- 1 rote Chilischote
- $1\frac{1}{2}$ TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 El Tomatenmark
- 500 ml Gemüsebrühe
- Cayennepfeffer
- $\frac{1}{2}$ TL getrockneter Thymian
- Muskat (frisch gerieben)
- 400 g Mafaldine-Nudeln (ersatzweise andere Bandnudeln, z. B. Tagliatelle)
- 30 g geröstete Kürbiskerne
- 6 Stiele Thymian

1. Für die Sauce Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in 1 cm große Würfel schneiden. Kürbiswürfel in einer großen Schale mit 1 El Olivenöl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Zwiebel in Spalten schneiden, mit dem Knoblauch aufs Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 20–25 Minuten rösten.

2. Inzwischen 12 Salbeiblätter fein hacken, beiseitestellen. Restliches Öl (2 El) im Topf erhitzen. Die restlichen Salbeiblätter (12 Stk.) darin bei mittlerer Hitze knusprig braten. Herausnehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Chilischote waschen, putzen, entkernen, fein hacken. Chilis, Paprikapulver und die beiseitegestellten gehackten Salbeiblätter im verbliebenen Öl im Topf 2 Minuten andünsten. Tomatenmark zugeben, weitere 2 Minuten rösten. Brühe zugießen und unter Rühren 3–4 Minuten kochen lassen.

3. Kürbis aus dem Backofen nehmen. Knoblauchzehen aus der Knolle drücken. 400 g der Kürbiswürfel, Zwiebelpalten und Knoblauchzehen mit der heißen Brühe im Küchenmixer cremig pürieren. Mit Salz, Cayennepfeffer, getrocknetem Thymian und Muskat würzen. Restliche Kürbiswürfel (ca. 400 g) im Backofen warm stellen.

4. Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Nudeln in ein Sieb abgießen, dabei 100 ml Nudelwasser auffangen. Nach Belieben etwas heißes Nudelwasser zur Sauce geben. Sauce mit den Nudeln mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Nudeln mit restlichen Kürbiswürfeln auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Kürbiskernen, Thymianstielen und knusprig gebratenen Salbeiblättern garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 12 g E, 8 g F, 65 g KH = 406 kcal (1704 kJ)

Foto rechts und Titel

Rigatoni di melanzane mit Oliven-Relish

* EINFACH, VEGAN

Für 4 Portionen

AUBERGINEN-SUGO UND NUDELN

- 1 Aubergine (300 g)
- Salz
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Möhre (50 g)
- 50 g Staudensellerie
- 1 rote Chilischote
- 5 El Olivenöl
- 1 Stiel Thymian
- 2 Zweige Rosmarin
- 1 El Tomatenmark
- 2 Dosen San-Marzano-Tomaten (à 400 g Füllmenge)
- 200 ml Gemüsebrühe
- Pfeffer
- 1 TL Zucker

OLIVEN-RELISH

- 1 Lorbeerblatt
- 1 Dose weiße Bohnen (400 g Füllmenge)
- 1 El Estragonessig
- 350 g Rigatoni
- 50 g getrocknete Tomaten (in Öl; abgetropft)
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 1 Bio-Zitrone
- 50 g grüne Oliven (ohne Stein; abgetropft)
- 50 g Kalamata-Oliven (ohne Stein; abgetropft)
- 4 El Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

1. Für den Auberginen-Sugo Aubergine waschen, putzen und in 1–2 cm große Würfel schneiden, mit Salz würzen und mindestens 30 Minuten ziehen lassen. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Möhren und Staudensellerie putzen, schälen und fein würfeln. Chilischote waschen, putzen und mit den Kernen in feine Ringe schneiden. 1 El Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Möhren, Sellerie und Chiliringe darin bei mittlerer Hitze 10 Minuten andünsten.

2. Thymianstiel und Rosmarinzweige zugeben und 2 Minuten mitdünsten. Tomatenmark einröhren und 2 Minuten mitrösten. Tomaten in den Dosen mit einer Gabel zerkleinern. Tomaten mit Saft und Gemüsebrühe zum Gemüse geben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, Lorbeer zugeben. Sugo langsam aufkochen. Bei mittlerer Hitze halb zugedeckt 30 Minuten kochen, dabei gelegentlich umrühren. Thymian und Rosmarin entfernen.

3. Inzwischen für das Oliven-Relish getrocknete Tomaten fein hacken. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen, einige Blätter für die Garnierung beiseitelegen, restliche Blätter fein hacken. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale am besten mit einem Zestenreißer in dünnen Streifen abziehen. Zesten hacken. Zitrone halbieren, den Saft auspressen. Oliven fein würfeln. Tomaten, Petersilie, Oliven, 2–3 El Zitronensaft, Zitronenzesten und Öl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Auberginenwürfel gut abtupfen. In 2 Portionen in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze in restlichem Öl (jeweils 2 El) anbraten und mit Salz würzen. Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen, kalt abspülen. Auberginen und Bohnen zum Sugo geben. Mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Nudeln in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei 100 ml Nudelwasser auffangen. Nudeln und Nudelwasser unter den Sugo mischen. Auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit Petersilie und etwas Oliven-Relish garnieren. Restliches Relish separat dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden

PRO PORTION 20 g E, 31 g F, 82 g KH = 722 kcal (3019 kJ)

Rigatoni di melanzane

mit Oliven-Relish

In den mediterran gewürzten Sugo kommen
Auberginen und weiße Bohnen, ins Relish
getrocknete Tomaten und zweierlei
Oliven: Dieser vegane Volltreffer beamt uns
direkt ans Mittelmeer. Rezept links



***Titel-
Rezept***



Foto Seite 15

Gnocchi in Nussbutter mit Champignons

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

GNOCCHI

- 900 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 30 g Butter
- Muskat (frisch gerieben)
- Salz • 2 Eigelb (Kl. M)
- 75 g Hartweizengrieß plus etwas zum Bearbeiten
- 50 g Speisestärke plus etwas zum Bearbeiten
- 2 El Olivenöl • Pfeffer

GEBRATENE CHAMPIGNONS

- 500 g braune Champignons

• 2 Schalotten

- 2 Knoblauchzehen
- 1 El Butter (10 g)
- 1 El Crema di balsamico
- 1 Tl Sojasauce
- Salz • Pfeffer

NUSSBUTTER UND GARNIERUNG

- 75 g Butter
- 8 Stiele glatte Petersilie
- 200 g Wild-Preiselbeeren (Glas)

Außerdem: Kartoffelpresse, Gnocchi-Brett (s. Info rechts)

1. Für die Gnocchi Kartoffeln waschen und ungeschält auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten ca. 1 Stunde garen. Kartoffeln herausnehmen und leicht abkühlen lassen. Kartoffeln noch warm pellen und zweimal durch die Kartoffelpresse in eine große Schüssel drücken.

2. Butter in einem Topf zerlassen, etwas Muskat und 2 gestrichene Tl Salz zugeben. Flüssige Butter, Eigelbe, Grieß und Stärke zu den Kartoffeln geben und alles zügig zu einem geschmeidigen Teig verkneten.

3. Teig in 4 gleich große Portionen teilen. Jede Portion auf der leicht mit Grieß bestreuten Arbeitsfläche zu einer gleichmäßigen, rissfreien, 2 cm dicken und 60 cm langen Rolle formen, dabei mit den flachen Händen arbeiten. Jede Rolle (am besten mit einer Teigkarte) in 2 cm breite Stücke teilen. Handflächen mit etwas Stärke bestäuben und die Teigstücke zu ovalen Bällchen formen. Die Bällchen jeweils kurz mit leichtem Druck über ein Gnocchi-Brett rollen. Gnocchi auf ein mit wenig Grieß bestreutes Brett oder Tablett legen.

4. In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Gnocchi in 2 Portionen vorsichtig hineingeben und einmal aufkochen lassen. Sobald sie an der Oberfläche schwimmen, die Hitze reduzieren und Gnocchi in leicht siedendem Wasser 2 Minuten ziehen lassen. Gegarte Gnocchi mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und in eine vorgewärmte Schale geben.

5. Für die gebratenen Champignons Pilze putzen und in feine Scheiben schneiden. Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, die Pilze darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten anbraten. Schalotten- und Knoblauchwürfel zugeben, weitere 2 Minuten dünsten. Crema di balsamico und Sojasauce zugeben und ca. 1 Minute einkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Für die Nussbutter Butter in einem Topf zerlassen, bei milder bis mittlerer Hitze so lange kochen, bis sich die Molke am Topfboden abgesetzt hat und die Butter goldbraun ist. Nussbutter langsam durch ein feines Sieb (oder ein Passiertuch) in einen zweiten Topf gießen (dabei die Molke nicht mit ins Sieb gießen). Petersilie von den Stielen abzupfen und grob schneiden.

7. Für die Gnocchi 2 El Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, die Gnocchi darin bei mittlerer Hitze ca. 6 Minuten rundum goldbraun braten. Vom Herd nehmen, Nussbutter zugeben und die Gnocchi darin schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit gebratenen Pilzen auf vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Mit Petersilie und etwas Preiselbeeren garnieren und servieren. Restliche Preiselbeeren separat dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:50 Stunden plus Garzeit ca. 1 Stunde

PRO PORTION 7 g E, 21 g F, 50 g KH = 439 kcal (1847 kJ)



Gnocchi-Einmaleins

Das feine Muster in den Klößchen sieht nicht nur hübsch aus, es sorgt auch dafür, dass die Sauce besser haftet – ist aber kein Muss. Denn Gnocchi lassen sich auf verschiedene Weisen zubereiten.

Geschnitten: Teigrolle einfach in 2 cm breite Stücke schneiden – die schnellste Variante.

Gerollt: Das feine Riffelprofil bekommen die Nocken, wenn sie mit leichtem Druck, am besten mit dem Daumen, über ein Gnocchi-Brett (z.B. über www.dille-kamille.de) gerollt werden.

Gedrückt: Wer kein Gnocchi-Brett hat, kann mit einer bemehlten Gabel kurz mit leichtem Druck ein Rillenmuster in die Teigstücke hineindrücken.

WIR KÖNNEN'S BELEGEN, IHR PROBIEREN.



Unsere Abenteuer Spaß
Produkte entsprechen dem
Nährwertprofil der WHO
für Kinderprodukte*

ohne Zuckerzusatz

enthält nur 1,2 % Salz

reich an Omega-3-Fettsäuren



SOULFOOD SCHNELL GEMACHT

**Unsere Hotdogs verbünden sich mit
Pastinaken, ein Zwiebel-Pilz-Mix gefällt
sich als Gyros, auch Salat und Pasta
gehen neue Wege – und gehören
fortan zu unseren Lieblingen
der Blitzküche!**



30 MINUTEN

PASTINAKEN-HOTDOG

Der dänische Lieblings-Snack liegt auch vegetarisch, mit gerösteten Pastinaken, gut in der Hand. Mit Cocktailsauce und Röstzwiebeln ein genialer Wurf!

Rezept Seite 27





»Für eine kurze und gleichmäßige Garzeit etwa gleich große und eher schlanke Pastinaken auswählen. Sollten doch dickere dabei sein, diese besser der Länge nach halbieren.«

»e&t«-Köchin Lisa Niemann

Klassiker mit VEGGIE-UPGRADE

Foto Seite 24/25 und links

Pastinaken-Hotdog

* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 4 kleine, möglichst gleich große Pastinaken (à 100 g; ca. 12 cm Länge)
- 2 El Olivenöl
- 2 El Ketchup
- 4 El Salatmayonnaise
- 3 Tl mittelscharfer Senf
- edelsüßes Paprikapulver
- 1 El Aceto balsamico
- Salz
- Pfeffer
- 200 g Gewürzgurken (in Scheiben)
- 4 Hotdog-Brötchen
- 4 El Röstzwiebeln

1. Pastinaken putzen, waschen, dabei mit einer Gemüsebürste sorgfältig säubern. Pastinaken mit Olivenöl einpinseln und in eine flache Auflaufform legen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 20 Minuten weich rösten.
2. Für die Sauce Ketchup, Mayonnaise, 1 Tl Senf, Paprikapulver, Essig, Salz und Pfeffer glatt verrühren. Gurkenscheiben abtropfen lassen.

3. Pastinaken aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen. Hotdog-Brötchen im heißen Ofen kurz rösten. Brötchen herausnehmen, etwas abkühlen lassen, dann waagerecht ein-, aber nicht durchschneiden.

4. Die Innenseiten der Brötchen mit 4 El Sauce bestreichen. Mit Gurken, Pastinaken und 2 El Röstzwiebeln füllen. Mit restlicher Sauce und 1 Tl Senf beträufeln. Restliche Röstzwiebeln (2 El) darüberstreuen und Hotdogs servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 15 g E, 44 g F, 92 g KH = 862 kcal (3622 kJ)

Zeit SPAREN

Am besten gleich eine größere Menge Pastinaken, auch mit Möhren gemischt, im Ofen zubereiten. Gemüse z. B. mit Vinaigrette als Antipasti oder nochmals kurz gebraten zur Lieblings-Pasta servieren.

Foto Seite 28

Ricotta-Spinat-Cannelloni

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 1 Zwiebel (80 g)
 - 1 Knoblauchzehe
 - 2 El Olivenöl
 - 250 g TK-Blattspinat
 - 200 g Ricotta
 - 1 Ei (Kl. M)
 - Salz • Pfeffer
 - Muskat (frisch gerieben)
 - 12 Cannelloni (Nudelröhren)
 - 1 Dose stückige Tomaten (ca. 400 g)
 - 1 El Honig
 - 125 g Mozzarella
- Außerdem: Spritzbeutel, Auflaufform (23 x 15 cm)

1. Zwiebel halbieren. Knoblauch und Zwiebel fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Knoblauch, Zwiebeln und Spinat darin bei mittlerer Hitze 4 Minuten zugedeckt dünsten. Ricotta, Ei, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermischen. Mit Muskat kräftig würzen.

2. Spinat in ein Sieb geben, kurz abkühlen und abtropfen lassen. Spinat unter die Ricotta-Masse heben, anschließend in einen Spritzbeutel geben. Cannelloni damit füllen und in eine Auflaufform schichten. Tomaten mit Honig, Salz und Pfeffer verrühren, über die Cannelloni gießen. Mozzarella in Stücke zerzupfen und auf den Cannelloni verteilen.

3. Cannelloni im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten in 25–30 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, auf Tellern anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 37 g E, 38 g F, 81 g KH = 852 kcal (3567 kJ)

Vorrats-TIPP

Wurzelgemüse ist perfekt für alle, die nicht so häufig einkaufen können, denn es lässt sich problemlos lagern.

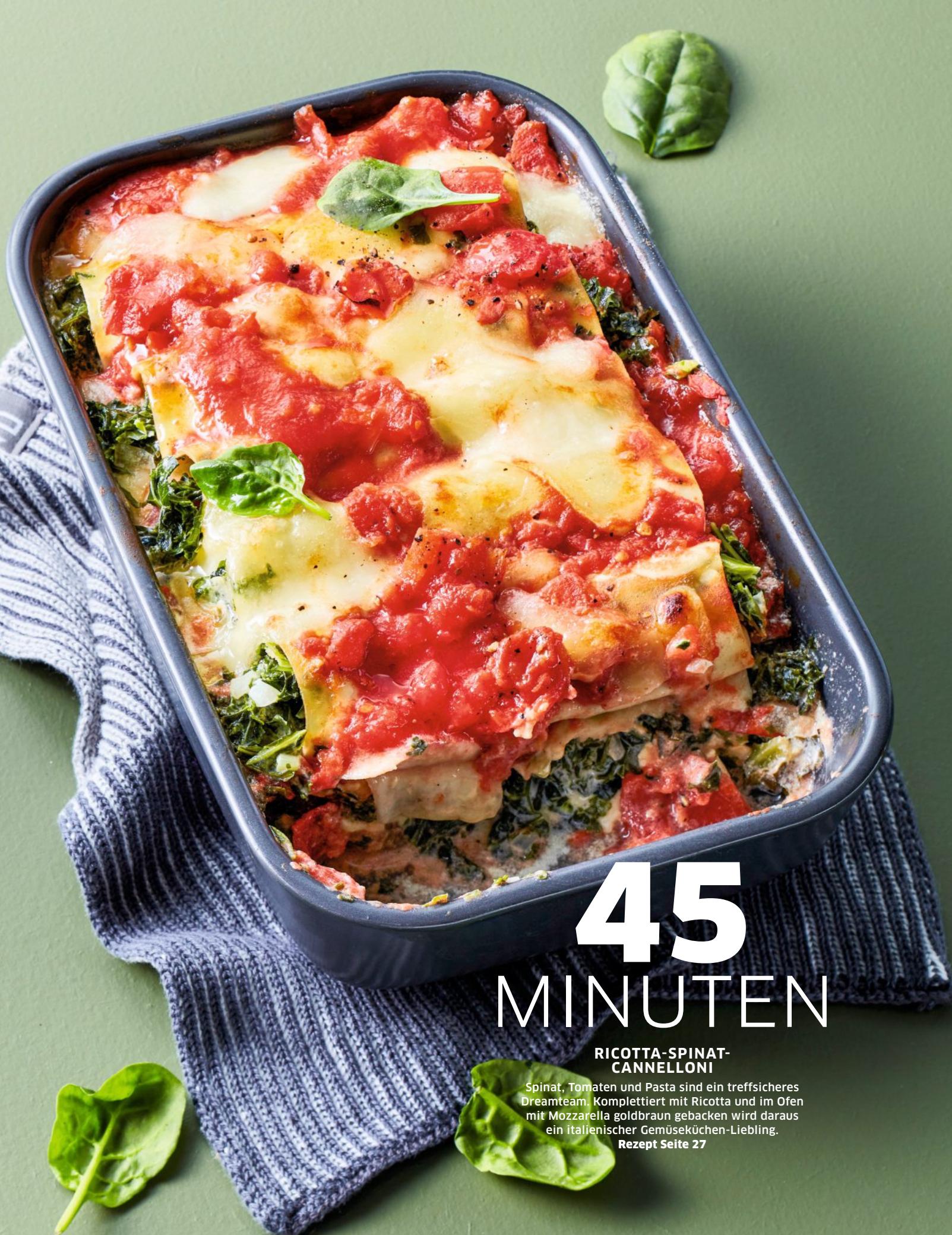
Bis zur Verwendung am besten ungewaschen und in ein angefeuchtetes Küchentuch gewickelt im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahren.

45 MINUTEN

RICOTTA-SPINAT- CANNELLONI

Spinat, Tomaten und Pasta sind ein treffsicheres Dreamteam. Komplettiert mit Ricotta und im Ofen mit Mozzarella goldbraun gebacken wird daraus ein italienischer Gemüseküchen-Liebling.

Rezept Seite 27



30 MINUTEN

FLADENBROT MIT ZWIEBEL-GYROS UND TZATZIKI

Der typische Gyros-Würzmix mit mediterranen Kräutern, Paprikapulver und Knoblauch aromatisiert hier eine leckere Füllung aus Pilzen und Zwiebeln. Köstlich zu cremigem Tzatziki.

Rezept Seite 33



Mmh, so lecker!

Am bestens schmeckt's, wenn's allen am Tisch schmeckt. Darum gibt es von der Rügenwalder Mühle jetzt den veganen Abenteuer-Spaß für die Kleinen. So gut, unbedingt probieren!

Kids wissen ganz genau, was sie wollen und worauf sie keine Lust haben – das gilt ganz besonders auch für die Ernährung. Für Eltern kann das schnell zu einer kleinen, aber echten Challenge werden, denn was tischt man den kleinen Gourmets auf, das lecker schmeckt, gut aussieht und obendrein auch noch mit ausgewogenen Nährwerten punkten kann?

Genau da kommen die superleckeren veganen Abenteuer-Spaß-Produkte mit maximal 1,2 % Salz, ohne Zuckerzusatz* und mit viel Omega-3-Fettsäuren von der Rügenwalder Mühle ins Spiel. Die veganen Leckereien entsprechen den WHO-Empfehlungen für Kinderprodukte** – anders als über 85 % der sonstigen Kinderprodukte in den Supermarktregalen, die viel zu viel Zucker, Fett und Salz enthalten.***

Mit anderen Worten: Der vegane Abenteuer-Spaß schmeckt den Kleinen nicht nur super-

lecker – man munkelt übrigens, auch den Großen –, sondern hat auch ein Nährwertprofil, das sich sehen lassen kann. Ach ja, frei von Gentechnik und Geschmacksverstärkern sind die Produkte selbstverständlich auch. Natürlich hat die Rügenwalder Mühle sie auf die speziellen Bedürfnisse der Kids abgestimmt. So kommt bei den Kleinen das Format der Abenteuer Mortadella super an, genauso wie der besonders streichzarte Abenteuer Streich. Aber auch die handliche Form der Abenteuer Würstchen und die besonders knusprige Panade der Abenteuer Nuggets lieben die kleinen Genießer. Wenn wir eins mit Sicherheit sagen können, dann, dass bei dieser Auswahl garantiert für jeden Geschmack das Richtige dabei ist – und jetzt viel Spaß beim Ausprobieren und Genießen der Hungrigen Hot Dogs mit Abenteuer Würstchen!



Leckerer Geschmack für die Kleinen mit den veganen Abenteuer-Produkten von der Rügenwalder Mühle



Hungriger Hot Dog mit Abenteuer Würstchen

Zeit: ca. 40 min · Schwierigkeitsgrad: leicht · Portionen: 4

ZUTATEN:

1 Packung Vegane Abenteuer Würstchen	Gurkenscheiben
4 Hot-Dog-Brötchen	Rösti zwiebeln
1 Glas eingelegte	Ketchup
	Hot-Dog-Sauce

Dekoration:
4 süße Kulleraugen-Spießchen

ZUBEREITUNG:

1. Ofen auf 200 Grad (180 Grad Umluft) vorheizen.
2. Vegane Abenteuer Würstchen für ca. 2-5 Min. in heißes Wasser geben.
3. Die Hot-Dog-Brötchen die letzten ca. 5-7 Min. mit in den Ofen geben (alternativ auf den Brötchenaufsatzen des Toasters legen).
4. Brötchen längs zu 3/4 aufschneiden und 1-2 Würstchen hineinlegen.
5. Die Hot Dogs mit Gurkenscheiben und Rösti zwiebeln belegen und mit Ketchup und Hot-Dog-Sauce toppen und nach Belieben dekorieren.

Noch mehr leckere Rezepte unter ruegenwalder.de/de/rezepte oder einfach den QR-Code scannen



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

* Die Veganen Abenteuer Nuggets enthalten von Natur aus Zucker.

** WHO Regional Office for Europe nutrient profile model: second edition. Copenhagen: WHO. *** Foodwatch-Studie 2021 – Kindermarketing für Lebensmittel.



30 MINUTEN

CAESAR SALAD MIT TOFU UND GERÖSTETEM KALE

Das crunched so richtig köstlich: Im Backofen geröstete Grünkohlchips und Mandelstifte ergänzen unseren Sattmachersalat mit würzigem Paprika-Tofu.
Rezept Seite 33

30 MINUTEN

GELBER LINSENSALAT MIT FALAFELN

Die clevere Krönung unseres bunten Tellers:
Kichererbsenbällchen aus dem Kühlregal, die
ruckzuck in Pfanne oder Backofen
zubereitet sind. **Rezept rechts**



Foto links

Gelber Linsensalat mit Falafeln

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 2 Portionen

- | | |
|---|------------------------------|
| • 300 g gelbe Linsen | • 3 Stiele glatte Petersilie |
| • 1 Lorbeerblatt | • 3 Stiele frische Minze |
| • Salz | • 1 Knoblauchzehe |
| • 9 Falafeln (Kühlregal; z.B. „Garden Gourmet“) | • 3 EL Olivenöl |
| • 150 g Kirschtomaten | • 2 EL Apfelessig |
| • 1 Möhre (150 g) | • Pfeffer |
| • 1 rote Zwiebel (80 g) | • edelsüßes Paprikapulver |
| • 50 g Feta-Käse | • gemahlener Zimt |

1. Linsen verlesen, im Sieb kalt abspülen und mit dem Lorbeerblatt in einen Topf geben. Mit Wasser bedecken, aufkochen und nach Packungsanweisung garen. Etwa 2 Minuten vor Garzeitende kräftig mit Salz würzen. Linsen abtropfen und etwas abkühlen lassen. Inzwischen Falafeln nach Packungsanweisung zubereiten.

2. Tomaten waschen, halbieren. Möhre putzen, schälen. Möhre und Zwiebel fein würfeln. Feta zerbröseln. Petersilien- und Minzblättchen von den Stielen abzupfen, grob hacken. Knoblauch fein hacken. Mit Olivenöl, Essig, Salz, Pfeffer, je 1 Prise Paprikapulver und Zimt verrühren. Linsen, Tomaten, Möhren, Zwiebeln, Feta, Petersilie und Minze locker vermischen. Salat und Falafeln auf einem Teller anrichten, Dressing darüberträufeln und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 52 g E, 31 g F, 106 g KH = 971 kcal (4089 kJ)

Foto Seite 31

Caesar Salad mit Tofu und geröstetem Kale

* EINFACH, GLUTENFREI, LOW CARB, SCHNELL

Für 2 Portionen

- | | |
|---------------------|--|
| • 300 g Grünkohl | • 1 TL Tafelmeerrettich (Glas) |
| • 4 EL Olivenöl | • 2 EL Zitronensaft |
| • 2 EL Mandelstifte | • 200 g Tofu |
| • Salz • Pfeffer | • 1 TL mildes geräuchertes Paprikapulver |
| • 2 Knoblauchzehen | • 1 Mini-Römersalat (150 g) |
| • 4 EL Salatcreme | |
| • 2 EL Milch | |

1. Grünkohl waschen, verlesen, die Blätter von den Stielen abzupfen, trocken schleudern. Grünkohlblätter, 2 EL Öl und Mandeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech mischen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Umluft auf der 2. Schiene von unten 8–10 Minuten knusprig rösten. Aus dem Ofen nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Für das Dressing Knoblauch fein hacken, mit etwas Salz fein zerreiben. Knoblauch, Salatcreme, Pfeffer, Milch, Meerrettich und Zitronensaft verrühren. Tofu in 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit Salz und Paprikapulver würzen. Restliches Öl (2 EL) in einer Pfanne erhitzen und den Tofu darin von beiden Seiten 2 Minuten braten.

3. Grünkohl aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen. Römersalat putzen, waschen, grob zerzupfen und trocken schleudern. Salat und Dressing mischen. Mit geröstetem Mandel-Kale und Tofu anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 24 g E, 38 g F, 13 g KH = 524 kcal (2192 kJ)

Foto Seite 29

Fladenbrot mit Zwiebel-Gyros Und Tzatziki

* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- | | |
|--------------------------------|----------------------|
| • 5 Zwiebeln (400 g) | • 200 g Naturjoghurt |
| • 250 g Champignons | • 1 EL Zitronensaft |
| • 2 EL Olivenöl | • Salz |
| • ½ Bio-Salatgurke (200 g) | • Pfeffer |
| • 2 Knoblauchzehen | • 1 Mini-Römersalat |
| • 250 g Sahnequark (10 % Fett) | • 1 Fladenbrot |
| | • 1½ TL Gyrosgewürz |

1. Für die Füllung Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Champignons putzen und vierteln. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Champignons darin unter Wenden bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten braten.

2. Für das Tzatziki Gurke putzen, waschen und trocken reiben. Auf einer Küchenreibe grob raspeln, etwas abtropfen lassen. Knoblauch fein hacken. Quark, Joghurt und Zitronensaft verrühren, mit Knoblauch und Gurkenraspel mischen. Tzatziki mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Römersalat putzen, waschen, grob zerzupfen und trocken schleudern. Fladenbrot vierteln und waagerecht einschneiden. Fladenbrottaschen im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) kurz rösten, herausnehmen. Zwiebel-Pilz-Mischung mit Gyrosgewürz, Salz und Pfeffer abschmecken. Brottaschen von innen jeweils mit etwas Tzatziki bestreichen. Mit Salat, Zwiebel-Gyros und restlichem Tzatziki füllen und sofort anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 23 g E, 16 g F, 71 g KH = 545 kcal (2286 kJ)

Süßkartoffel-Kichererbsen-Eintopf

Der pikante Kokosmilch-Topf mit Granatapfel schmeckt wie eine kleine Weltreise

*** EINFACH, GLUTENFREI, SCHNELL, VEGAN**

Für 4 Portionen

- | | |
|-------------------------------|--------------------------|
| • 2 Süßkartoffeln | • Pfeffer |
| • 2 rote Spitzpaprika | • 1 El Ajvar |
| • 1 Knoblauchzehe | • 1 l Gemüsebrühe |
| • 2 Zwiebeln | • 400 ml Kokosmilch |
| • 2 El Olivenöl | • ½ Granatapfel |
| • 1 TL gemahlener Kreuzkümmel | • 400 g Kichererbsen |
| • Salz | • 100 g Baby-Spinat |
| | • 6 Stiele Koriandergrün |

1. Süßkartoffeln schälen und 1 cm groß würfeln. Paprika putzen, waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und die Paprika in Streifen schneiden. Knoblauch in Scheiben schneiden, Zwiebeln fein würfeln.

2. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Süßkartoffeln, Paprikastreifen, Knoblauch und Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten andünsten. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Ajvar, Brühe und Kokosmilch zugeben, aufkochen und halb zugedeckt ca. 25 Minuten kochen.

3. Inzwischen die Granatapfelkerne aus der Schale lösen. Kichererbsen im Sieb abtropfen lassen. Spinat waschen und trocken schleudern. Korianderblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden.

4. Spinat und Kichererbsen zum Eintopf geben, 2 Minuten mitgaren. Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Granatapfelkernen und Koriandergrün bestreuen, servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 12 g E, 26 g F, 60 g KH = 553 kcal (2308 kJ)





Süßkartoffeln werden auch in
Deutschland angebaut – oft von
Bio-Betrieben in Direktvermarktung

Alles aus
einem

Topf

**Warum wir uns auf den Winter freuen?
Weil wir Eintöpfe über alles lieben.
Höchste Zeit also für vier neue Ideen,
die uns von vertraut würzig bis leicht
exotisch zuverlässig wärmen**





Für die Cracker eignet sich
auch Cheddar-Käse, der ohne
Kälberlab auskommt

Kürbiseintopf mit Käse-Crackern

Sternanis, Zimt, Orange und der Crunch on top
garantieren genießerische Ahs und Ohs!

* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 400 g Hokkaido-Kürbis
- 400 g festkochende Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 4 Frühlingszwiebeln
- 2 El neutrales Öl
- Salz • Pfeffer • Zucker
- 1 Tl getrockneter Oregano
- 1 Zimtstange (5 cm Länge)
- 1 Kapsel Sternanis
- 200 ml Orangensaft (frisch gepresst)
- 1,5 l Gemüsebrühe
- 50 g ital. Hartkäse (z.B. Parmesan oder Montello)
- 1 Tl schwarze Sesamsaat

1. Kürbis putzen, Kerne entfernen und 2 cm groß würfeln. Kartoffeln schälen, 2 cm groß würfeln. Zwiebeln fein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und in feine Ringe schneiden.

2. Öl in einem Topf erhitzen. Kürbis, Kartoffeln und Zwiebeln zugeben, bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten andünsten, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Oregano und Gewürze zugeben, 1 Minute andünsten. Mit Orangensaft ablöschen und stark einkochen lassen. Brühe zugießen, aufkochen und bei mittlerer Hitze halb zugedeckt 30 Minuten garen.

3. Käse fein reiben, dünn auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit Sesam bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 5 Minuten hellbraun backen. Herausnehmen, auskühlen lassen und in 5–6 cm große Stücke brechen.

4. Eintopf in tiefen Tellern anrichten. Mit Frühlingszwiebeln bestreuen und mit den Käse-Crackern servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 9 g E, 11 g F, 32 g KH = 272 kcal (1140 kJ)

Wirsing schmeckt
zarter als Weißkohl und
ist reich an Vitamin C

Wirsingeintopf mit Apfel

Wie man Pastinake und Kohl ganz easy leicht
exotisch anhaucht? Mit Curripaste

* EINFACH, GLUTENFREI, KALORIENARM

Für 4 Portionen

- 450 g Pastinaken
- 600 g Wirsing
- 300 g Zwiebeln
- 2 EL Erdnussöl
- 2 TL grüne Curripaste
- 2 EL Sojasauce
- 1,5 l Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- 2 säuerliche Äpfel
(z.B. Elstar)
- 30 g Haselnussblättchen
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 1 EL Butter (10 g)
- 1 EL brauner Zucker
- ½ TL Chiliflocken

1. Pastinaken putzen, schälen und in 4 mm dicke Scheiben schneiden. Wirsing putzen, die äußersten Blätter und den Strunk entfernen. Wirsing in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln fein würfeln.

2. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Pastinaken zugeben und bei mittlerer Hitze 3 Minuten andünsten. Wirsing und Curripaste zugeben und 4 Minuten mitdünsten. Mit Sojasauce und Brühe auffüllen, aufkochen und bei mittlerer Hitze halb zugedeckt 20 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Inzwischen Äpfel waschen, halbieren, das Kerngehäuse herausschneiden. Äpfel in 2 cm dicke Spalten schneiden. Haselnussblättchen in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen. Apfelspalten darin 1–2 Minuten anbraten. Zucker zugeben und leicht karamellisieren lassen. Haselnussblättchen und Petersilie zugeben, mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Wirsingeintopf mit Apfelspalten und Haselnüssen servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO PORTION 8 g E, 13 g F, 37 g KH = 325 kcal (1364 kJ)





Rote Linsen sind Schnell-garer und schon nach kurzer Zeit sämig-weich





Linseneintopf mit geröstetem Blumenkohl

Orientalische Aromenvielfalt mit Kreuzkümmel, Raz el Hanout und Sesam

* EINFACH, GLUTENFREI, SCHNELL, VEGAN

Für 2 Portionen

- 200 g Möhren
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Zwiebeln
- 4 El Olivenöl
- 200 g rote Linsen
- ½ Tl gemahlener Kreuzkümmel
- 1 El Tomatenmark
- 500 ml Gemüsebrühe
- 200 g stückige Tomaten (Dose)
- Salz
- Pfeffer
- 250 g Blumenkohl
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 El schwarze Sesamsaat
- ½ Tl Raz el Hanout
- 2 Stiele Basilikum

1. Möhren schälen und 1 cm groß würfeln. Knoblauch und Zwiebeln fein würfeln. 2 El Olivenöl in einem Topf erhitzen. Möhren, Knoblauch und Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 4 Minuten dünsten. Linsen, Kreuzkümmel und Tomatenmark zugeben und unter Rühren weitere 2–3 Minuten dünsten.

2. Mit Brühe und Tomaten auffüllen, mit Salz und Pfeffer würzen. Bei mittlerer Hitze 15 Minuten offen kochen.

3. Inzwischen Blumenkohl putzen und in mittelgroße Röschen teilen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in feine Ringe schneiden. Restliches Öl (2 El) in einer Pfanne erhitzen, Blumenkohl darin bei mittlerer Hitze 6–8 Minuten braten. Frühlingszwiebeln, Sesam und Raz el Hanout zugeben, mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Basilikumblätter abzupfen. Eintopf mit geröstetem Blumenkohl anrichten, mit Basilikum bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

PRO PORTION 35 g E, 27 g F, 73 g KH = 717 kcal (3021 kJ)

HELLE FREUDE

Pinke Pancakes am Morgen, Trüffel-Lasagne am Abend: Das „Blumental“ in Berlin ist ein lichtdurchfluteter Wohlfühlort für den ganzen Tag

Herzstück: In der offenen Küche bereitet das Team meist vegane und ansonsten vegetarische Gerichte zu





BLUMENTAL

Frisches Grün ist allgegenwärtig im „Blumental“: Kräuter setzen in veganen Gerichten Akzente, Pflanzen sorgen im weitläufigen Gastraum für eine einladende Atmosphäre. Das helle Lokal in Berlin-Kreuzberg ist Café, Bar und Restaurant zugleich – ein Ort, der immer passt. Hinter den hohen Rundbogenfenstern sitzen die Gäste vor Gerichten wie Shakshuka, pinken Pancakes mit Sauerkirschen oder gegrilltem Spitzkohl mit Hummus und Zitronen-Joghurt. Das Angebot an Getränken reicht von Mimosas über Matcha Latte bis zu alkoholfreien Drinks. Und natürlich fehlt nachmittags auch der Kuchen nicht. Sogar die Pflanzen werden gut umsorgt: Was an organischen Abfällen entsteht, verwandelt eine Maschine zu nährstoffreichem Kompost.

Engeldamm 64, 10179 Berlin
www.blumental-berlin.de



1 Gleich ist angerichtet: Die pochierten Eier mit Chili-Öl und Tahin-Joghurt verheißen einen würzigen Start in den Tag

2+4 Ein Leben in Orange: Drinks wie der Arancello Spritz passen perfekt zum Interieur

3 Veganes Comfort Food: Auf der Abendkarte stehen Gerichte wie Parmigiana mit Kräutersalat (links) oder gegrillter Spitzkohl

5 Mittags kommen etwa Pilze mit Süßkartoffeln und Mojo verde auf den Tisch

Workout von innen

Saisonale Fitmacher wie Brokkoli, Steckrübe oder Rote Bete ersparen uns zwar nicht den Weg ins Gym, stärken aber mit ihren Superkräften unsere Abwehr. Sieben leckere Übungen, die ihr locker wuppt

Steckrüben-Risotto

* EINFACH, SCHNELL

Für 3–4 Portionen

- 600 g Steckrübe
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 2 El Pflanzenöl
- 200 g Risotto-Reis
- 100 ml trockener Weißwein
- 700 ml Gemüsebrühe
- Salz • Pfeffer
- 4 Stiele Thymian
- 8 Stiele glatte Petersilie
- 60 g Rauchmandeln
- 50 g ital. Hartkäse (z.B. Parmesan oder Montello; fein gehobelt)
- 20 g Butter

1. Steckrübe putzen und 1 cm groß würfeln. Schalotte und Knoblauch fein würfeln. In einem Topf Öl erhitzen und darin Steckrüben, Schalotten und Knoblauch 2 Minuten andünsten. Risotto-Reis unterrühren, kurz glasig dünsten.

2. Mit Weißwein ablöschen. So viel Brühe angießen, bis der Reis bedeckt ist, mit Salz und Pfeffer würzen. Unter Rühren bei mittlerer Hitze 35 Minuten kochen lassen, dabei nach und nach immer wieder etwas Brühe angießen.

3. Thymian- und Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und grob hacken. Rauchmandeln grob hacken und mit den Kräutern mischen. 2 El gehobelten Käse mit der Butter unter den fertigen Risotto heben. Mit restlichem Käse und der Mandel-Kräuter-Mischung bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION (bei 4) 12 g E, 21 g F, 49 KH = 463 kcal (1938 kJ)

Steckrübe

Das Arme-Leute-Essen von früher steht heute kulinarisch und als Fitmacher-Gemüse hoch im Kurs: Reichlich Kalium wirkt sanft entwässernd und blutdrucksenkend, seine ätherischen Öle beruhigen und schützen den Verdauungstrakt, Vitamin B1 und B2 stärken die Nerven.



Steckrüben-Risotto

Rauchiges Kräuter-Topping trifft auf süßlichen Risotto. Ein gelungener Spagat!





Rotkohl-Steaks

In Scheiben mit Ziegenkäse, Thymian und Honig gratiniert stemmt ihr das gesunde Schwergewicht mit Leichtigkeit und guter Laune

Rotkohl

Das besonders Gesunde ist sein natürlicher Farbstoff Anthocyan, der bereits entstandene Zellschäden entschärfen kann und stimmungsaufhellend wirkt. Sein hoher Gehalt an Vitamin K ist gut für Herz und Kreislauf.



Rotkohl-Steaks

* EINFACH

Für 2 Portionen

- 1 kleiner Rotkohl (750 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 5 Stiele Thymian
- 4 El neutrales Öl
- 3 El Honig
- 2 El Aceto balsamico
- Salz
- Pfeffer
- 150 g schnittfeste Ziegenkäserolle

1. Rotkohl putzen, die äußeren Blätter entfernen. Kohl in 6 ca. 3 cm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch in eine Kleine Schüssel pressen. Ein paar zarte Thymianstiele beiseitelegen; von restlichen Stielen die Blätter abzupfen und fein hacken. Gehackten Thymian, Öl, 2 El Honig, Essig, Salz und Pfeffer zum Knoblauch geben und verrühren. Rotkohlscheiben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit der Thymian-Marinade bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Umluft 140 Grad) auf der 2. Schiene von unten 35 Min. backen.

2. Ziegenkäse in 1 cm dicke Scheiben schneiden und kurz vor Ende der Garzeit auf dem Rotkohl verteilen. Backofen-temperatur auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) erhöhen und leicht braun überbacken.

3. Rotkohl-Steaks mit restlichem Honig (1 El) beträufeln und mit den Thymianstielchen bestreut servieren. Dazu passt Vollkornbaguette.

ZUBEREITUNGSZEIT 55 Minuten

PRO PORTION 20 g E, 34 g F, 31 g KH = 552 kcal (2322 kJ)



Sellerie-Pommes mit Kräuter-Dip

* EINFACH, LOW CARB, SCHNELL

Für 2–3 Portionen

- 800 g Knollensellerie
- Salz • Pfeffer
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL edelsüßes Paprika-pulver
- 2 EL Rapsöl
- 10 Stiele Schnittlauch
- 150 g Magerquark
- 5 EL fettarmer Joghurt (1,5 % Fett)
- 2 TL mittelscharfer Senf
- 1–2 TL Zitronensaft
- 80 g Feldsalat
- 2 EL Aceto balsamico
- 2 TL flüssiger Honig
- 5 EL Olivenöl

1. Sellerie schälen, putzen und in 1,5 x 8 cm dicke Stifte schneiden. In einer Schüssel Salz, Pfeffer, Knoblauch- und Paprikapulver mit dem Rapsöl verrühren. Selleriestifte damit sorgfältig mischen.

2. Selleriestifte auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der 2. Schiene von unten 25 Min. backen. Dabei ein- bis zweimal vorsichtig mit dem Pfannenwender wenden.

3. Schnittlauch waschen, in feine Röllchen schneiden. In einer Schüssel Quark, Joghurt und 1 TL Senf glatt rühren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch unter den Dip heben und kühl stellen.

4. Feldsalat waschen, putzen und trocken schleudern. Essig, 1 EL Wasser, restlichen Senf (1 TL) und Honig verrühren. Olivenöl nach und nach unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Feldsalat zugeben und vorsichtig untermischen. Sellerie-Pommes mit Kräuter-Dip und Feldsalat servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION (bei 3) 12 g E, 25 g F, 12 g KH = 345 kcal (1445 kJ).

Sellerie

In der Knolle stecken viele Terpene (Bitterstoffe) und sekundäre Pflanzenstoffe, vor allem Apiin, die den gesamten Stoffwechsel pushen, also Verdauungssäfte und Enzyme in Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse aktivieren. On top wirken ätherische Öle auf natürliche Weise blutdrucksenkend.





Sellerie-Pommes mit Kräuter-Dip

Jeder wird gewinnen: Taucht die knusprig
gebackenen Sticks in den Protein-Dip und genießt den
Zieleinlauf mit frischem Grünzeug





Für
Gäste

Walnüsse

Die proteinreichen Nüsse liefern besonders viel Ellagsäure. Dieser sekundäre Pflanzenstoff bremst freie Radikale und stimuliert das Immunsystem. B-Vitamine stärken die Nerven, Ballaststoffe sättigen nachhaltig und senken den Cholesterinspiegel im Blut.

Lauwarmer Rote-Bete-Salat mit Walnuss-Pesto

* EINFACH, LAKTOSEFREI, VEGAN

Für 2 Portionen

- | | |
|---|------------------------------|
| • 500 g Rote Bete
(möglichst mit Grün) | • 1/3 Bund glatte Petersilie |
| • 6–7 El Olivenöl | • 1 Knoblauchzehe |
| • Salz • Pfeffer | • 30 g Walnuskerne |
| | • 200 g Ciabatta |

1. Rote Bete putzen, dabei die zarten Blätter abzupfen, waschen und beiseitelegen. Rote Bete schälen, halbieren und in 2 cm dicke Spalten schneiden (am besten Küchenhandschuh benutzen). Rote Bete in einer Schüssel mit 1–2 El Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 35 Minuten garen.

2. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und mit dem Knoblauch grob hacken. Petersilie, Knoblauch und Walnüsse in der Küchenmaschine (oder mit dem Stabmixer) zu einem Pesto mixen, dabei 3–4 El Olivenöl zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Ciabatta in sehr feine Scheiben schneiden. Restliches Olivenöl (1 El) darüberträufeln, mit Salz würzen und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Rote Bete und die zarten Blätter mit dem Pesto mischen. Rote-Bete-Salat mit den Brotchips bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 55 Minuten

PRO PORTION 15 g E, 38 g F, 73 g KH = 737 kcal (3088 kJ)

Lauwarmer Rote-Bete-Salat mit Walnuss-Pesto

Poleposition: Wenn die Rüben aus der Röhre kommen,
ist der würzig-vegane Mix schon am Start

Süßkartoffel mit Grünkohl-Gremolata

* EINFACH

Für 2 Portionen

- | | |
|------------------------------------|--------------------------|
| • 2 Süßkartoffeln
(à ca. 350 g) | • 4 Stiele Koriandergrün |
| • 5 El Olivenöl | • Pfeffer |
| • Salz | • 150 g griechischer |
| • 200 g Grünkohl | Sahnejoghurt (10% Fett) |
| • 1 Knoblauchzehe | • 1 TL Currys |
| • 1 Bio-Limette | • 100 g Feta-Käse |

1. Süßkartoffeln mit der Gabel mehrmals einstechen, mit 2 El Olivenöl und Salz in einer Auflaufform mischen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf dem Rost auf der 2. Schiene von unten 40 Minuten garen.

2. Inzwischen Grünkohl waschen, abtropfen lassen und fein hacken. Knoblauch fein würfeln. Limette heiß waschen, trocken reiben, 1 TL Schale fein abreiben. Limette halbieren und von 1 Hälfte den Saft auspressen. Restliche Limettenschale in Spalten schneiden. Korianderblätter von den Stielen abzupfen, die Hälfte davon fein hacken.

3. 2 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch darin 2 Minuten andünsten. Grünkohl zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, 4 Minuten bei mittlerer Hitze unter Rühren dünsten. Grünkohl abkühlen lassen, anschließend mit gehackten Korianderblättern, restlichem Olivenöl (1 El), Limettenschale und 1 El Limettensaft verrühren.

4. Joghurt mit 2 El Wasser, Currys, 1 Spritzer Limettensaft, Salz und Pfeffer cremig rühren. Süßkartoffeln herausnehmen, auf Teller geben und jeweils in der Mitte einschneiden. Mit Grünkohl-Gremolata füllen und mit Curry-Joghurt anrichten. Feta grob darüberbröseln, mit restlichen, grob zerzupften Korianderblättern bestreuen und mit Limettenspalten servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 20 g E, 46 g F, 84 g KH = 883 kcal (3706 kJ).

Süßkartoffel

Sie ist auch als Batate bekannt, bringt dank ihres hohen Kaliumgehalts den Flüssigkeits- und Elektrolythaushalt in Balance, stabilisiert den Blutdruck und kann außerdem Stress ausbremsen. On top wirkt Betacarotin zellschützend und abwehrstärkend.

Süßkartoffeln mit Grünkohl- Gremolata

Machen groß und stark: Süßkartoffel und Grünkohl sind mit Curry-Joghurt ein unschlagbares Fitmacher-Team





Grünkohl-Galette

Wir haben das Rad neu erfunden: außen kernig und innen würzig verleiht es Superkräfte

Für
Gäste

Grünkohl-Galette

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 2–3 Portionen

- 150 g Dinkelvollkornmehl
- 70 g Dinkelmehl (Type 630) plus etwas zum Bearbeiten
- 1 TL Weinsteinbackpulver
- Salz
- 60 ml neutrales Öl
- 1 Schalotte (40 g)
- 500 g frischer Grünkohl
- Pfeffer
- Cayennepfeffer
- 1 Ei (KI. M)
- 2 EL Pinienkerne
- 150 g Feta-Käse

1. In einer großen Schüssel beide Mehlsorten, Backpulver und 1 Prise Salz mischen. 40 ml Öl und 100 ml Wasser zugeben und mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Teig zu einer Kugel formen und etwas flach drücken. Abgedeckt 10 Minuten in den Kühlschrank stellen.

2. Schalotte in feine Ringe schneiden. Grünkohl putzen und die Blätter von den dicken Stielen abzupfen. Restliches Öl (20 ml) in einem großen Topf erhitzen. Grünkohl mit den Schalotten darin 5 Minuten dünsten, bis der Grünkohl zusammengefallen ist. Mit Salz, Pfeffer und etwas Cayennepfeffer würzen. Beiseitestellen und abkühlen lassen. Das Ei trennen, das Eigelb mit 1 EL Wasser verquirlen. 1 EL Pinienkerne grob hacken.

3. Teig mit dem Rollholz auf einem mit Backpapier belegten Backblech rund (35 cm Ø) ausrollen. Grünkohlmischung gut ausdrücken, auf dem Teig verteilen, dabei einen 4 cm breiten Rand frei lassen. Feta darüberbröseln, mit gehackten Pinienkernen bestreuen, anschließend den Rand wellenförmig über die Füllung klappen.

4. Teigrand mit Eigelb bestreichen, restliche (ganze) Pinienkerne (1 EL) darüberstreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 35 Min. backen. Herausnehmen, in Stücke schneiden und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten plus Backzeit
PRO PORTION (bei 3) 29 g E, 38 g F, 56 g KH = 723 kcal (3028 kJ)

Grünkohl

Schonend gegart ist er besonders reich an Vitamin C und E, die unser Immunsystem schützen. Außerdem sorgt Vitamin A für gesunde Haut und Adleraugen. Super für Veggies: Der Krauskopf ist eine hervorragende pflanzliche Eisenquelle, wichtig für die Blutbildung.



KURKUMA-Kokos-Curry-Suppe

Sonne tanken ist gesund – und wärmt mit Chili, Ingwer und Kurkuma vegan



Kurkuma

Antioxidativ wirkende Pflanzenstoffe schützen die Zellen und haben Anti-Aging-Effekte. Der Inhaltsstoff Curcumin hemmt Entzündungen, fördert die Durchblutung und kurbelt den Stoffwechsel an, gleichzeitig wirkt er nierenberuhigend und schlaffördernd.

Kokos-Curry-Suppe

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL, VEGAN

Für 2 Portionen

- 120 g Soba-Nudeln (japanische Buchweizennudeln) • Salz
- 1 Zwiebel (60 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 30 g frischer Ingwer
- 1 Möhre (200 g)
- 250 g wilder Brokkoli (oder Bimi)
- 1 milde rote Chilischote
- 30 g Buchweizen
- 2 El Pflanzenöl
- 1 Tl Currysüppchenpulver
- 1 Tl gemahlene Kurkuma
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 Dose ungesüßte Kokosmilch (400 g)
- 4 Stiele Koriandergrün

1. Soba-Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten.

2. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Ingwer schälen und fein hacken. Möhre putzen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Brokkoli putzen, waschen. Chili putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Buchweizen in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten.

3. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin andünsten. Möhren zugeben, 3 Minuten mitbraten. Hitze reduzieren, Currysüppchenpulver und Kurkuma zugeben, kurz mitrösten.

4. Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen. Bei milder Hitze 8 Minuten kochen, mit Salz und Pfeffer würzen. 3 Minuten vor Ende der Garzeit den Brokkoli zugeben. Mit den Soba-Nudeln in tiefen Tellern anrichten. Mit Chili, abgezupften, grob zerzupften Korianderblättern und darübergestreutem Buchweizen servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 17 g E, 46 g F, 67 g KH = 798 kcal (3322 kJ)

Freut
euch!

essen & trinken

veggie

Die nächste Ausgabe
erscheint am
16. Mai 2025

Grünes Curry –
mit Brokkoli,
Spargel und
Kräutern



Und das haben wir für euch

FRÜHLINGSKÜCHE

Herrlich frisch und immer mit einer knusprigen Komponente on top

KRÄUTERIELFALT

Falafel, Curry oder Frankfurter Kartoffelsalat – wir setzen auf viel aromatisches Grün

ERDBEERZEIT

Bald kommen unsere Lieblingsfrüchte wieder aus dem heimischen Anbau. Lauter süße Ideen



IMPRESSUM

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

SITZ DER REDAKTION STRASSENBANHNRING 15, 20251 HAMBURG

TELEFON 040/2 10 91 66 70

PUBLISHER FRANK GLOYSTEIN

STELLV. PUBLISHERIN SINA HILKER

REDAKTIONSLITUNG 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 SCHÜMANN
FOTO: FLORIAN BONANNI, DENISE GORENC,
TOBIAS PANKRATH

REDAKTION INKEN BABERG, ANNA FLOORS,

ANTJE KLEIN, SUSANNE LEGIEN-RAHT,
JONAS MORGENTHALER, ANNE STREICHER

LAYOUT KATRIN FALCK, MATTHIAS MEYER, ALINA POHLMANN

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 JANKE (LTG.), IDA BRUNS

HANDELSAUFLAGE DMV DER MEDIENVERTRIEB GMBH & CO. KG

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

ANZEIGEN AD ALLIANCE GMBH, PICASSOPLATZ 1, 50679 KÖLN
DIRECTOR BRAND PRINT+CROSSMEDIA:
ARNE ZIMMER (VERANTWORTLICH)
ES GILT DIE AKTUELLE 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

REDAKTIONELEN INHALT ARABELLE STIEG

STRASSENBANHNRING 15, 20251 HAMBURG

COPYRIGHT © 2025: 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 MANUSKRIFTEN, FOTOS UND
ZEICHNUNGEN WIRD KEINE HAFTUNG ÜBERNOMMEN.

DER BILDNACHWEIS WIRD BEI MEHREREN UNTERSCHIEDLICHEN URHEBERN, JE BEITRAG AUF
DER EINZELSEITE UND AUF DER DOPPELSEITE, IM UHRZEIGERSINN AUFGEZÄHLT.

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

DRUCKEREI: FIRMENGROUPE APPL, APPL DRUCK,
SENEFELDER STRASSE 3-11, 86650 WEMDING

DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG

DEUTSCHE
MEDIEN
MANUFAKTUR
Verlagsgruppe

HERSTELLER

CAWÖ

www.cawoe-shop.com

ROBBE & BERKING

www.robbeberking.com

MAHLER STOFFE

www.mahlerstoffe.de

SERAX

www.serax.com

NORDAL

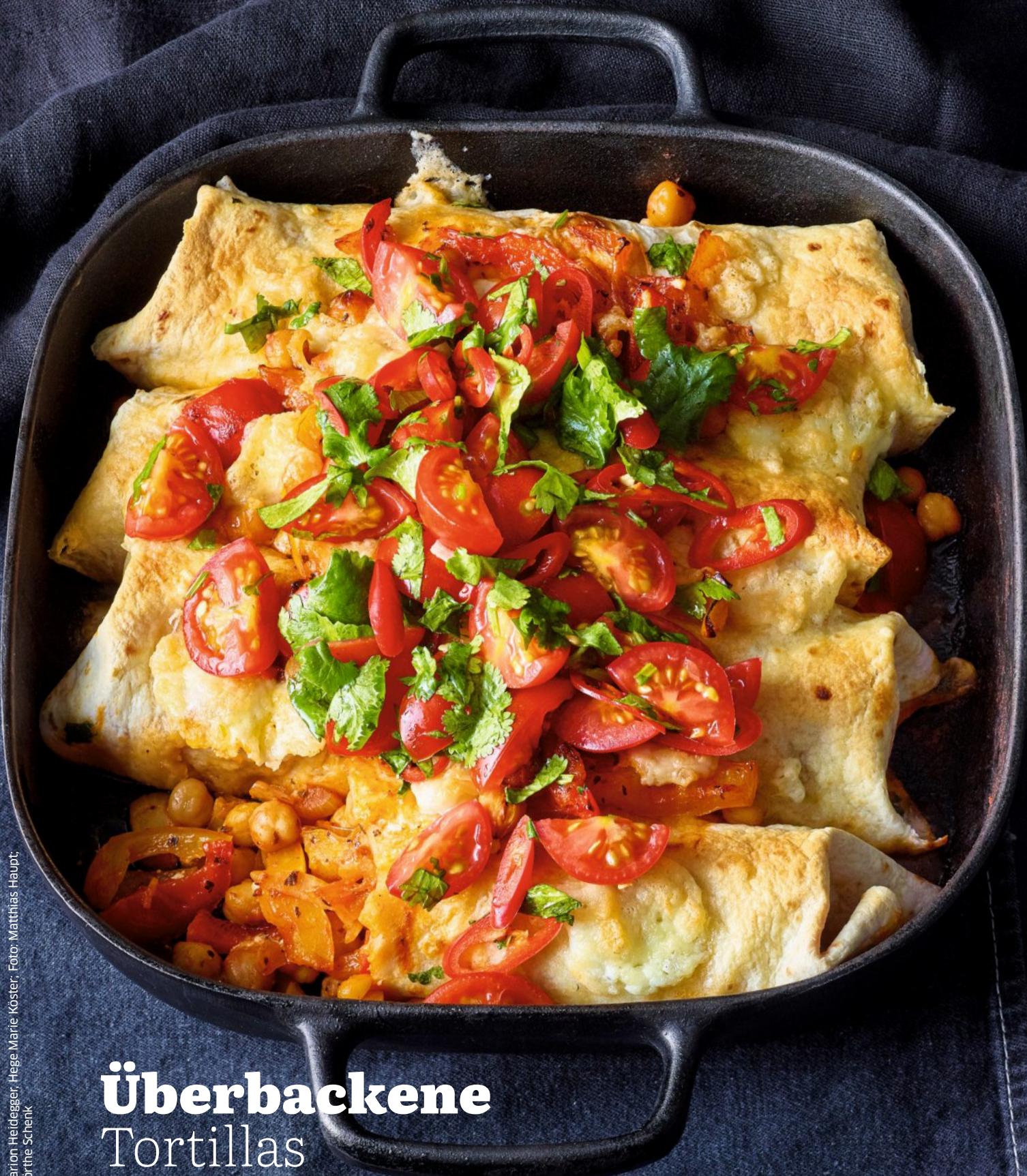
www.nordal.dk

SENZ CERAMICS

www.senzceramics.com

Wie das **duftet!**

**Er nimmt uns Arbeit ab und verströmt dabei
eine wohlige Wärme: Mit Regenbogen-Gratin,
gebackenem Ricotta und Wurzelgemüse mit
Zitronen-Tahin-Dressing spielt der Backofen
hier seine ganze Stärke aus**



Überbackene Tortillas

Gefüllt mit Kichererbsen und Paprika – da sind
nicht nur Veggies von der Rolle! **Rezept Seite 65**

Gebackener Ricotta mit Gemüse

Koriandergewürzte Möhren und Rote Bete verschmelzen mit Italiens feinstem Frischkäse.
Rezept Seite 65



Rezept: Marion Heidegger, Hege Marie Köster; Fotos: Matthias Haupt; Styling: Dörthe Schenk

A person wearing a blue apron is shown from the waist up, stirring a mixture of vegetables in a large glass bowl. The vegetables include carrots, beets, and parsnips, all cut into chunks and coated in a dark, possibly spicy or herb-infused oil. The person is using a pair of metal tongs to mix the ingredients. The background is dark and out of focus.

»Um das Gemüse gleichmäßig mit Öl und Gewürzen zu benetzen, mischen Sie es am besten sorgfältig in einer Schüssel, bevor es aufs Blech kommt. Schmeckt übrigens auch mit Selleriestücken.«

»e&t« Profi-Tipp



vegan

Wurzel- gemüse mit Zitronen-Tahin- Dressing

Gemüse im Pommesformat mit nussigem Dip –
schnell gemacht, supergut! **Rezept Seite 66**



Blumenkohl Nudel-Auflauf

Frischkäse wird fix zur Sauce.
Parmesan-Brösel rüschen das Soulfood
knusprig auf. **Rezept Seite 66**



Kürbis- Gnocchi-Auflauf

Einfach gut! Und die gerösteten Kürbiskerne sind die knackige Krönung. **Rezept rechts**



Foto links

Kürbis-Gnocchi-Auflauf

* EINFACH, SCHNELL

Für 3 Portionen

- | | |
|---------------------------------|-----------------------------|
| • ½ Hokkaido-Kürbis
(500 g) | • Salz |
| • 1 Knoblauchzehe | • Pfeffer |
| • 1 Zwiebel (100 g) | • 200 ml Gemüsebrühe |
| • 3 EL Olivenöl | • 100 ml Schlagsahne |
| • 3 TL getrockneter
Rosmarin | • 120 g Gouda |
| | • 2 EL Kürbiskerne |
| | • 400 g Gnocchi (Kühlregal) |

1. Kürbis waschen, putzen, halbieren, Kerne und Fasern entfernen. Kürbis 2,5 cm groß würfeln. Knoblauch und Zwiebel fein würfeln. ⅓ der Kürbiswürfel mit 2 EL Öl, Knoblauch und Rosmarin mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 15 Minuten rösten.

2. Inzwischen restliche Kürbiswürfel in einem Topf mit restlichem Öl (1 EL) und Zwiebeln kurz dünsten. Brühe und Sahne angießen und halb zugedeckt 8–10 Minuten weich kochen, mit dem Stabmixer fein pürieren.

3. Gouda fein reiben, Kürbiskerne grob hacken. Gnocchi mit Sauce und geröstetem Kürbis mischen, in eine ofenfeste Form geben. Mit Gouda und Kürbiskernen bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 20 Minuten backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 21 g E, 37 g F, 69 g KH = 725 kcal (3038 kJ)



Foto Seite 59

Überbackene Tortillas

* EINFACH, SCHNELL

Für 3 Portionen

- | | |
|---|---------------------------------------|
| • 2 Zwiebeln (à 100 g) | • 200 ml Gemüsebrühe |
| • 1 rote Paprikaschote | • Salz • Pfeffer |
| • 1 gelbe Paprikaschote | • 4 Tortilla-Fladen |
| • 1 Dose Kichererbsen
(265 g Abtropfgewicht) | • 2 Kugeln Mozzarella
(à 125 g) |
| • 4 EL Maiskeimöl | • 100 g Kirschtomaten |
| • 2 TL Tomatenmark | • ½–1 rote Pfefferschote |
| • ½ TL rosenscharfes
Paprikapulver | • 5 Stiele Koriandergrün |
| • 1 TL getrockneter
Oregano | • 2 EL Weißweinessig |
| | Außerdem: Auflaufform
(20 x 20 cm) |

1. Zwiebeln halbieren und in Streifen schneiden. Paprikaschoten waschen, putzen, vierteln, in Streifen schneiden. Kichererbsen im Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen.

2. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Paprikastreifen darin andünsten. Tomatenmark, Paprikapulver und Oregano zugeben, kurz mitdünsten. Kichererbsen und Brühe zugeben, aufkochen und 5 Minuten offen einkochen lassen. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Tortilla-Fladen auf die Arbeitsfläche legen. Paprikamischung jeweils mittig darauf verteilen. Tortillas aufrollen, in eine Auflaufform legen. Mozzarella abtropfen lassen, zerzupfen und auf den Wraps verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der 2. Schiene von unten 20 Minuten überbacken.

4. Inzwischen Tomaten waschen, putzen, vierteln. Pfefferschote waschen, in dünne Ringe schneiden. Korianderblätter abzupfen. Alles mit Salz, Essig und restlichem Öl (1 EL) mischen. Kurz vorm Servieren mittig auf die Tortillas geben.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 27 g E, 37 g F, 52 g KH = 681 kcal (2847 kJ)



Foto Seite 60

Gebackener Ricotta mit Gemüse

* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- | | |
|------------------------------------|------------------------------|
| • 1 TL Koriandersaat | • Salz • Pfeffer |
| • 3 Rote-Bete-Knollen
(à 100 g) | • 4 EL Maiskeimöl |
| • 2 Zwiebeln (à 100 g) | • ½ Bio-Zitrone |
| • 3 Möhren (400 g) | • 250 g Ricotta • 1 TL Honig |
| | • 4 Stiele glatte Petersilie |

1. Koriandersaat im Mörser fein zerstoßen. Rote Bete und Zwiebeln schälen, halbieren und in Spalten schneiden. Möhren schälen, in grobe Stücke schneiden. Gemüse in einer großen Schüssel mit Salz, Pfeffer, Koriandersaat und Öl mischen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der 2. Schiene von unten 25 Minuten backen.

2. Temperatur auf 240 Grad (Umluft 220 Grad) erhöhen. Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und in Spalten schneiden. Ricotta auf das Gemüse stürzen, mit Honig beträufeln. Zitronenspalten auf dem Gemüse verteilen. Alles 5 Minuten überbacken. Mit abgezupften Petersilienblättern bestreuen. Dazu passt Baguette.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 14 g E, 35 g F, 31 g KH = 527 kcal (2207 kJ)

Zutateninfo Ricotta wird bei der Herstellung zweimal gekocht (= ricottare): Die Molke erhitzt, bis das Eiweiß gerinnt, dann das Ganze nochmals erhitzt, damit sich der Käse von der Flüssigkeit trennt und nach oben steigt. Der fertige Ricotta wird dann abgeschöpft und kommt zum Abtropfen und Abkühlen in ein Körbchen.



Foto Seite 62

Wurzelgemüse mit Zitronen-Tahin-Dressing

* EINFACH, SCHNELL, VEGAN

Für 2 Portionen

- | | |
|------------------------------------|-------------------------------------|
| • 2 Pastinaken | • 1 TL Kreuzkümmelsaat |
| • 4 Möhren | • Salz • Pfeffer |
| • 3 Schwarzwurzeln | • 4 Stiele Thymian |
| • 2 Rote-Bete-Knollen
(à 100 g) | • 2 EL Zitronensaft |
| • 4 Knoblauchzehen | • 3 EL helles Tahin
(Sesampaste) |
| • 4 EL Olivenöl | • 1 EL Ahornsirup |

1. Pastinaken, Möhren, Schwarzwurzeln und Rote Bete putzen und schälen. Gemüse erst längs in 1 cm dicke Scheiben, dann in 1 cm dicke Stifte schneiden. Knoblauch in Scheiben schneiden. Gemüestifte, bis auf die Rote Bete, in einer Schüssel mit 2 EL Olivenöl, etwas Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer mischen. Rote-Bete-Stifte in einer weiteren Schüssel (damit sie nicht abfärben) mit 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und etwas Kreuzkümmel mischen.

2. Gemüse mit Knoblauch und Thymian auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 25–30 Minuten rösten.

3. Inzwischen für das Dressing Zitronensaft, Tahin, Ahornsirup, 2 EL Wasser und restliches Olivenöl (1 EL) verrühren. Gemüse aus dem Ofen nehmen und mit dem Tahin-Dressing servieren. Dazu passt Fladenbrot.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 11 g E, 38 g F, 45 g KH = 604 kcal (2532 kJ)

2. Inzwischen Semmelbrösel, Parmesan und Paprikapulver mischen. Butter unterrühren. Frischkäse und Ei in einer großen Schüssel verrühren.

3. Nudeln und Blumenkohl in ein Sieb abgießen, dabei 100 ml Nudelwasser auffangen. Nudelwasser unter die Frischkäsesmasse rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Nudelmischung unterheben und alles auf 2 Auflaufformen verteilen. Mit der Bröselmischung bestreuen und im vorgeheizten Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 15–20 Minuten überbacken. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Über den Auflauf streuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 44 g E, 66 g F, 95 g KH = 1216 kcal (5093 kJ)

Tipp Sie können den Auflauf auch statt in 2 kleinen in einer größeren Form mit 24 cm Durchmesser backen. Das Rezept lässt sich zudem prima verdoppeln.

Foto rechts

Regenbogen-Gratin mit Süßkartoffeln

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- | | |
|--|-------------------------------------|
| • 1 Süßkartoffel (à 300 g) | • 400 g Crème fraîche |
| • 4 mittelgroße festkochende Kartoffeln | • 200 ml Vollmilch |
| • 4 lila Kartoffeln (à 90 g; ersatzweise normale Kartoffeln) | • Salz |
| • 1 Rote-Bete-Knolle (90 g) | • Pfeffer |
| • 1 Zucchini (200 g) | • Muskat (frisch gerieben) |
| | • 100 g Gouda (gerieben) |
| | Außerdem: ofenfeste Form (30x23 cm) |

1. Süßkartoffel und beide Kartoffelsorten schälen. Rote Bete putzen, schälen. Gemüse in 5 mm dicke Scheiben schneiden (Küchenhandschuh benutzen). Zucchini putzen, waschen, trocken tupfen und ebenfalls in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Gemüsescheiben abwechselnd aufrecht in eine ofenfeste Form schichten, sodass ein blunter Farbverlauf entsteht.

2. Crème fraîche und Milch glatt rühren, mit je 1 TL Salz, und Pfeffer und 1 Prise Muskat würzen. Sauce über die Gemüsescheiben gießen. Die Form etwas bewegen und leicht aufklopfen, damit sich die Sauce zwischen den Gemüsescheiben gut verteilt. Gratin mit geriebenem Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 40 Minuten backen. Gratin aus dem Ofen nehmen und servieren. Dazu passt ein grüner Salat.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:15 Stunden

PRO PORTION 14 g E, 36 g F, 51 g KH = 611 kcal (2562 kJ)

Zutateninfo Die lila Variante der Kartoffel hat eine leicht nussige Note und sorgt für Abwechslung bei Kartoffel-Fans.



Foto Seite 63

Blumenkohl-Nudel-Auflauf

* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- | | |
|--------------------------------|---------------------------------------|
| • 600 g Blumenkohl | • 60 g Butter (zerlassen) |
| • 200 g kurze Bandnudeln | • 200 g Kräuterfrischkäse |
| • Salz | • 1 Ei (Kl. M) |
| • 40 g Semmelbrösel | • Pfeffer |
| • 50 g Parmesan (gerieben) | • ½ Bund Schnittlauch |
| • 1 TL edelsüßes Paprikapulver | Außerdem: 2 Auflaufformen (à 17 cm Ø) |

1. Blumenkohl putzen und in Röschen teilen, den dicken Stiel schälen und in Würfel schneiden. Die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen, dabei am Ende der Garzeit den Blumenkohl 5 Minuten mitgaren.

Regenbogen-Gratin mit Süßkartoffeln

Hübsch und lecker! Kartoffeln, Rote Bete und Zucchini in Crème fraîche. [Rezept links](#)



Kimchi für alle!

Es ist angesagt, gilt als gesund.
Dass es vielfältig im Geschmack
ist und nicht per se
höllenscharf, beweist das kleine
Familienunternehmen
„That's Kimchi“

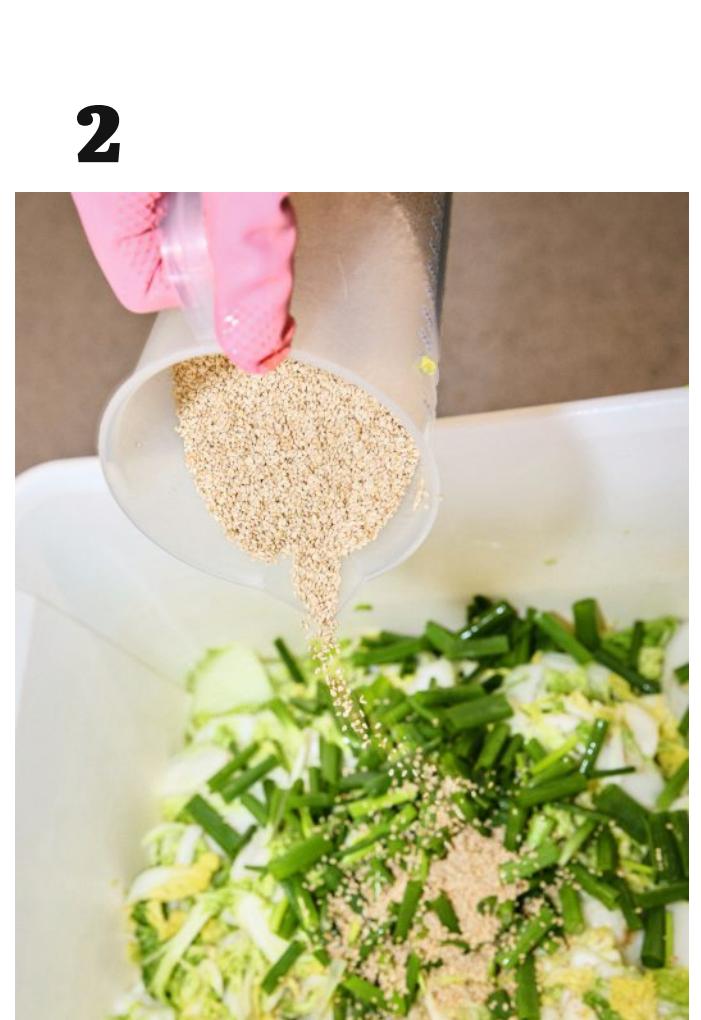
TEXT BIRGIT HAMM FOTOS BRUNO SCHRÖDER



Food-Botschafter-Paar:
Annaria Bahr-Schmidt und
Guido Schmidt verkaufen
ihr Original-Kimchi u.a. auf
dem Hamburger Isemarkt
unterm Hochbahn-Viadukt



Macht schweres Essen leichter:
Kkakdugi-Kimchi mit knackigen
Daikon-Rettichwürfeln
und frischem Koriandergrün



D

Der Isemarkt im lässig-feinen Hamburg-Eppendorf ist ein Paradies für alle, die gern kochen, essen, riechen, schmecken und sich inspirieren lassen. Appetitliche bunte Gemüseberge, duftendes Holzofenbrot, edle Fischspezialitäten, Fleisch, feine Käse, frische Austern, die direkt am Stand genossen werden können. Verlockungen, so weit Auge und Portemonnaie reichen.

Und mittendrin Guido Schmidt. An seinem kleinen Stand bietet er etwas an, das selbst für den Isemarkt, Hamburgs Vorzeige-Wochenmarkt, außergewöhnlich ist: hausgemachtes Kimchi nach dem Rezept seiner koreanischen Mutter. Gut gelaunt verteilt der 42-Jährige Kostproben verschiedener Kimchi-Sorten an neugierige Marktbesucher. Heute hat er ein erfrischendes Gurken-Kimchi dabei, außerdem Kkakdugi, knackiges Kimchi aus Daikon-Rettichwürfeln. Es gibt fruchtig-mildes Mul-Kimchi mit Nashi-Birne und Möhre – und natürlich das Original-Kimchi aus Chinakohl und Kohlrabi, exakt so gewürzt, dass es den Geschmacksnerv all jener trifft, die es angenehm scharf, aber eben nicht höllenscharf mögen. Und das sind hierzulande sehr viele. Schmidt, ein extrovertierter Typ, ist in seinem Element. Er liebt den direkten Kontakt,

den so ein Markt bietet, hat sichtlich Freude daran, mit den Menschen zu sprechen, das Besondere seiner Produkte zu erklären. „Natürlich haben wir auch einen Onlineshop, aber auf dem Wochenmarkt ist es ein schönes Miteinander. Und man bekommt sofort Feedback, das ist wertvoll“, erzählt er begeistert.

Guido Schmidt und seine Frau Annaria haben beide beruflich etwas anderes gemacht, ehe sie im Herbst 2023 „That's Kimchi“ gründeten. Er ist Ingenieur, war viele Jahre für Airbus im gesamten asiatischen Raum unterwegs, zwischen Korea, Japan, China, Malaysia und Vietnam. Sie ist Produktdesignerin, hat an Weimars Bauhaus-Uni studiert. Fast vier Jahre lebte die Familie in Busan, Koreas zweitgrößter Stadt, wo auch eine der beiden Töchter zur Welt kam.

Für Guido ist Korea ein Thema, das ihn schon ein Leben lang begleitet. Seine Mutter kam in den 70er-Jahren als Krankenschwester nach Deutschland und blieb. Er selbst wuchs in Hamburg auf. „Es gibt hier eine große zweite Generation – wir nennen das „i zä“ (i heißt zwei, zä Generation). Ich bin stolz auf meine koreanische Seite und hatte schon immer ein ziemliches Sendungsbewusstsein, was die koreanische Kultur angeht – nicht nur die Esskultur.“

Und Essen ist ein sehr guter, emotionaler Zugang zur Kultur eines Landes. Die koreanische Küche erlebt bei uns einen Hype. Kein schlechter Zeitpunkt, um ein Kimchi-Business zu starten. Vor

allem, wenn man auf die Originalrezeptur der eigenen Mutter zurückgreifen kann. Das fermentierte Gemüse ist eine Säule der koreanischen Küche und wird zu praktisch allem gereicht. Es schmeckt süßerlich-frisch, würzig-scharf und ist gesund: Vitamin C, Kalium, Kalzium und Eisen, dazu Ballaststoffe für die Verdauung und die bei der Fermentation entstehenden Milchsäurebakterien, die das Mikrobiom des Darms günstig beeinflussen und so das Immunsystem stärken.

Kimjang, der koreanische Brauch, Kimchi gemeinschaftlich herzustellen, gehört zum immateriellen Kulturerbe der UNESCO. Gemeinsam mit einem Freund haben sie dann auch angefangen, Kimchi zu machen. Ganz klein, im „Food Lab“, einer Art Experimentierlabor für Food-Start-ups. Den ganzen Tag geackert, mit viel Muskelkraft 30, 40 Kilo Kimchi fertiggestellt. Unter Anleitung von Guidos Mutter. „Sie hatte kein geschriebenes Rezept, hat einfach gemacht – wir haben dann angefangen, abzuwiegen und mitzuschreiben. Es gibt einen Begriff, „son-mat“ – „Geschmack der Hände“, der bedeutet, dass etwas handgemacht schmeckt. Koreaner lieben das: Ein bisschen mehr hiervon, eine Prise davon, abschmecken, gucken, dass es passt – das ist „son-mat“. Wir paaren das mit exakten Rezepten, damit es wiederholbar ist“, erzählt Guido.

„Koreaner lieben „son-mat“, das bedeutet, dass etwas wie handgemacht schmeckt.“

1 Zuschnitt: Kkakdugi-Kimchi, das als Erfrischung zu schwererem Essen gereicht wird, basiert auf Daikon-Rettichwürfeln
2 Zutaten: Ins Schmidt'sche Original gehören Chinakohl, Lauchzwiebeln und Sesam
3 Würze: Die rote Chilipaste gibt dem Kimchi das Aroma und bestimmt seinen Schärfegrad
4 Zubereitung: Die Mischung aus Chinakohl, Kohlrabi, Sesam und Chilipaste wird traditionell von Hand geknetet

Längst ist „That's Kimchi“ gewachsen, hat einen Vollzeitmitarbeiter, mehrere Aushilfen und seine Produktionsstätte auf das alte Schlachthofgelände verlegt. Eine eigene kleine Welt im Hamburger Schanzenviertel. Guido nimmt mich mit in die Produktionsküche. Es duftet säuerlich-streng – von der Milchsäuregärung, die Chinakohl, Rettich, Gurken in Kimchi verwandelt. Eine Mischmaschine steht da, ein Dörrautomat für die knusprigen Kimchi-Chips – erst Resteverwertungsidee, jetzt unverhoffter Verkaufsschlager – und auf den Arbeitstischen Wannen voller Gurkenstücke, Chiliringe, Rettichwürfel, liebevoll geschnippelt von koreanischen Austauschstudenten, für die Kimchi nichts Exotisches ist, sondern eine schöne Verbindung in die ferne Heimat.

Guido und seine Frau legen großen Wert auf ein freundliches, lockeres Miteinander, beide packen mit an: „Wir machen Musik an, füllen zusammen ab, essen gemeinsam zu Mittag“, erzählt Annaria. Eine gewisse Arbeitsteilung gibt es trotzdem: Annaria, die Kreative, ist für den Onlineshop zuständig und für das Produktdesign der Marke. Guido, das Kommunikationstalent, macht die Wochenmärkte, kümmert sich um den Ausbau des B2B-Geschäfts – und kann als Ingenieur auch mal Hand anlegen, wenn etwas mit der Technik nicht läuft.

„Heute machen wir Rettich-Kimchi“, erklärt Guido. „Das nennt sich Kkakdugi, ist hier noch nicht so bekannt, aber in Korea die Nummer zwei unter den beliebtesten Kimchi-Sorten. Es wird dort meist zu schwerem Essen serviert. Du kannst dir mit Stäbchen so ein knackiges Klötzchen nehmen und den Gaumen damit erfrischen.“

Im Gegensatz zu anderen Kimchis, die häufig Fischsauce enthalten, sind die Produkte von „That's Kimchi“ vegan. Und alle Gemüse stammen von regionalen Produzenten – nur eine der wichtigsten Zutaten nicht: „Das einzige Produkt,

„Kimchi enthält oft Fischpulver, bei That's Kimchi ist alles vegan.“

das wir von weither holen, ist unser Chilipulver, Gochugaru. Mit ihm steht und fällt die Qualität von Kimchi. In Korea wird viel Bohei darum gemacht: auf welchem Hang die Chilis wachsen, wie lange sie auf dem Feld stehen, ob sie handgepflückt werden, wie lange sie in der Sonne getrocknet werden... Wir beziehen ein tolles Chilipulver über einen koreanischen Händler. Es hat eine fruchtige Note und ist nicht so scharf. Das macht einen großen Unterschied.“

Der Fermentationsprozess hingegen ist im Prinzip immer ähnlich: Gemüse zerkleinern, mit Salz, Zucker, Gewürzen ziehen lassen, zusammendrücken, mit Flüssigkeit bedeckt fünf bis zehn Tage fermentieren lassen, luftdicht abfüllen. Fertig. Doch was sich einfach anhört, braucht Wissen und Erfahrung, damit es am Ende richtig schmeckt. „Es gibt eine Fermentationskurve, die steigt am Anfang steil an, weil die ganzen Kohlenhydrate und Zuckerstoffe der Pflanze viel ‚Futter‘ für die Bakterien bieten. Später, wenn das meiste abgebaut ist, flacht die Kurve ab, es findet weniger Fermentation statt.“ Dann ist ein Ideal-level erreicht, es bleibt relativ stabil und kann luftdicht abgefüllt werden. Nach dem Öffnen schreitet die Gärung langsam fort. Kimchi ist eben ein lebendiges Produkt: „Es wird mit der Zeit saurer. Frisches Kimchi kannst du als Salat essen, als Beilage, wenn es reifer ist, kannst du es braten, in Suppen verarbeiten... In Korea gibt es sogar spezielle Kimchi-Kühlschränke für ‚Mugeunji‘ (altes Kimchi), das drei, vier oder mehr Jahre lagert. Eine Spezialität, über die gefachsimpelt wird wie über teuren

Wein“, erzählt Guido. Und legt nach: „Kimchi ist kein normales Produkt in Korea, es ist Teil der DNA. Kein Essen ohne Kimchi. Es wird sogar zu Pizza gereicht. Ich erinnere mich an koreanische Kollegen, die hatten bei Reisen, die länger als zwei Tage dauerten, immer eine Dose Kimchi dabei. Als Notration.“

So weit wird es hier kaum kommen. Aber gut denkbar, dass bald in jedem Kühlschrank eine Tüte Kimchi steht. Wie einfach kann man sich dann ein Grilled Cheese Sandwich mit Kimchi machen oder eine schnelle Kimchi-Pasta – auch Koreaner essen schließlich nicht immer nur koreanisch.



Wo und wie

In Hamburg ist „That's Kimchi“ auf zwei Wochenmärkten vertreten: auf dem Isemarkt in Eppendorf (Fr 8:30–14 Uhr) und auf dem Goldbekmarkt in Winterhude (Sa 8–13 Uhr). Die Café-Rösterei „Elbgold“ führt ein herhaftes Franzbrötchen, die Restaurantkette „Jim Block“ einen Burger mit Fermentiertem von „That's Kimchi“. Online bestellbar sind 5 Sorten Kimchi (230 g, 6,30 Euro), Kimchi-Salz, -Mayo, -Crisps und koreanische Pickles. www.thatskimchi.de

ORIGINAL KIMCHI ORIGINAL KIMCHI ORIGINAL KIMCHI ORIGINAL KIMCHI ORIGINAL KIMCHI ORIGINAL KIMCHI

LOVeR CHIUM
IM KIMCHI

A TRUE
ROMANCE
KIMCHI
LOVeR

1 KIMCHI
Dinner Walli 10.90
KIMCHI Couple 10.90
2 KIMCHI
Dinner Walli 20.90 20.90
KIMCHI LOVeR 10.90
3 KIMCHI 10.90 10.90

KIMCHI SALZ 10.90
KIMCHI CRISP 10.90
KIMCHI MAYO 10.90



Kostprobe gefällig? Guido Schmidt macht aufgeschlossene Marktbesucher mit seinem Kimchi bekannt

GEKONNT ANDERS

Auch wenn sie üblicherweise nicht vegan serviert werden – auf einige Lieblingsgerichte wollen wir nicht verzichten. Also kombinieren wir pflanzliche Zutaten clever mit traditionellen Gewürzen und erfinden Klassiker einfach neu



VEGANES LAHMACUN

Als vegane Variante nicht weniger würzig
als das türkische Pizza-Original.
Mariniertes Sojagranulat übernimmt hier
den Fleischpart. **Rezept Seite 80**





AUBERGINEN MIT OLIVENÖL-„HOLLANDAISE“

Feine Walnusscreme und Tomatensalat
begleiten geschmackvoll geröstete
Auberginen. Dazu: cremige Hollandaise auf
rein pflanzlicher Basis. **Rezept Seite 80**

WIRSING-GYOZA MIT SESAM-CHILI-DIP

Offen für vieles, am liebsten jedoch
Gemüse: Unsere Teigtaschen sind mit
einem Mix aus Wirsing, Kartoffeln und
Koriandergrün gefüllt. **Rezept Seite 81**



Jackfrucht-Curry

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 4 Portionen

- 1 Schalotte
- 1 säuerlicher Bio-Apfel (z.B. Elstar; 150 g)
- 20 g frischer Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL ungeröstetes Sesamöl
- 1 EL gelbe Curtypaste
- 1 TL gemahlene Kurkuma
- 200 ml vegane Gemüsebrühe
- 400 ml Kokosmilch
- 1 Stange Zitronengras
- 200 g Klebreis • Salz
- 3 EL Reisessig
- Pfeffer
- brauner Zucker
- 30 g ungesalzene Erdnusskerne
- 200 g wilder Brokkoli (ersatzweise Bimi)
- 1 rote Paprikaschote (200 g)
- 400 g frische Jackfrucht (küchenfertig vorbereitet; ersatzweise Fruchtfleisch aus der Dose; Asia-Laden)
- 4 mittelgroße Kräuterseitlinge
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 2–3 EL Limettensaft
- 200 ml Maiskeimöl
- 5 Stiele Koriandergrün

1. Für den Fond Schalotte halbieren und fein würfeln. Apfel waschen, trocken reiben, vierteln, entkernen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein würfeln. Knoblauch fein hacken. Sesamöl in einem Topf erhitzen. Schalotten-, Apfel- und Ingwerwürfel mit dem Knoblauch im heißen Öl bei mittlerer Hitze 3 Minuten andünsten. Curtypaste und Kurkuma einrühren und 1 Minute mitdünsten. Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch auffüllen.
2. Zitronengras putzen, die äußersten harten Schichten entfernen. Stange mit einem Messerrücken andrücken und in 3–4 cm breite Stücke schneiden. Zitronengras in den Kokosfond geben. Fond aufkochen und 15 Minuten bei milder Hitze kochen lassen.
3. Inzwischen Klebreis nach Packungsanweisung in leicht gesalzenem Wasser garen. Reisessig über den gegarten Reis trüpfeln, locker untermischen. Reis abkühlen lassen.
4. Zitronengras aus dem Kokosfond entfernen. Zutaten im Fond mit dem Stabmixer fein pürieren. Sauce mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, beiseitestellen.
5. Erdnüsse in einer großen Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Auf einem Teller auskühlen lassen. Brokkoli waschen und abtropfen lassen. Paprika putzen, waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Jackfrucht-Stücke halbieren (Dosenfrüchte abtropfen lassen und trocken tupfen). Kräuterseitlinge putzen und längs halbieren.
6. Sonnenblumenöl in der Pfanne erhitzen. Die Pilze darin bei starker Hitze 2–3 Minuten anbraten. Auf einen Teller geben. Brokkoli, Paprika und Jackfrucht-Stücke im heißen

JACKFRUCHT-CURRY

Eine exotische Mischung aus knackig gebratenem Gemüse und einer fruchtig-scharfen Kokossauce. Dazu werden knusprige Reisbällchen serviert

Bratfett unter Wenden 3–4 Minuten braten. Gemüse mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Pilze wieder zugeben und Kokossauce zugießen. Nochmals sacht aufkochen und die Sauce mit Limettensaft abschmecken. Alles bei milder Hitze bis zum Servieren ziehen lassen.

7. Inzwischen aus dem Reis mit leicht angefeuchteten Händen walnussgroße Bällchen rollen. Maiskeimöl in einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen. Reisbällchen portionsweise ins heiße Öl geben. Bei mittlerer Hitze unter Wenden 3–4 Minuten rundum goldbraun braten. Reisbällchen auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

8. Erdnüsse grob hacken. Jackfrucht-Curry in vorgewärmte tiefe Teller geben, die Reisbällchen darauf anrichten. Mit abgezupften, grob zerzupften Korianderblättern und Erdnüssen bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:15 Stunden

PRO PORTION 11 g E, 42 g F, 71 g KH = 737 kcal (3076 kJ)





Foto Seite 74/75

Veganes Lahmacun

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 6 Stück

LAHMACUN-TEIG

- 1 Pk. Trockenhefe
- Zucker • Salz
- 675 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 140 g Sojajoghurt
- 30 ml Olivenöl plus etwas zum Bearbeiten

BELAG

- 120 g Sojagranulat (z. B. von Biozentrale)
- 600 ml Gemüsebrühe
- 2 El Sojasauce
- 300 g mildes Ajvar (Paprikapaste)
- 30 g Tomatenmark
- 30 g vegane Margarine (Zimmertemperatur)
- 2 Tl gemahl. Kreuzkümmel

1. Für den Teig Trockenhefe, 1 Tl Zucker und 225 ml lauwarmes Wasser in einer Schüssel verrühren. 10 Minuten ruhen lassen, bis Luftblaschen entstehen. 1 Tl Salz und Mehl in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben. Hefemischung, Sojajoghurt und 30 ml Öl zugeben und alles mit dem Knethaken der Küchenmaschine erst auf niedrigster Stufe 5 Minuten vermischen, dann auf mittlerer Stufe weitere 5 Minuten zu einem glatten, elastischen Teig kneten.

2. Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, mit den Händen durchkneten, anschließend zu einer Kugel formen. Rührschüssel mit etwas Öl fetten, den Teig hineinlegen, mit einem angefeuchteten Geschirrtuch bedecken und ca. 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.

3. Inzwischen für den Belag das Sojagranulat in eine große Schüssel geben. Gemüsebrühe aufkochen, über das Sojagranulat gießen, Sojasauce untermischen, 5 Minuten quellen lassen. Anschließend in ein feines Sieb geben, die Flüssigkeit sorgfältig ausdrücken. Soja-Hack mit Ajvar, Tomatenmark, Margarine, Kreuzkümmel und 1 Tl Pulbiber in einer großen Schüssel vermischen.

4. Spitzpaprika und Tomaten waschen, trocken tupfen, halbieren, entkernen. Paprika, Tomaten und große rote Zwiebel in feine Würfel schneiden. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Gemüsewürfel und Petersilie unter die Ajvar-Soja-Masse mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

5. Für das Tzatziki Gurke waschen, trocken tupfen und auf einer Küchenreibe grob raspeln. Mit etwas Salz in einer Schüssel mischen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. In einem Sieb abtropfen lassen. Knoblauch fein schneiden. Sojajoghurt und Zitronensaft glatt rühren. Knoblauch und Gurke untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, kalt stellen.

6. Hefeteig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen durchkneten und in 6 gleich große Portionen (à 180 g) teilen. Portionen zu Kugeln rollen, mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken und weitere 15 Minuten gehen lassen.

7. Inzwischen für den Belag die restlichen 3 kleinen roten Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden. Gurke waschen, trocken tupfen und in feine Würfel schneiden. Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern.

8. Teiglinge nacheinander auf der bemehlten Arbeitsfläche sehr dünn zu runden Fladen (à ca. 32 cm Ø) ausrollen. Jeweils auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und pro Fladen 3–4 El des Soja-Hack-Belags darauf verstreichen. Lahmacun-Pizzen nacheinander im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der 2. Schiene von unten 5–6 Minuten backen.

9. Herausnehmen, Lahmacun mit jeweils Zwiebelstreifen, Gurkenwürfeln, Rucola und etwas Tzatziki anrichten. Mit restlichem Pulbiber (2–3 Tl) nach Belieben bestreuen, aufrollen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden

PRO STÜCK 27 g E, 16 g F, 99 g KH = 686 kcal (2876 kJ)



Foto Seite 76

Auberginen mit Olivenöl-„Hollandaise“

* EINFACH, VEGAN

Für 2 Portionen

TOMATENSALAT

- 1 Schalotte
- 1 El Apfelessig
- 1 El Mirin (süßer japanischer Reiswein)
- 20 g Rosinen
- 300 g Kirschtomaten
- 4 El Olivenöl
- Salz • Pfeffer
- gemahlener Zimt

WALNUSSCREME

- 1 rote Spitzpaprika (100 g)
- 1 Bio-Limette
- 50 g Walnusskerne
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 3 El Olivenöl • Salz

OLIVENÖL-„HOLLANDAISE“

- 1 El Sojasauce
- 80 ml ungesüßter Sojadrink
- Salz
- 50 ml Olivenöl

AUBERGINEN

- 2 Auberginen (à 180 g; z. B. Schlangenauberginen)
 - Salz
 - 4 Scheiben Ciabatta
 - 2 Stiele Minze
- Außerdem: schwere Eisenpfanne (ersatzweise Grillpfanne)

1. Für den Tomatensalat die Schalotte halbieren und in sehr feine Streifen schneiden. Apfelessig, Mirin und 2 El warmes Wasser in einer kleinen Schale verrühren. Schalotten und Rosinen darin mindestens 1 Stunde einweichen.

2. Inzwischen für die Walnusscreme Paprika putzen, waschen, längs vierteln und entkernen. Eine schwere Eisenpfanne (oder Grillpfanne) ohne Fett erhitzen und die Paprikaviertel darin bei starker Hitze 6–8 Minuten rösten, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Paprika aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

3. Für den Tomatensalat Kirschtomaten waschen und vierteln. Eingeweichte Rosinen und Schalottenstreifen aus der Marinade nehmen und vorsichtig unter die Tomaten mischen. Olivenöl

zur Marinade geben und alles kräftig verrühren. Vinaigrette mit Salz, Pfeffer und 1 kleinen Prise Zimt würzen (sie sollte nur leicht mit Zimt aromatisiert werden). Über die Tomaten gießen, vorsichtig mischen. Salat bis zum Servieren ziehen lassen.

4. Für die Walnusscreme Limette heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Limette halbieren und von 1 Hälfte den Saft auspressen. Limettenschale und 1 EL Limettensaft für die Olivenöl-„Hollandaise“ beiseitestellen. Von den Paprika-vierteln die Schale abziehen. Paprika, Walnüsse, Knoblauch, Olivenöl, 1 EL Limettensaft und 2–3 EL Wasser im Blitzhacker zu einer Creme mixen, eventuell noch etwas Wasser zugeben. Creme mit Salz abschmecken.

5. Für die Olivenöl-„Hollandaise“ beiseitegestellten Limettensaft (1 EL), Sojasauce, Sojadrink und 1 Prise Salz in einen hohen Mixbecher geben. Mit dem Stabmixer fein mixen, dabei das Öl in einem dünnen Strahl zugeben und so lange mixen, bis eine cremige Sauce entstanden ist. Beiseitegestellte Limettenschale kurz unter die „Hollandaise“ rühren.

6. Auberginen waschen, putzen und längs halbieren. Die Schnittflächen mit einem scharfen Messer kreuzweise leicht einritzen und leicht mit Salz würzen. Eine Grillpfanne ohne Fett erhitzen. Auberginenhälften darin bei starker Hitze zuerst auf der Hautseite ca. 5 Minuten rösten (die Schale darf dabei dunkel werden), dann wenden und ca. 3 Minuten braun rösten. Hitze reduzieren und bei mittlerer bis schwacher Hitze 6–8 Minuten zugedeckt garen, bis die Auberginen weich sind.

7. Brotscheiben hellbraun toasten. Olivenöl-„Hollandaise“ mit dem Stabmixer kurz aufmixen. Auberginen mit der Schnittfläche nach oben auf 2 Teller geben, Olivenöl-„Hollandaise“ darüberträufeln und mit abgezupften Minzblättern bestreuen. Mit Tomatensalat und Walnusscreme anrichten. Brotscheiben separat dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden

PRO PORTION 13 g E, 80 g F, 42 g KH = 989 kcal (4143 kJ)



Foto Seite 77

Wirsing-Gyoza mit Sesam-Chili-Dip

**** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN**

Für 2 Portionen

WIRSING-GYOZA

- 24 runde TK-Gyoza-Teigblätter (Asia-Markt)
 - 1 mehligkochende Kartoffel (120 g) • Salz
 - 180 g Wirsing
 - 20 g frischer Ingwer
 - 1 Knoblauchzehe
 - 1 Schalotte
 - 1 Möhre (80 g)
 - 2 EL geröstetes Sesamöl
 - 2 EL helle Sojasauce
 - 1 EL Reisessig
 - Pfeffer
 - 4 Stiele Koriandergrün
 - 2 EL neutrales Öl zum Braten (z. B. Maiskeimöl)
- SESAM-CHILI-DIP**
- 1 EL helle Sesamsaat
 - ½ rote Pfefferschote
 - 2 Frühlingszwiebeln
 - 4 EL helle, salzreduzierte Sojasauce
 - 2 EL Reisessig
 - 2 EL geröstetes Sesamöl

1. Gyoza-Teigblätter auftauen lassen. Kartoffel schälen, waschen, grob schneiden und in einem kleinen Topf in kochendem

Salzwasser etwa 15 Minuten garen. Inzwischen Wirsing putzen, waschen, abtropfen lassen und sehr fein schneiden. Ingwer schälen. Ingwer, Knoblauch und Schalotte sehr fein würfeln. Möhre putzen, schälen und grob reiben.

2. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Ingwer, Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten dünsten. Restliches Gemüse zugeben und 5 Minuten mitdünsten, dabei gelegentlich umrühren. Sojasauce und Reisessig zugeben und 1 Minute kochen. Gemüse in eine Schüssel geben.

3. Kartoffel abgießen, mit einer Gabel zerdrücken. Kartoffel und Gemüse mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwas abkühlen lassen. Korianderblätter von den Stielen abzupfen, grob schneiden und unter die Gemüsemischung mischen.

4. 8 Gyoza-Blätter auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Auf jedes Teigblatt mittig ca. 1 TL Füllung geben. Einen Finger in kaltes Wasser tauchen, die Teigränder damit halbrund einstreichen. Das Blatt dann jeweils über der Füllung zusammenklappen und die Ränder fest aneinanderdrücken. Typisch für Gyoza werden die Ränder dann nochmals zwischen Daumen und Zeigefinger in Falten gelegt und fest zusammengedrückt, sodass die Täschchen sich beim Braten nicht öffnen. Gyoza beiseitestellen. Mit restlichem Teig und restlicher Füllung ebenso verfahren.

5. Für den Dip Sesam in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten rösten. Auf einen Teller geben. Pfefferschote putzen, waschen, trocken tupfen, längs halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, trocken tupfen, das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden. Sesam, Pfefferschotenwürfel, Frühlingszwiebeln, Sojasauce, Reisessig und Sesamöl zu einem Dip verrühren.

6. Für die Gyoza 1 EL neutrales Öl in einer beschichteten Pfanne (26 cm Ø) erhitzen. 12 Gyoza hineingeben, bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten braten, bis die Unterseite goldbraun ist. 100 ml Wasser in die Pfanne gießen, sofort Deckel auflegen und Gyoza ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze dämpfen. Gyoza auf einen Teller geben, zugedeckt warm stellen. Restliche Gyoza mit restlichem Öl (1 EL) ebenso zubereiten. Gyoza und Sesam-Chili-Dip servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 14 g E, 36 g F, 56 g KH = 636 kcal (2664 kJ)

GANZ EINFACH ...

lässt sich **SAUCE HOLLANDAISE** auf Basis von Öl und Pflanzendrink auch als vegane Variante zubereiten (siehe Rezept links). Zusätzlich mit etwas Kurkuma, Kala Namak (schwarzes indisches Salz) und Hefeflocken aromatisiert, steht sie dem Original geschmacklich in nichts nach.



Möchte motivieren,
nicht missionieren:
Die ehemalige
Lehrerin Jane Land
rief im Jahr 2014
den Aktionsmonat
„Veganuary“ ins Leben

VEGANUARY 

EINEN MONAT OHNE

**Im Januar vegan essen und dadurch ein Zeichen für
Tierwohl und Umweltschutz setzen: Das ist das Ziel
der weltweit erfolgreichen Kampagne „Veganuary“.
Ein Gespräch mit Co-Gründerin Jane Land**

Dass die Ernährungsform so unbekannt war, hatte auch Vorteile. Eben weil das Konzept neu war, wurden viele Menschen darauf aufmerksam – auch die Presse, die ja stets auf der Suche nach Themen ist. Wir bekamen immer positives Feedback. Es ist ja auch schwer, gegen Tierwohl und für Tierleid zu argumentieren.

War es geplant, dass sich „Veganuary“ auch international ausbreitet?

Während der Gründungsphase in Großbritannien wurde uns schnell klar, dass „Veganuary“ ein Konzept mit globaler Anziehungskraft ist. Heute starten Menschen überall auf der Welt mit uns vegan ins neue Jahr. 2024 haben mehr als 25 Millionen Menschen weltweit am „Veganuary“ teilgenommen.

Wer von einem Tag auf den anderen vegan isst, profitiert von einem umfassenden Ernährungswissen, um optimal mit Nährstoffen versorgt zu sein. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt bei einer rein pflanzlichen Ernährung etwa eine Supplementierung von Vitamin B12 und Omega-3-Fettsäuren.

Wie stellt ihr sicher, dass sich die Teilnehmenden im „Veganuary“ gesund und ausgewogen ernähren?

Mit einigen Tipps lässt sich eine gesunde vegane Ernährung einfach umsetzen. Das Grundverständnis dafür vermitteln wir unseren Teilnehmenden



Nachlesen & Dranbleiben Das Kochbuch zur Kampagne enthält neben raffinierten veganen Rezepten von Frühstück bis Dinner auch viele Tipps rund um Einkauf, Vorräte und Resteverwertung. DK Verlag, 240 Seiten, 24,95 Euro

in unserer 31-tägigen Veganuary-E-Mail-Serie. Darin liefern wir täglich wichtige Informationen, Alltags- und Einkaufstipps, Fakten aus der Ernährungswissenschaft, Rezepte und Meal Plans. Beim Start in eine gesunde vegane Ernährung helfen zudem unsere große Online-Community und das neue „Veganuary“ Kochbuch, in dem wir mehr als 100 pflanzliche Rezepte gesammelt haben. Wer die vegane Ernährung einen Monat lang ausprobiert, muss sich in der Regel keine Gedanken über die Nährstoffversorgung machen. Bei einer dauerhaften Umstellung empfehlen wir, bestimmte essenzielle Nährstoffe wie Vitamin B12 und Omega-3-Fettsäuren zu supplementieren.

Was sind die Hauptmotive der Menschen, die beim „Veganuary“ mitmachen?

Unsere Umfragen zeigen, dass Tierschutz, Umweltschutz und die eigene Gesundheit die wichtigsten Gründe sind.

Wie viele Menschen ernähren sich auch nach dem Aktionsmonat vegan?

Aus unserer Befragung sechs Monate nach dem „Veganuary“ 2024 wissen wir, dass 81 Prozent der Befragten Tierprodukte langfristig um mindestens die Hälfte reduzieren. 27 Prozent ernähren sich weiterhin vollständig vegan. Außerdem geben 95 Prozent der Teilnehmenden, die sich nicht weiterhin vollständig vegan ernähren, an, dass sie wahrscheinlich auch in Zukunft wieder eine rein pflanzliche Ernährung ausprobieren würden. Rund zwei Drittel berichten außerdem von einer nachhaltig verbesserten Gesundheit und fühlen sich inspirierter beim Kochen.

„Wir wussten, dass vegane Ernährung der beste Weg ist, um Tierleid zu reduzieren.“

»e&t«: Vor über zehn Jahren starteten du und Matthew Glover die Kampagne „Veganuary“, die Menschen dazu bewegen soll, im Januar vegan zu essen. Wie kam es dazu?

Jane: Matthew und ich ernähren uns beide vegan. Wir sprachen oft darüber, wie wir Tieren helfen können und auch andere Menschen dazu motivieren würden. Bei einem dieser Gespräche erzählte Matthew von der „Movember“-Kampagne – er hatte mal daran teilgenommen. Es ging darum, sich im November einen Schnurrbart (englisch: moustache; Anm. d. Red) wachsen zu lassen, um das Bewusstsein für Männergesundheit zu schärfen. Die Kampagne war ein Riesenerfolg, das Thema bekam weltweit große Aufmerksamkeit. Wir fanden das Konzept dahinter – einen Monat zum Aktionsmonat zu machen – genial. Wir wussten, dass vegane Ernährung der beste Weg ist, um Tierleid zu reduzieren. Und wir wussten auch, dass der Januar der Monat ist, in dem viele Menschen Vorsätze haben und ihren Lebensstil ändern wollen. So wurde ein veganer Januar (englisch: January; Anm. d. Red) zu „Veganuary“.

Was waren eure ersten Schritte?

Wir entwickelten eine Marke und eine Website. Wir wollten, dass die Kampagne ein Mainstream-Publikum anspricht, deshalb entwarfen wir ein unterhaltsames und positives Branding. Wir stellten Freiberufler ein, um bei der Einführung im ersten Jahr zu helfen, darunter einen PR-Spezialisten und Experten und Expertinnen für Social-Media-Marketing. Dann gingen wir eine Partnerschaft mit der veganen Wohltätigkeitsorganisation „Viva!“ ein, die half, die Nachricht in der veganen Community zu verbreiten.

Damals war Veganismus nicht so bekannt wie heute. Habt ihr viel Gegenwind bekommen?

KLEIN, BRAUN & MIT BISS

Linsen sollen Glück, Geld und Gesundheit bringen. Deshalb isst man sie auch gern an Silvester. Dabei sind die proteinreichen Hülsenfrüchte das ganze Jahr über zu empfehlen.





Schmeckt
Kindern

Spätzle mit Linsenragout

Rotwein und Balsamico runden aromatisch ab.
Da mischen Spätzle aus dem Kühlregal gern mit

* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 200 g Berglinsen
- 1 rote Zwiebel (80 g)
- 1 Möhre (100 g)
- 1 El Butter (10 g)
- 1 TL brauner Zucker
- 1 El Tomatenmark
- 75 ml Rotwein
- 1 Lorbeerblatt
- 250 ml Gemüsebrühe
- Salz • Pfeffer
- 1 El Sojasauce
- 1 El Aceto balsamico
- 2 El neutrales Öl
- 200 g Spätzle (Kühlregal)
- 4 Stiele glatte Petersilie
- ½ Bund Schnittlauch

1. Linsen in einem Topf mit kochendem Wasser nach Packungsanweisung knapp garen, in ein Sieb abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

2. Inzwischen Zwiebel fein würfeln. Möhre putzen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Butter und Zucker in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Möhren darin 3 Minuten anbraten. Tomatenmark zugeben, kurz mitrösten. Mit Rotwein auffüllen und einkochen lassen. Lorbeerblatt, Brühe und Linsen zugeben und 15 Minuten bei mittlerer Hitze einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Sojasauce und Balsamico würzen.

3. Inzwischen Öl in einer Pfanne erhitzen und die Spätzle darin bei mittlerer Hitze 7 Minuten unter gelegentlichem Schwenken anbraten. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Spätzle mit Salz und Pfeffer würzen. Linsenragout mit den Spätzle anrichten, mit Petersilie und Schnittlauch bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 30 g E, 18 g F, 80 g KH = 660 kcal (2764 kJ)





Linsen-Sauerkraut-Rahm mit Kartoffeln

Nichts gegen Kimchi, aber Sauerkraut hat auch seine Stärken – cremig gerahmt mit Ofenkartoffeln

* EINFACH, SCHNELL

Für 3 Portionen

- 150 g Berglinsen
- 450 g kleine Kartoffeln
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL getrockneter Rosmarin
- ½ TL edelsüßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- 1 Lorbeerblatt
- 150 g Sauerkraut (Abtropfgewicht)
- 200 ml Gemüsebrühe
- 150 ml Schlagsahne
- Muskat (frisch gerieben)
- 1 EL glatte Petersilie

1. Linsen in einem Topf mit kochendem Wasser nach Packungsanweisung knapp garen, in ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

2. Kartoffeln sorgfältig waschen, trocken tupfen und halbieren. Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit Olivenöl, Rosmarin, Paprikapulver, Salz und Pfeffer mischen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 20–25 Minuten backen.

3. Inzwischen Linsen, Lorbeerblatt, Sauerkraut und Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen und 5 Minuten bei mittlerer Hitze einkochen lassen. Sahne zugeben und weitere 5 Minuten cremig einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Rahm-Linsen mit Kartoffeln anrichten, mit Petersilie bestreuen, servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 16 g E, 26 g F, 41 g KH = 499 kcal (2092 kJ)



Partytauglich

Linsen-Hummus

Wie man Protein-Power im Orient präsentiert? Cremig, würzig, wunderbar

Linsen-Hummus

* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 300 g Berglinsen
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Knoblauchzehe
- 1 El helles Tahin
- 100 g Kichererbsen (Dose; Abtropfgewicht)
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel

- 120 ml Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 3 El Zitronensaft
- 3 Frühlingszwiebeln
- Papadam (dünnes Fladenbrot) zum Servieren

1. Linsen in einem Topf mit kochendem Wasser und Lorbeerblatt nach Packungsanweisung bissfest garen. Linsen in ein

Sieb abgießen, dabei 120 ml Kochwasser auffangen, Linsen abschrecken und gut abtropfen lassen.

2. Inzwischen Knoblauch grob hacken. Die Hälfte der Linsen mit Kochwasser, Tahin, Knoblauch, Kichererbsen und Kreuzkümmel im Küchenmixer fein pürieren. Nach und nach 100 ml Olivenöl zugeben, bis eine cremige Masse entsteht. Hummus mit Salz, Pfeffer und 1–2 El Zitronensaft würzen.

3. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in feine Ringe schneiden. Mit restlichen Linsen, restlichem Öl (20 ml) und restlichem Zitronensaft (1–2 El) mischen. Hummus mit Linsensalat und Papadam servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 22 g E, 36 g F, 43 g KH = 632 kcal (2650 kJ)



Linsen-Bolognese

* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 1 Möhre (100 g)
- 1 Stange Staudensellerie
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 200 g Berglinsen
- 1 TL Tomatenmark
- 50 ml Rotwein
- 250 ml Gemüsebrühe
- 300 g passierte Tomaten (Dose)
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL getrockneter Oregano
- 200 g Spaghetti
- 30 g ital. Hartkäse (z.B. Parmesan oder Montello; ersetztweise Semmelbrösel oder veganes Pasta-Topping)
- 2 Stiele Basilikum

1. Möhre schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Staudensellerie waschen, putzen, ggf. entfädeln und sehr fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln.

2. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Möhren, Sellerie, Zwiebeln, Knoblauch und Linsen darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten anbraten. Tomatenmark zugeben und 1 Minute mitbraten. Mit Rotwein ablöschen, Gemüsebrühe und passierte Tomaten zugeben und zugedeckt 15-20 Minuten kochen, bis die Linsen und das Gemüse knapp gar sind. Dann offen weitere 10 Minuten einkochen lassen, mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.

3. Inzwischen Spaghetti in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Parmesan fein reiben. Basilikum von den Stielen abzupfen. Spaghetti abgießen, mit dem Sugo mischen und auf Tellern anrichten. Mit Parmesan und Basilikum bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 43 g E, 18 g F, 120 g KH = 880 kcal (3684 kJ)

Linsen-Bolognese

Unsere Hack-Konkurrenz schmeckt garantiert auch Fleischfans. Parmesan nach Belieben durch Semmelbrösel, ein veganes Topping oder Käse ohne tierisches Lab ersetzen, z.B. Montello oder Mozzarella

Linsen-Chili

Der pikante Mexiko-Topf eignet sich super als Mitternachtssuppe für Gäste. **Rezept rechts**



Foto links

Linsen-Chili

* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 250 g Berglinsen
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Zwiebeln (à 80 g)
- 1 rote Pfefferschote
- 1 rote Paprikaschote
- 3 EL Olivenöl
- Salz • Pfeffer
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 EL Tomatenmark
- 400 g gehackte Tomaten (Dose)
- 250 g Gemüsebrühe
- 4 Scheiben Fladenbrot
- ½ Bund Schnittlauch
- 100 g Mais (Dose; Abtropfgewicht)
- 150 g Kidneybohnen (Dose; Abtropfgewicht)
- 1 EL Zitronensaft
- ½ TL Chiliflocken
- 100 g Vollmilchjoghurt

1. Linsen in einem Topf mit kochendem Wasser nach Packungsanweisung knapp garen, in ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

2. Inzwischen Knoblauch und Zwiebeln fein würfeln. Pfefferschote waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Paprika waschen, putzen, entkernen und in Streifen schneiden. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Paprikapulver würzen. Tomatenmark einröhren und kurz mitrösten. Mit Tomaten und Gemüsebrühe auffüllen, aufkochen und offen 20 Minuten leise kochen lassen.

3. Inzwischen Fladenbrotscheiben in restlichem Olivenöl (1 EL) 2–3 Minuten von jeder Seite anrösten. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Linsen, Mais und Kidneybohnen zum Chili geben und weitere 10 Minuten garen. Chili mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen, abschmecken und anrichten. Mit Fladenbrot, Joghurt und mit Schnittlauch bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 23 g E, 11 g F, 51 g KH = 440 kcal (1845 kJ)

GUT ZU WISSEN

HEIMAT Bei Berglinsen handelt es sich um keine bestimmte Sorte. Die Bezeichnung ist ein Sammelbegriff für Linsen aus unterschiedlichen Ländern und Regionen. Gemeinsam haben sie, dass sie in bergigen Regionen zwischen 700 und 1500 Metern Höhe gedeihen.

HANDLICH Die kleinen braunroten Linsen müssen vor dem Kochen nicht eingeweicht werden. Durch ihre Schale sind sie eher festkochend, aber zart im Biss und schmecken mild-nussig bis süßlich-würzig und aromatisch.

HELDEN 100 g getrocknete Linsen enthalten 23 g Protein und sind damit eine klasse Eiweißquelle für Veggies und Veganer. Außerdem liefern sie reichlich sättigende Ballaststoffe und Magnesium, das unsere Nerven und Muskeln stärkt.

Vier



hoch

**Wir setzen auf Weiß: Halloumi,
Ziegenfrischkäse, Mozzarella und
Feta sind würzige Extras für die
Veggie-Küche – und peppen im
Handumdrehen Pasta, Pilze,
Gugelhupf und Grillspieße auf**



Halloumi

Sahnig-salziger Grillkäse,
überwiegend aus
Ziegen- und Schafsmilch

Mozzarella

Mild-säuerlicher Italiener, der
klassisch aus Büffelmilch, aber
auch aus Kuhmilch besteht

Feta

Schafskäse in Salzlake gereift,
der nur Feta heißen darf, wenn
er aus Griechenland kommt

Frischkäse

Extrem mild, cremig und
gar nicht „ziegig“. Die noch
mildere Alternative lautet
Doppelrahmfrischkäse

Spaghetti mit Sellerie und Mozzarella

* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 200 g Spaghetti
- Salz
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Cashewkerne
- 120 g Staudensellerie
- 2 El Butter (20 g)
- Pfeffer
- Muskat (frisch gerieben)
- 1 Kugel Mozzarella (125 g Abtropfgewicht)
- 8 Stiele Basilikum

1. Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. In ein Sieb abgießen und dabei 100 ml Nudelwasser auffangen.

2. Schalotten in feine Streifen schneiden. Knoblauch fein hacken. Cashewkerne grob hacken. Staudensellerie putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden.

3. Butter in einer großen Pfanne zerlassen, Schalotten, Knoblauch, Sellerie und Cashewkerne darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten anbraten. Nudeln und Nudelwasser zugeben und bei milder Hitze 2 Minuten kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

4. Mozzarella grob zerzupfen. Basilikumblätter von den Stielen abzupfen. Sellerie-Spaghetti in tiefen Tellern anrichten. Mit Mozzarella und Basilikum garnieren und mit Pfeffer bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 29 g E, 37 g F, 79 g KH = 800 kcal (3351 kJ)



Spaghetti mit Sellerie und **Mozzarella**

Top Trio: Feine Selleriescheiben sorgen für Frische, Cashewkerne für einen knackigen Biss, und der zerzupfte Mozzarella macht das Ganze schön cremig

Champignons mit **Ziegenfrischkäse** und Feigen-Chutney

Hut ab – und hinein mit der
würzigen Thymian-Frischkäse-
Füllung. Perfekt als Vorspeise!
Rezept Seite 99





Mozzarella mit gebratenen Tomaten

Geröstetes Ciabatta, mit Mozzarella,
Tomaten und Basilikum belegt:
Unsere Knusperschnitten schmecken
nach Sommer in Italien.

Rezept Seite 102



Tomaten-Mozzarella Gugelhupf

Der Gugelhupf kann auch deftig – und ist dabei so saftig und wunderbar würzig, dass er uns von morgens bis abends schmeckt. **Rezept rechts**

Foto links

Tomaten-Mozzarella-Gugelhupf

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 12 Stücke

- 100 g Walnusskerne
 - 8 Stiele Basilikum
 - 130 g getrocknete Tomaten (in Öl)
 - 300 g Mozzarella
 - 1 TL Chiliflocken
 - Salz
 - Pfeffer
 - 1 Pk. Weinsteinback-pulver
 - 450 g Weizenmehl (Type 550) plus etwas zum Bearbeiten und für die Form
 - 200 g Joghurt (3,5 % Fett)
 - 100 ml Milch
 - 1 Ei (Kl. M)
- Außerdem: Gugelhupfform (22 cm Ø), etwas Fett für die Form

1. Walnüsse hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten, auf einen großen flachen Teller geben und abkühlen lassen. Basilikumblätter von den Stielen abzupfen und fein hacken. Tomaten und Mozzarella abtropfen lassen, beides in feine Würfel schneiden. Tomaten, Mozzarella, Basilikum und Chiliflocken in einer Schüssel mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Backpulver und Mehl in einer Schüssel mischen. Joghurt, Milch und Ei zugeben und mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig verkneten.

3. Teig auf der gut bemehlten Arbeitsfläche mit dem Rollholz zu einem Rechteck (45 x 30 cm) ausrollen. Tomaten-Mozzarella-Füllung gleichmäßig darauf verteilen und den Teig von der langen Seite her aufrollen. Die Rolle rundum mit etwas Wasser bepinseln und in den Walnüssen wälzen.

4. Gugelhupfform fetten, mit Mehl bestäuben und die Teigrolle mit der Naht nach oben in die Form legen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf dem Rost auf der mittleren Schiene 50 Minuten backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen, anschließend auf ein Kuchengitter stürzen und vor dem Servieren vollständig auskühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus Backzeit 50 Minuten
PRO STÜCK 11 g E, 14 g F, 31 g KH = 309 kcal (1297 kJ)

Tomaten-Feta-Spieße

Die Käsewürfel wickeln wir vorm Braten in marinierte Zucchinistreifen, dann werden sie zusammen mit Tomaten und Zwiebeln aufgespießt





Tomaten-Feta-Spieße

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 1 El Weißweinessig
(z. B. Chardonnay-Essig)
 - 3 El Olivenöl
 - $\frac{1}{2}$ TL getrockneter Thymian
 - $\frac{1}{2}$ TL getrockneter Oregano
 - Salz • Pfeffer
 - 1 kleine Zucchini
 - 250 g Feta-Käse
 - 12 Kirschtomaten
 - 1 kleine Zwiebel
- Außerdem: 4 Schaschlikspieße, Grillpfanne

1. Für die Marinade Essig, 2 El Öl, Thymian, Oregano, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Zucchini waschen, putzen und mit einem Sparschäler in 12 dünne Streifen schälen. Zucchinistreifen mit der Marinade bestreichen. Feta in 12 gleich große Würfel schneiden. Kirschtomaten waschen. Zwiebel achteln.

2. Je 1 Fetawürfel in je 1 Zucchinistreifen wickeln (die Streifen dabei etwas kürzen). Je 3 Feta-Päckchen, 3 Kirschtomaten und 2 Zwiebelstücke abwechselnd auf einen Schaschlikspieß stecken. Mit den restlichen Zutaten ebenso verfahren.

3. Restliches Öl (1 El) in einer Grillpfanne erhitzen und die Spieße darin bei mittlerer bis starker Hitze von allen Seiten 1 Minute grillen. Dazu passt Kräuterbaguette.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 22 g E, 44 g F, 6 g KH = 530 kcal (2222 kJ)

Tipp Die Spieße können mit unterschiedlichem Gemüse zubereitet werden und eignen sich daher bestens zur Resteverwertung. Statt Kirschtomaten passen z. B. auch Paprikastücke oder Zucchiniwürfel.



Foto Seite 97

Mozzarella mit gebratenen Tomaten

* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- | | |
|---|-------------------------------|
| • 4 Scheiben Ciabatta
(à ca. 80 g) | • 6 El Olivenöl |
| • 2 Kugeln Mozzarella
(à 125 g Abtropfgewicht) | • Salz |
| • 1 Knoblauchzehe | • Pfeffer |
| • 250 g Kirschtomaten | • 1 Tl Honig |
| • 4 Stiele Basilikum | • 3 El Aceto balsamico bianco |
| | • Pfeffer (grob gemahlen) |

1. Brötchen in einer Pfanne ohne Fett auf den Schnittflächen bei mittlerer Hitze hellbraun rösten. Brötchen aus der Pfanne nehmen. Mozzarella abtropfen lassen, in dünne Scheiben schneiden und auf den Brotchen verteilen.

2. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Kirschtomaten waschen, trocken tupfen. Basilikumblätter von den Stielen abzupfen. 4 El Olivenöl in einer Schale mit Salz, Pfeffer, Honig und Balsamico verrühren.

3. Restliches Olivenöl (2 El) in einer Pfanne erhitzen, Knoblauchscheiben darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten anrösten. Kirschtomaten zugeben und 2 Minuten mitbraten, bis die Schale aufplatzt.

4. Die heißen Tomaten auf den Brotchen verteilen. Mit Basilikumblättern garnieren, mit Dressing beträufeln und mit grobem Pfeffer bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

PRO PORTION 19 g E, 28 g F, 50 g KH = 554 kcal (2321 kJ)

Foto rechts

Gegrillter Halloumi und Aubergine im Fladenbrot

* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- | | |
|----------------------------|-----------------------------|
| • 1 Knoblauchzehe | • 1 El Limettensaft |
| • 8 Stiele Minze | • 1 Aubergine (ca. 300 g) |
| • 2 El Olivenöl plus etwas | • 200 g Halloumi-Käse |
| fü r die Pfanne | • ½ Fladenbrot |
| • ½ Tl getrockneter | • 2 El Oliven-Tapenade |
| Oregano | (Glas) |
| • Salz | • 2 El Joghurt (3,5 % Fett) |
| • Pfeffer | Außerdem: Grillpfanne |

1. Knoblauch fein hacken. Die Blätter von 6 Minzstielchen abzupfen und grob hacken. Olivenöl, Knoblauch, gehackte Minze, Oregano, Salz, Pfeffer und Limettensaft in einer großen Schale verrühren.

2. Auberginen waschen, putzen und längs in dünne Scheiben schneiden. Auberginen in die Marinade geben und 10 Minuten darin ziehen lassen.

3. Inzwischen Halloumi trocken tupfen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Fladenbrot quer halbieren und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 5 Minuten rösten.

4. Grillpfanne mit wenig Öl fetten und erhitzen. Halloumischeiben darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten je 2–3 Minuten braten. Herausnehmen und die Auberginescheiben in derselben Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten je 2–3 Minuten braten.

5. Geröstete Fladenbrotviertel einschneiden und innen mit je 1 El Oliven-Tapenade und 1 El Joghurt bestreichen. Halloumischeiben mit je 1 Auberginescheibe umwickeln. Käse-Päckchen und restliche abgezupfte Minzblätter in den Brotchen verteilen. Sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 36 g E, 56 g F, 69 g KH = 964 kcal (4043 kJ)



Gegrillter **Halloumi** und Aubergine im Fladenbrot

Besser als belegte Brote: In fluffige Fladen
kommen Halloumi-Päckchen, gegrillte
Aubergine und frische Minze. Rezept links



DIE BERGE IM BLICK

**Vor der beeindruckenden Kulisse der Tiroler Alpen
lädt das Naturhotel „Aufatmen“ seine Gäste zum
Innehalten und Genießen ein**



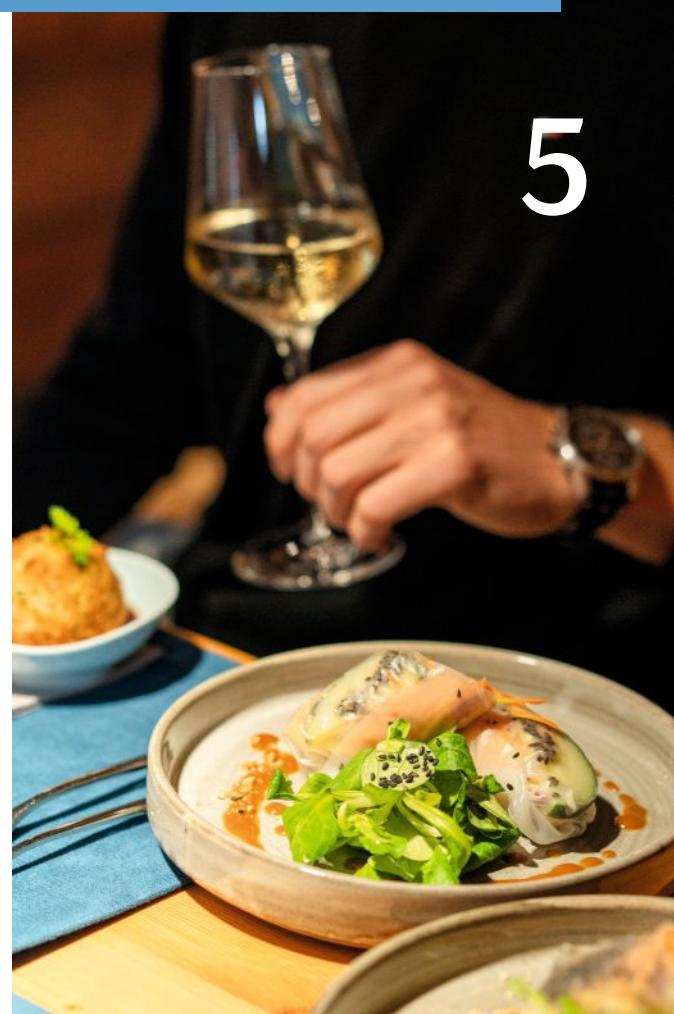
Reines Vergnügen:
Der hoteleigene
Bio-Teich enthält
Wasser aus den
nahe gelegenen
Gebirgsquellen



Naturhotel „Aufatmen“

Ankommen, runterkommen, zu dir kommen: So beschreiben Maria und Wolfgang Pfeiffer den Aufenthalt in ihrem kleinen Hotel inmitten der Tiroler Bergwelt. Umgeben vom postkarten-schönen Leutaschtal möchten sie einen Ort der Ruhe und Entschleunigung schaffen. Dafür bietet das Paar in seinem 30-Betten-Haus tägliche Yoga-Sessions an, eine Panorama-Sauna mit Blick auf die Gebirgsketten und ein gemütliches Kaminzimmer. Auch einen Bio-Badeteich mit Bergquellwasser gibt es. Und richtig gutes Essen. Beim vegetarischen Frühstück etwa kommen offenwarmes Brot, Eier, selbst gekochte Konfitüren und hausgemachte Gemüseaufstriche auf den Tisch. Abends serviert Maria vier vegane Gänge, oft inspiriert von Tiroler Klassikern. Das können Pilzgulasch oder Semmelknödel sein, Urkarotten-Tatar oder Schokokuchen mit Aubergine. Und diese kulinarische Vielfalt ist preisgekrönt: Die Vegane Gesellschaft Österreich kürte das „Aufatmen“ zum veggiefreundlichsten Hotel Österreichs.

DZ „Klassik“ inkl. Halbpension in der Wintersaison ab 110 Euro pro Person, www.aufatmen.at



1+2 Das Ehepaar Wolfgang und Maria Pfeiffer übernahm die Frühstückspension von Marias Eltern mitten in den Tiroler Bergen und renovierte sie aufwendig mit Hölzern aus der Region und vielen Naturmaterialien **3** Abends serviert Maria kreative vegane Küche, wie das Schoko-Lava-Küchlein mit Himbeer-Lavendel-Eis **4** Gute Stube: Viel Holz und dunkle Stoffe machen den Gastraum besonders gemütlich **5** Regionale Zutaten, spannend kombiniert – zum Beispiel als feine Sommerrollen mit Gartengemüse und Blattsalat

Lemon Rolls mit Mohn

Die Frischen: mit fertigem Lemon-Curd und Zitronenzucker zwischen den lockeren Hefelagen, in denen Mohn zart knuspert.

Rezept Seite 110



Chocolate Nougat Rolls

Die Schokoladigen: mit Kakao im Teig und Nougat-Creme gefüllt – perfekt zum Kaffee. [Rezept Seite 110](#)

Zimt,
Kaffee,
Glück!

**Statt vor angesagten Bäckereien
Schlange zu stehen, backen wir unsere
Hefeschnecken lieber selbst. Ob Zitrone-
Mohn, Schoko-Nougat, Beere-Zimt oder
Apfelmus-Kürbis – mehr geht nicht!**

Cinnemon Berry Rolls

Die Fruchtigen: Ein TK-Berenmix
gibt die Füllung, als Verzierung dient
Zuckerguss. **Rezept Seite 111**





Kürbis-Zimt-Schnecken mit Apfelmus

Die Veganen: Kürbispüree macht sie
so schön saftig. Frischkäse(ersatz) mischt
das Frosting auf. **Rezept Seite 111**



Foto Seite 106

Lemon Rolls mit Mohn

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 12 Stück

TEIG

- 250 ml Milch (3,5 % Fett)
- 60 g Zucker
- 30 g ganze Mohnsaat
- 15 g frische Hefe
- 550 g Weizenmehl (Type 550) plus etwas zum Bearbeiten
- Salz
- 125 g griechischer Sahnejoghurt (10% Fett)
- 60 g Butter (weich) plus etwas für die Form

FÜLLUNG

- 40 g Butter
 - 1 Bio-Zitrone
 - 30 g Zucker
 - 250 g Lemon Curd
- FROSTING**
- 100 g Doppelrahmfrischkäse
 - 50 g Puderzucker
 - 1 Ei Zitronensaft
- Außerdem: Küchenzwirn, Backblech mit Backrahmen (20 x 30 x 5 cm), Spritzbeutel mit Lochtülle (2 mm Ø)

1. Für den Teig Milch und Zucker in einem Topf handwarm erwärmen. Vom Herd nehmen. Mohn unterrühren. Hefe hineinbröseln und unter Rühren darin auflösen, 10 Minuten ruhen lassen.
2. Mehl, 1 Prise Salz, Joghurt und weiche Butter in die Schüssel der Küchenmaschine geben. Hefemilch zugeben und mit dem Knethaken der Küchenmaschine auf mittlerer Stufe 8 Minuten zu einem geschmeidigen Teig kneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde ruhen lassen, bis der Teig sein Volumen verdoppelt hat.
3. Für die Füllung Butter in einem kleinen Topf zerlassen. Zitrone heiß waschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben, den Saft auspressen und beiseitestellen (fürs Frosting). Zitronenschale und Zucker mischen. Hefeteig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck (48 x 30 cm) ausrollen. Mit einem Pinsel die flüssige Butter auf dem Teig gleichmäßig verteilen.
4. Lemon Curd glatt rühren und den Teig damit gleichmäßig bestreichen, dann mit Zitronenzucker bestreuen. Teig von einer Längsseite her aufrollen, auf ein Tablett legen und 30 Minuten kalt stellen.
5. Teigrolle herausnehmen und mit Küchenzwirn in 12 etwa 4 cm dicke Scheiben schneiden. Teigrollen mit der Schnittfläche nach oben und mit etwas Abstand zueinander in einen leicht gefetteten Backblech mit Backrahmen legen. An einem warmen Ort abgedeckt weitere 45 Minuten gehen lassen.
6. Lemon Rolls im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 30–35 Minuten backen. Herausnehmen und lauwarm abkühlen lassen.
7. Inzwischen für das Frosting Frischkäse mit Puderzucker und Zitronensaft verrühren. Frosting in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und die Lemon Rolls damit verzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:20 Stunden plus Geh- und Kühlzeiten 2:25 Stunden
PRO STÜCK 8 g E, 16 g F, 58 g KH = 420 kcal (1756 kJ)



Foto Seite 107

Chocolate Nougat Rolls

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 12 Stück

TEIG

- 330 ml Milch (3,5 % Fett)
- 60 g Zucker
- 15 g frische Hefe
- 500 g Weizenmehl (Type 550) plus etwas zum Bearbeiten
- 50 g Kakaopulver
- Salz
- 90 g Butter (weich) plus etwas für die Form

FÜLLUNG

- 40 g Butter
- 40 g Nougat
- 50 g brauner Zucker
- 2 TL gemahlener Zimt

GLASUR

- 50 g Butter (weich)
 - 80 g Nougat
- Außerdem: Küchenzwirn, Backblech mit Backrahmen (20 x 30 x 5 cm), Einmalspritzbeutel

1. Für den Teig Milch und Zucker in einem Topf handwarm erwärmen, bis der Zucker gelöst ist. Vom Herd nehmen. Hefe hineinbröseln, darin auflösen und 10 Minuten ruhen lassen.
 2. Mehl, Kakaopulver und 1 Prise Salz mischen und in die Schüssel der Küchenmaschine sieben. Weiche Butter zugeben. Hefemilch zugießen und mit dem Knethaken der Küchenmaschine auf mittlerer Stufe 8 Minuten zu einem geschmeidigen Teig kneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde ruhen lassen, bis der Teig sein Volumen verdoppelt hat.
 3. Für die Füllung Butter in einem kleinen Topf zerlassen. Nougat klein schneiden und unter die flüssige Butter rühren. Zucker und Zimt unterrühren. Hefeteig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck (48 x 30 cm) ausrollen. Teig mit der Butter-Nougat-Masse gleichmäßig bestreichen. Teig von einer Längsseite her aufrollen, auf ein Tablett legen und 30 Minuten kalt stellen.
 4. Teigrolle herausnehmen und mit Küchenzwirn in 12 ca. 4 cm dicke Scheiben schneiden. Teigrollen mit der Schnittfläche nach oben, mit etwas Abstand zueinander in ein leicht gefettetes Backblech mit Backrahmen legen. An einem warmen Ort abgedeckt weitere 45 Minuten gehen lassen.
 5. Chocolate Nougat Rolls im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 30–35 Minuten backen. Herausnehmen und lauwarm abkühlen lassen.
 6. Inzwischen Butter mit den Quirlen des Handrührers 4–5 Minuten schaumig schlagen. Nougat in einem Topf erwärmen und unter die Butter rühren. Glasur in einen Einmalspritzbeutel füllen, eine 2 mm breite Spitze abschneiden und Chocolate Nougat Rolls mit der Creme verzieren.
- ZUBEREITUNGSZEIT** 1:20 Stunden plus Geh- und Kühlzeiten 2:25 Stunden
PRO STÜCK 7 g E, 13 g F, 52 g KH = 366 kcal (1532 kJ)



Foto Seite 108

Cinnamon Berry Rolls

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 12 Stück

TEIG

- 300 ml Milch (3,5 % Fett)
- 60 g Zucker
- 15 g frische Hefe
- 550 g Weizenmehl (Type 550) plus etwas zum Bearbeiten
- Salz • 1 Ei (Kl. M)
- 60 g Butter (weich) plus etwas für die Form

FÜLLUNG

- 50 g Butter
- 100 g Zucker

1. Für den Teig Milch und Zucker in einem Topf handwarm erwärmen. Vom Herd nehmen. Hefe hineinbröseln und darin auflösen, 10 Minuten ruhen lassen.
2. Mehl, 1 Prise Salz, Ei und weiche Butter in die Schüssel der Küchenmaschine geben. Hefemilch zugeben und mit den Knethaken der Küchenmaschine auf mittlerer Stufe 8 Minuten zu einem geschmeidigen Teig kneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde ruhen lassen, bis der Teig sein Volumen verdoppelt hat.
3. Für die Füllung Butter in einem kleinen Topf zerlassen. Zucker und Zimt unterrühren. Hefeteig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck (48x30 cm) ausrollen. Teig mit Zucker-Butter-Masse gleichmäßig bestreichen. Unaufgetauta TK-Bereren mischen und auf dem Teig verteilen.
4. Teig von einer Längsseite her aufrollen, auf ein Tablett legen und 30 Minuten kalt stellen.
5. Teigrolle herausnehmen und mit Küchenzwirn in 12 etwa 4 cm dicke Scheiben schneiden. Teigrollen mit der Schnittfläche nach oben und mit etwas Abstand zueinander in ein leicht gefettetes Backblech mit Backrahmen legen. An einem warmen Ort abgedeckt weitere 45 Minuten gehen lassen.
6. Cinnamon Berry Rolls im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 30–35 Minuten backen. Herausnehmen und lauwarm abkühlen lassen.
7. Inzwischen für das Topping Puderzucker und Zitronensaft glatt rühren, in einen Einmalspritzbeutel füllen und eine 2 mm breite Spitze abschneiden. Berry Rolls mit der Zucker-Glasur beträufeln und verzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Geh- und Kühlzeiten 2:25 Stunden
PRO STÜCK 7 g E, 10 g F, 54 g KH = 345 kcal (1445 kJ)



Foto Seite 109

Kürbis-Zimt-Schnecken mit Apfelmus

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 12 Stück

TEIG

- 450 g Hokkaido-Kürbis (ergibt ca. 300 g Kürbis-püree)
- 1 Ei gemahlener Zimt
- 300 g TK-Bererenmischung (unaufgetaut)
- 1 Ei Speisestärke

TOPPING

- 50 g Puderzucker
- 2 Ei Zitronensaft (frisch gepresst)
- Außerdem: Küchenzwirn, Backblech mit Backrahmen (20x30x5 cm), Einmalspritzbeutel

FÜLLUNG

- 60 ml Hafer-Drink
- 50 g Zucker
- 15 g frische Hefe
- 550 g Weizenmehl (Type 550) plus etwas zum Bearbeiten • Salz
- 1 Tl gemahlener Zimt
- 50 g Apfelmus

FÜLLUNG

- 30 g veganer Butterersatz (weich)

- 60 g Apfelmus

- 2 Tl gemahlener Zimt

- 50 g brauner Zucker

FROSTING

- 150 g veganer Frischkäseersatz (z.B. von Exquisa)
- 50 g Puderzucker
- 3 Ei Orangensaft (frisch gepresst)
- 1 Tl gemahlener Zimt
- Außerdem: Küchenzwirn, Backblech mit Backrahmen (20x30x5 cm), etwas Fett für die Form

1. Für den Teig Kürbis waschen, halbieren, Kerne und Fasern entfernen und den Kürbis in 1 cm kleine Würfel schneiden. Kürbiswürfel auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 25 Minuten rösten. Herausnehmen, in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer fein pürieren (ergibt ca. 300 g Püree), abkühlen lassen.
2. Inzwischen Hafer-Drink und Zucker in einem Topf handwarm erwärmen. Vom Herd nehmen. Hefe hineinbröseln und darin auflösen. 10 Minuten ruhen lassen.
3. Mehl, 1 Prise Salz, Zimt, Apfelmus und 300 g Kürbispüree in die Schüssel der Küchenmaschine geben. Hefemilch zugeben und mit den Knethaken der Küchenmaschine auf mittlerer Stufe 8 Minuten zu einem geschmeidigen Teig kneten. Teig an einem warmen Ort 1 Stunde ruhen lassen, bis der Teig sein Volumen verdoppelt hat.
4. Für die Füllung vegane Butter in einem kleinen Topf zerlassen. Mit Apfelmus, Zimt und braunem Zucker mischen. Hefeteig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck (48x30 cm) ausrollen. Teig mit Apfelmus-Mischung gleichmäßig bestreichen. Teig von einer Längsseite her aufrollen. Auf ein Tablett legen und 30 Minuten kalt stellen.
5. Teigrolle herausnehmen und mit Küchenzwirn in 12 etwa 4 cm dicke Scheiben schneiden. Teigrollen mit der Schnittfläche nach oben und mit etwas Abstand zueinander in ein leicht gefettetes Backblech mit Backrahmen legen. An einem warmen Ort abgedeckt weitere 45 Minuten gehen lassen.
6. Kürbis-Zimt-Schnecken im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 200 Grad) auf der mittleren Schiene 30–35 Minuten backen. Herausnehmen und lauwarm abkühlen lassen.
7. Inzwischen für das Frosting veganen Frischkäse mit Puderzucker und Orangensaft verrühren. Zimtschnecken mit dem Frosting beträufeln und mit Zimtpulver bestäuben.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden plus Geh- und Kühlzeiten 2:15 Stunden
PRO STÜCK 6 g E, 6 g F, 51 g KH = 298 kcal (1249 kJ)

Alle Rezepte im Überblick

VEGETARISCH



Blumenkohl-Nudel-Auflauf Seite 66



Caesar Salad mit Tofu und Kale Seite 33



Champignons mit Ziegenkäse Seite 99



Regenbogen-Gratin Seite 66



Fladen mit Gyros Seite 33



Gnocchi in Nussbutter mit Pilzen Seite 22



Grünkohl-Galette Seite 55



Ricotta, gebackener, mit Gemüse Seite 65



Ricotta-Spinat-Cannelloni Seite 27



Rotkohl-Steaks Seite 47



Grünkohl-Lasagne Seite 19



Halloumi im Fladenbrot Seite 102



Kürbiseintopf mit Crackern Seite 37



Sellerie-Pommes mit Kräuter-Dip Seite 48



Spätzle mit Linsenragout Seite 85



Spaghetti mit Grünkohl-Pesto Seite 16



Kürbis-Gnocchi-Auflauf Seite 65



Linsen-Bolognese Seite 89



Linsen-Chili Seite 91



Spaghetti, Sellerie und Mozzarella Seite 94



Steckrüben-Risotto Seite 44



Süßkartoffel mit Gremolata Seite 52



Linsen-Hummus Seite 88



Linsensalat, gelber, mit Falafeln Seite 33



Linsen-Sauerkraut mit Kartoffeln Seite 87



Tagliatelle, Gorgonzola, Trauben Seite 19



Tomaten-Feta-Spieße Seite 101



Tomaten-Mozzarella-Gugelhupf Seite 99



Miso-Ramen mit Tofu und Ei Seite 13



Mozzarella mit Tomaten Seite 102



Pastinaken-Hotdog Seite 27



Tortillas, überbackene Seite 65



Wirsing-Geintopf mit Apfel Seite 38



Zitronen-Wirsing-Pasta Seite 16



VEGAN



Auberginen mit „Hollandaise“ Seite 80



Jackfrucht-Curry Seite 78



Kokos-Curry-Suppe Seite 56



Lahmacun, veganes Seite 80



Linseneintopf mit Blumenkohl Seite 41



Mafaldine mit Kürbis und Salbei Seite 20



Rigatoni di melanzane mit Relish Seite 20



Rote-Bete-Salat mit Pesto Seite 51



Süßkartoffel-Kichererbsen-Eintopf S. 34



Wirsing-Gyoza mit Sesam-Dip Seite 81



Wurzelgemüse mit Dressing Seite 66

GETRÄNKE / SÜSS



Chai Hot Chocolate Seite 114



Chocolate Nougat Rolls Seite 110



Cinnamon Berry Rolls Seite 111



Kürbis-Zimt-Schnecken Seite 111



Lemon Rolls mit Mohn Seite 110

Alphabetisches Rezeptverzeichnis

A Auberginen mit Olivenöl-„Hollandaise“	* 80
B Blumenkohl-Nudel-Auflauf	* 66
C Caesar Salad mit Tofu und geröstetem Kale	* 33
Chai Hot Chocolate	* 114
Champignons mit Ziegenkäse und Feigen-Chutney	* 99
Chocolate Nougat Rolls	* * 110
Cinnamon Berry Rolls	* * 111
F Fladenbrot mit Zwiebel-Gyros und Tzatziki	* 33
G Gnocchi in Nussbutter mit Champignons	* 22
Grünkohl-Galette	* 55
Grünkohl-Lasagne	* 19
H Halloumi, gegrillter, und Aubergine im Fladenbrot	* 102
J Jackfrucht-Currys	* 78
K Kokos-Curry-Suppe	* 56
Kürbiseintopf mit Käse-Crackern	* 37
Kürbis-Gnocchi-Auflauf	* 65
Kürbis-Zimt-Schnecken mit Apfelmus	* * 111
L Lahmacun, veganes	* * 80
Lemon Rolls mit Mohn	* * 110
Linsen-Bolognese	* 89
Linsen-Chili	* 91
Linseneintopf mit geröstetem Blumenkohl	* 41
Linsen-Hummus	* 88
Linsensalat, gelber, mit Falafeln	* 33
Linsen-Sauerkraut-Rahm mit Kartoffeln	* 87
M Mafaldine mit Kürbis und Salbei	* 20
Miso-Ramen mit Tofu und Ei	* * 13
Mozzarella mit gebratenen Tomaten	* 102
P Pastinaken-Hotdog	* 27
R Regenbogen-Gratin mit Süßkartoffeln	* 66
Ricotta, gebackener, mit Gemüse	* 65
Ricotta-Spinat-Cannelloni	* 27
Rigatoni di melanzane mit Oliven-Relish	* 20
Rote-Bete-Salat, lauwärmer, mit Walnuss-Pesto	* 51
Rotkohl-Steaks	* 47
S Sellerie-Pommes mit Kräuter-Dip	* 48
Spätzle mit Linsenragout	* 85
Spaghetti mit Grünkohl-Pesto und Brombeeren	* 16
Spaghetti mit Sellerie und Mozzarella	* 94
Steckrüben-Risotto	* 44
Süßkartoffel-Kichererbsen-Eintopf	* 34
Süßkartoffel mit Grünkohl-Gremolata	* 52
T Tagliatelle mit Gorgonzolasauce und Trauben	* 19
Tomaten-Feta-Spieße	* 101
Tomaten-Mozzarella-Gugelhupf	* 99
Tortillas, überbackene	* 65
W Wirsingeintopf mit Apfel	* 38
Wirsing-Gyoza mit Sesam-Chili-Dip	* * 81
Wurzelgemüse mit Zitronen-Tahin-Dressing	* 66
Z Zitronen-Wirsing-Pasta mit Linsen	* 16

SCHWIERIGKEITSGRAD:

* EINFACH * * MITTELSCHWER * * * ANSPRUCHSVOLL

VEGAN

UNSER TITELREZEPT

UNTER DER HAUBE

Die „Tote Tante“ ist in die Jahre gekommen,
die Erbin geht's alkoholfrei an:
wärmend-würzig, mit Chai und Kakao und
hat Schlag – nicht nur bei Frauen



Mit Mandelmilch
und dunkler
Schokolade

Chai Hot Chocolate

* EINFACH, SCHNELL, VEGAN

Für 2 Gläser (à 300 ml)

- 550 ml Mandelmilch
- 2 Beutel Sweet-Chai-Tee (z. B. von Yogi Tea oder Teekanne)
- 2 Sternanis
- 75 ml vegane Schlagsahne
- 1 TL Puderzucker
- 1 TL gemahlener Zimt
- ½ TL gemahlener Ingwer
- 1 Msp. gemahlener Kardamom
- 2 TL Backkakao (ungesüßtes Kakaopulver) plus etwas zum Bestäuben
- 1 Ei Kokosblütenzucker
- 45 g vegane Bitterschokolade (mind. 55 % Kakaanteil)

1. Mandelmilch in einem Topf unter gelegentlichem Rühren aufkochen. Vom Herd nehmen, Chai-Tee und Sternanis darin 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Inzwischen Sahne und Puderzucker mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen.

2. Teebeutel aus der Milch entfernen. Zimt, Ingwer, Kardamom, Kakaopulver und Kokosblütenzucker zugeben, verrühren. Bitterschokolade grob hacken und unterrühren, dabei etwas für die Garnitur beiseitestellen. Chai Hot Chocolate bei milder Hitze unter Rühren mit dem Schneebesen erneut erhitzen.

3. Heiße Schokolade in 2 Gläser oder Tassen füllen. Schlagsahne darauf verteilen, mit restlicher gehackter Schokolade bestreuen. Mit Kakaopulver bestäuben und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten

PRO GLAS 3 g E, 23 g F, 19 g KH = 307 kcal (1276 kJ)

JETZT
IM HANDEL!

WER WILLST DU SEIN?

Lass dich inspirieren von FLOW.

DAS MAGAZIN FÜR PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG, KREATIVITÄT & MEHR RUHE

MINI-
KALENDER
+ MATERIAL
FÜR VISION-
BOARDS

flow

Jedes Mal, wenn eine Frau für sich
selbst eintritt, tritt sie für alle Frauen ein.

MAYA ANGELOU

THEMEN IM HEFT:

**AN STARKEN VOR-
BILDERN WACHSEN**
**MEHR ERFÜLLUNG
FINDEN BEIM SEX**
**TRÄUME VERWIRK-
LICHEN MIT EINEM
VISIONBOARD**

FOTO: STOCKSY

Das Magazin, das dir Ruhe schenkt.

» NOCH INSPIRIERENDER, NOCH WERTVOLLER FÜR DEIN LEBEN
» AB SOFORT AM KIOSK ODER ONLINE ZU BESTELLEN UNTER:
SHOP.FLOW-MAGAZIN.DE



AM BESTEN
SCHMECKT'S
WENN'S ALLEN
SCHMECKT.



Jetzt auch
für die Kleinen!

