slowly veggie!

VEGETARISCH & VEGAN GENIESSEN

ONE-POT-GERICHTE

Einfach, **schnell gemacht**, köstlich!

MIT DEN BESTEN ZUTATEN DER SAISON

54 WOHLFÜHL-REZEPTE

Kichererbsen-Curry, Gnocchi mit Veggie-Hack und cremiges Tomaten-Risotto machen satt und schmecken allen!

ZITRONEN-SPAGHETTI MIT SPARGEL UND ROTEM MANGOLD

MEAL PREP

Zeit und Geld sparen mit diesen Tipps & Tools

POWERFOOD

Lauch: gebraten, gekocht gedünstet – so vielseitig

Rezepte, die glücklich machen.

Ausgabe Nr. 2/2025 – Österreich: 6,70 €; Schweiz: 9,40 sfr; Benelux: 7,20 €; Frankreich: 7,20 €; Italien: 8,30 €; Spanien: 8,30 €; Portugal: 8,30 €

One-Pot-Lasagne mit Spinat, Petersilien-Gnocchi mit Pilzen, Kartoffel-Weißkohl-Eintopf mit Steinpilzrahm, Kokos-Zitronengras-Milchreis...

2/2025 veggie!

Seit 50 Jahren die Nr. 1

Blütenstars

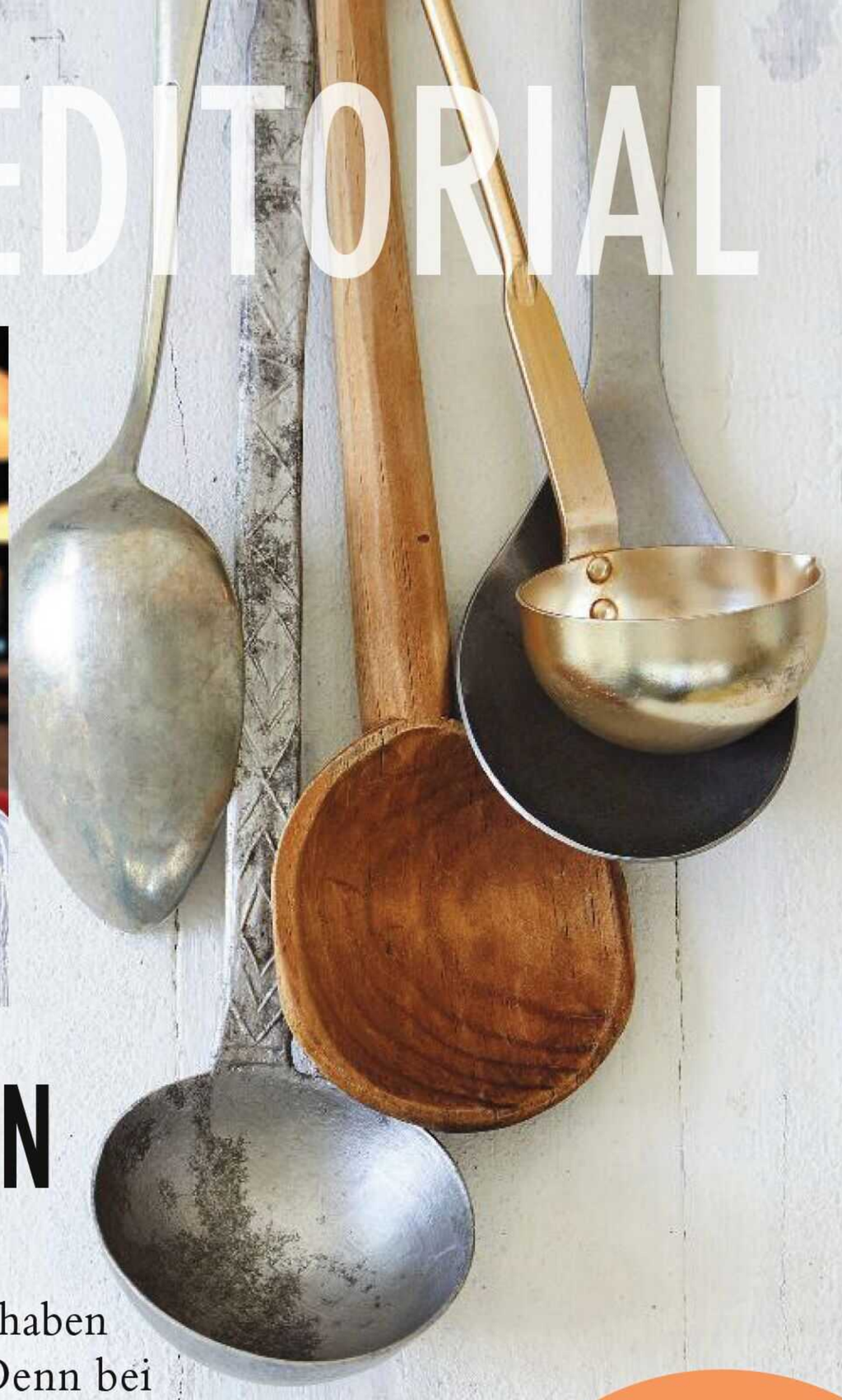
Zierlauch begeistert ab dem Frühling bis weit in den Sommer hinein mit seinen prächtigen Blütenbällen.
Und wenn Sie noch mehr Farbe in den Garten bringen wollen:
Unser Extraheft „Blühkalender“ zeigt Ihnen die 100 schönsten Blütenstars auf einen Blick.

Foto: MSG/Silke Blumenstein von Loesch

ALLES FÜR DEINEN GARTEN. UND FÜR DICH.

Hier geht’s direkt zum Abo: garten-abo.de

EDITORIAL



ENTSPANNT GENIESSEN

Wie schön, wenn es auch einfach gehen kann, man aber nicht auf Genuss verzichten muss. Genau das haben wir uns gedacht, als wir dieses Heft konzipiert haben. Denn bei unseren Rezepten gart frisches Gemüse neben Pasta, Reis oder Getreide ganz entspannt in einem Topf und wird – kombiniert mit tollen Gewürzen, Kräutern und Sauce – zum absoluten Wohlfühlessen. Dabei haben es mir die Farfalle mit Frühlingsgemüse (S. 19), die Caprese-Tarte-Tatin mit Burrata (S. 54) und der Kokos-Zitronengras-Milchreis (S. 99) besonders angetan, da sie so wunderbar gute Laune auf die Teller zaubern. Apropos gute Laune: Unsere Volontärin Sophia Schneider hat Maya Leinenbach, besser bekannt als „fitgreenmind“, in München getroffen und kann sagen: Sie ist genauso erfrischend fröhlich, wie man sie aus ihren Videos kennt. Wie ansteckend das ist und welche veganen Kreationen uns die Content Creatorin verraten hat, lesen Sie ab Seite 104. Und damit auch Sie bestens gelaunt durch die Jahreszeit kommen, bleibt mir nichts weiter, als Ihnen viel Freude beim Stöbern und Entdecken unserer Rezepte zu wünschen – die Ihnen hoffentlich wie immer ein Lächeln ins Gesicht zaubern!

Regina Hemme, Textchefin

VEGAN

PS: Alle veganen Rezepte sind in diesem Heft mit unserem Button gekennzeichnet.

SIE SIND NOCH AUF DER SUCHE NACH EINEM SCHÖNEN GESCHENK ZU OSTERN?

Dann haben wir genau das Richtige für Sie: Verschenken Sie dieses Mal ganz entspannt unser **Kochbuch** oder ein **Jahresabo** der slowly veggie! Mehr Informationen dazu finden Sie auf Seite 101.

Folgen Sie uns auf **Instagram** oder schreiben Sie uns Ihre Wünsche und Anregungen direkt an: slowlyveggie slowlyveggie

Fotos: Rahel Pasztor; StockFood Studios/Silke Zander

UNSER TITELREZEPT *

Zitronen-Spaghetti mit grünem Spargel und rotem Mangold (S. 20)

6 NEWS

DAS LIEBEN WIR JETZT

Diese tollen Produktneuheiten versüßen uns den Oster-Brunch. Plus: Wissenswertes rund um die erste kakaofreie Schokolade

10 PASTA *

WOHLFÜHLGERICHTE ZUM GENIESSEN

Penne mit Blauschimmelkäse, Farfalle mit Frühlingsgemüse, Petersilien-Gnocchi mit Pilzen und Pasta all'arrabbiata lassen Foodie-Herzen höherschlagen

36 GEMÜSE *

BUNTE KÖSTLICHKEITEN

Freuen Sie sie sich auf Ratatouille aus dem Ofen mit Kräutermarinade, Kartoffel-Blumenkohl-Curry, Oliven-Kartoffelpüree, Kürbis-Tomaten-Sugo mit Röst-Ciabatta...

58 FÜR JEDEN TAG *

WENN ES SCHNELL GEHEN MUSS

Mehr als nur eine Beilage: Diese feinen Lauch-Gerichte sind überraschend vielseitig und stehen in 30 Minuten auf dem Tisch

66 GETREIDE *

FÜR MEHR ABWECHSLUNG

Kichererbsen, Quinoa, Grünkern und Co. sind nicht nur gesund, sondern eignen sich auch hervorragend für Currys, Suppen oder Porridge

82 TRENDS & KNOW-HOW

VEGANE CRÈME BRÛLÉE

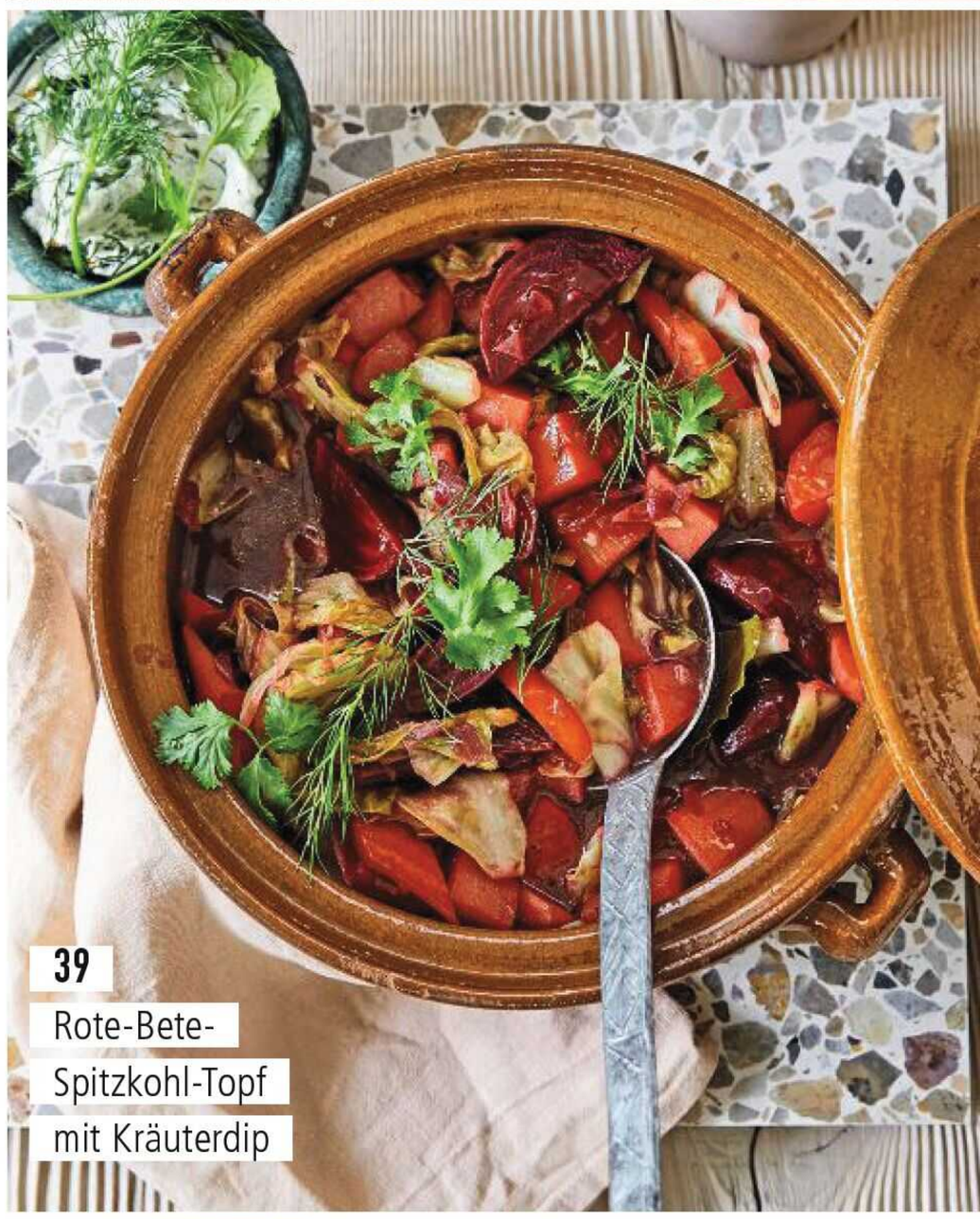
Veggie-Kollegin Catherina erklärt, wie das französische Dessert rein pflanzlich gelingt und dabei schön cremig wird

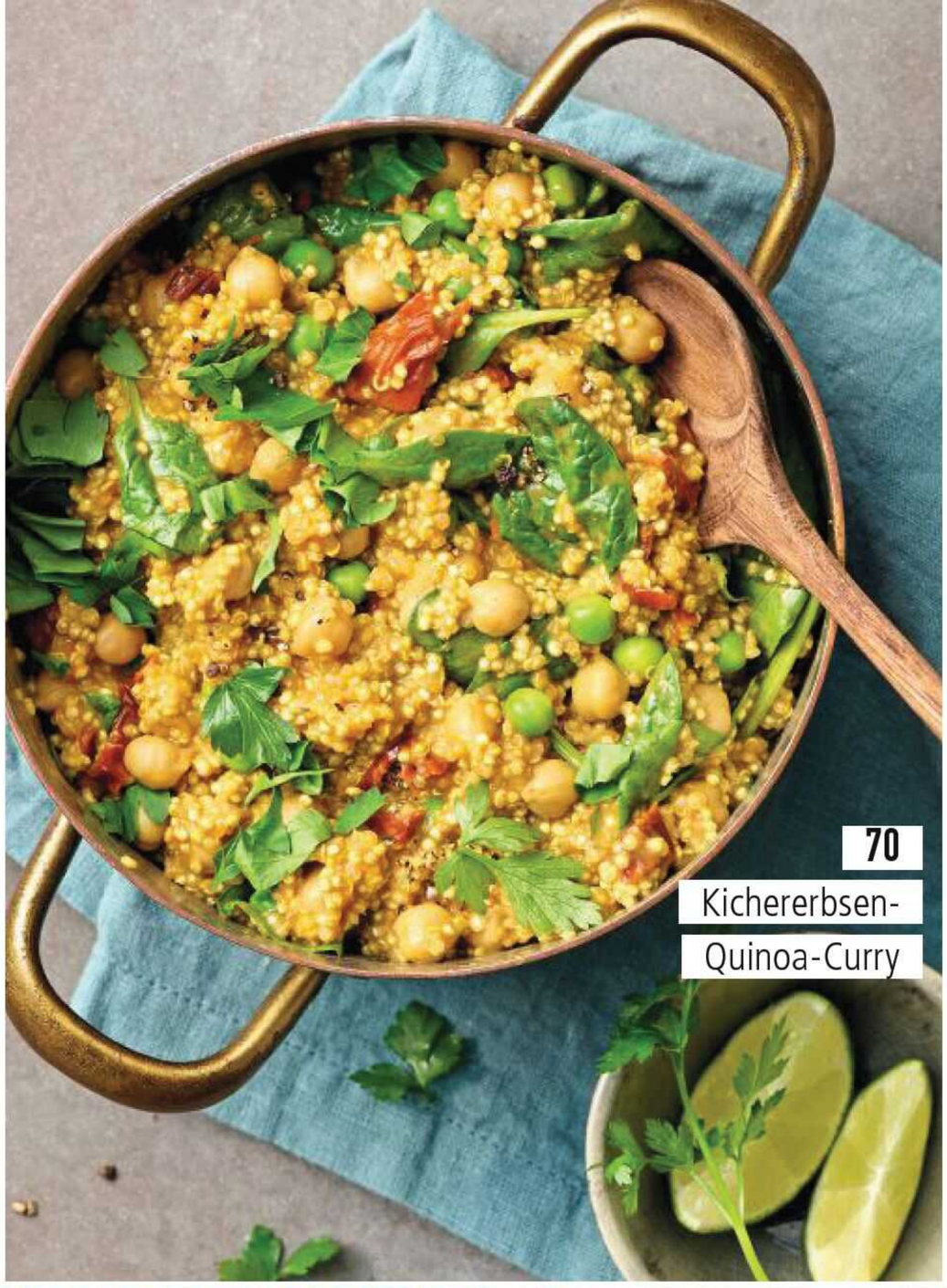
86 REIS *

INTERNATIONALE KREATIONEN

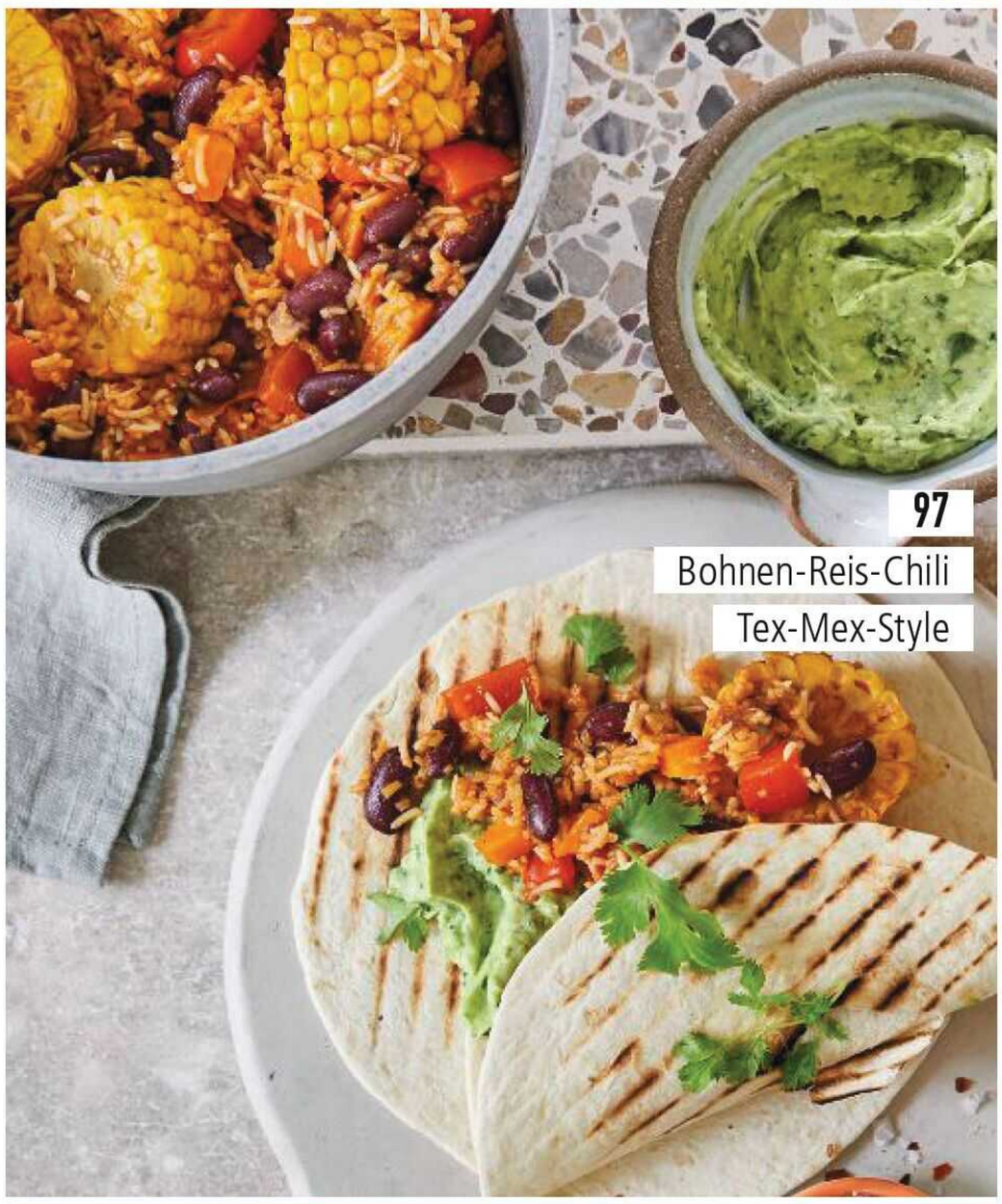
Herrlich unkompliziert und so lecker: Arabischer Safranreis, Ofen-Risotto und Bohnen-Reis-Chili wärmen jetzt von innen

UNSERE TITELTHEMEN *





70
Kichererbsen-Quinoa-Curry



97
Bohnen-Reis-Chili Tex-Mex-Style

122
Malerisch: entlang der Donau durch Budapest

102 MENSCHEN

KREATIVE FRAUEN

Maya Leinenbach, Muriel Brunswig und Lena Jaeger

116 GESUNDHEIT *

ESSEN EINFACH VORBEREITEN

Wie Meal Prep hilft, sich gesünder zu ernähren, und welche Lebensmittel besonders gut geeignet sind

118 INSPIRATIONEN *

TOLLE KÜCHENHELFER

Mit diesen Utensilien wird das Kochen und Mitnehmen unserer Kreationen noch einfacher

122 UNTERWEGS

BUDAPEST ENTDECKEN

Unsere Autorin Jenni Koutni über ihre liebsten Food-Spots und Geheimtipps aus Ungarns Hauptstadt

130 KÜCHENGLÜCK

ABSOLUTES FEEL-GOOD-FOOD

Volontärin Sophia Schneider verrät ihr Lieblingsgericht zum Mitnehmen

AUSSERDEM

3 Editorial **129** Register **131** Vorschau

121

SMART

Hübsch und so praktisch – diese Tools erleichtern Meal Prep

FOR OUR FUTURE

IM GESPRÄCH

In unserer Serie „For our Future“ auf Seite 8 sprechen wir mit inspirierenden Persönlichkeiten, die tolle Tipps für ein nachhaltigeres Leben geben

DAS LIEBEN WIR JETZT!

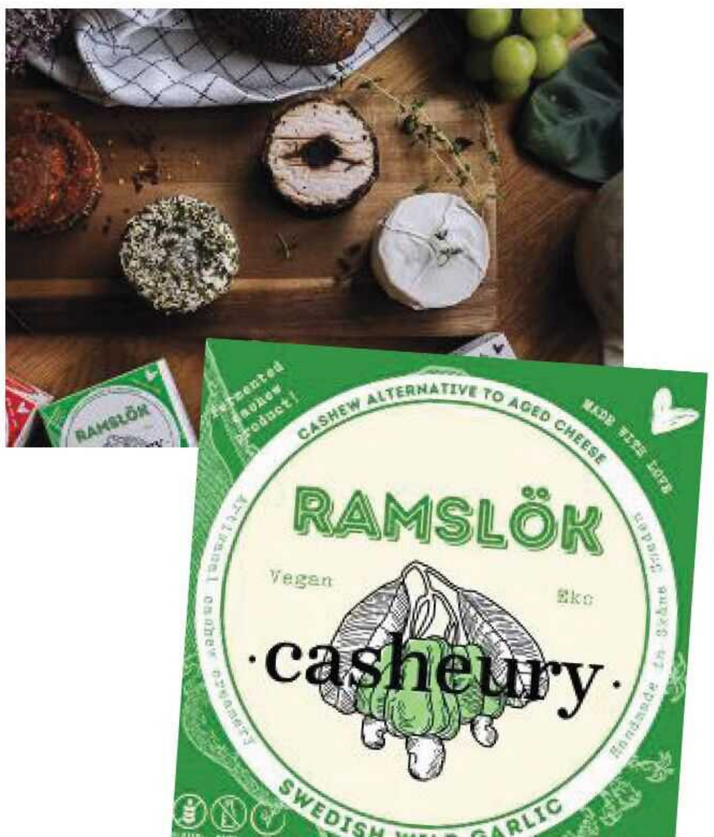
Bald ist es wieder so weit: Ostern steht vor der Tür. Passend dazu haben wir tolle Ideen für den Feiertags-Brunch gesammelt und ein spannendes Interview zum Thema Schokoladenersatz

ERFRISCHEND

Die Frischkäse-Alternative auf Basis von fermentierten Cashewkernen überrascht mit cremiger Konsistenz und einem Hauch Meerrettich. Weiteres Plus: 1 Prozent des Gesamtumsatzes wird an Tierheime und Umschulungsprogramme für Landwirt:innen gespendet **(140 g, um 4 Euro, von New Roots über www.kokku-online.de)**

WÜRZIG

Noch auf der Suche nach einer veganen Variante für die Käseplatte? Da kommt diese Kreation aus Schweden genau richtig. Cashewkerne, Kokosnussöl, getrockneter Bärlauch, Pfeffer und Säuerungskulturen verwandeln sich in eine tolle Camembert-Imitation **(150 g um 8 Euro, von Casheury)**



FLUFFIG

Ob pur oder mit dem Lieblingsgemüse – der Ei-Ersatz auf Basis von bestem Ackerbohnenprotein ist perfekt, wenn es schnell gehen muss. Dafür einfach nur schütteln, aufdrehen, in die Pfanne gießen, kurz verrühren und fertig ist das vegane Rührei **(500 ml um 4,50 Euro, von leif)**

Fotos: iStock/Svitlana Denysiuk (1); PR (9); StockFood/Walter Cimbal (1)

FEINES ZUM NASCHEN

1 BANANE: Fruchtig süße Banane, ein Hauch Zimt und Bourbon-Vanille treffen auf locker luftigen Rührteig und verwandeln sich in ein saftiges Bananenbrot im praktischen Riegelformat – so geht Snacken ohne Reue **(8 Stück à 70 g um 17,50 Euro, von Glowkitchen)**

2 SCHOKOLADE: Gute Nachrichten: Zum Osterfest 2025 gibt es den klassischen Goldhasen endlich als vegane Version. So kann auch wirklich jede:r etwas Kleines verschenken **(100 g um 4,70 Euro, von Lindt)**

3 DATTELN: Der erfrischende Fruchtriegel aus getrockneten Datteln, Buchweizen, Haselnusskernen und Zitronenöl ist praktisch in fünf kleine Stücke vorportioniert und daher super für zwischendurch oder unterwegs geeignet **(6 Stück à 35 g um 9 Euro, von Karl Karlo)**

Über 50 Prozent weniger Zucker als herkömmliche Kuchen

1

3

Mit herb-süßlichen Note von Cranberrys

Perfekt für Groß und Klein

2

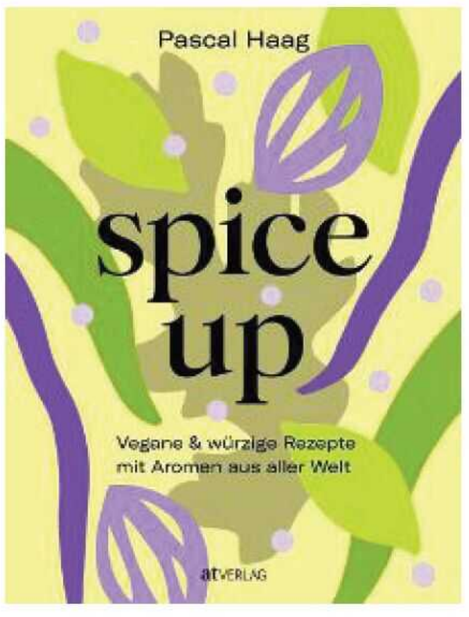
WÜRZIGE STANGEN

LAUCH, AUCH BEKANNT ALS PORREE, ZÄHLT ZU DEN ZWIEBELGEWÄCHSEN, IST ABER VIEL VERTRÄGLICHER ALS SEINE VERWANDTEN, DA ER WENIGER SCHARF IST. DABEI STÄRKEN DIE SCHWEFELHALTIGEN ÖLE DAS IMMUNSYSTEM UND FÖRDERN EINE GESUNDE DARMFLORA. ZUDEM PUNKTET LAUCH MIT ZINK, DEM BEAUTY-MINERAL FÜR HAUT & HAARE. UM DIE FRISCHE ZU BEWAHREN, SOLLTEN DIE STANGEN UNGEWASCHEN UND DUNKEL IM GEMÜSEFACH DES KÜHLSCHRANKS GELAGERT WERDEN. PASSENDE REZEPTE FINDEN SIE AB SEITE 58.

BUCHTIPP

WELT DER AROMEN

Jetzt wirds spicy! In seinem neuen Kochbuch nimmt uns Pascal Haag mit auf eine spannende Reise in die faszinierende Welt der Gewürze. Der vegane Koch verrät, mit welchen Zutaten Gewürze wie Sumach, Zimt und Kurkuma oder Gewürzmischungen wie Five Spice, Cajun und Dukkah am besten harmonieren, und gibt Tipps, worauf es bei Einkauf und Lagerung ankommt. Von Tofu-Tomaten-Curry mit Roti über gefüllte Pita mit Berbere-Linsen bis hin zu Truffes mit Pfeffer und Sternanis: Die pflanzlichen Gerichte sorgen für abwechslungsreiche und gelungene Geschmackserlebnisse – und mehr Würze auf dem Tisch und im Leben (**um 36 Euro, AT Verlag**)



FOR OUR FUTURE

NACHHALTIG NASCHEN

Optisch kaum zu unterscheiden Sieht aus wie Schokolade, ist es aber nicht: ChoViva kommt ganz ohne Kakao aus

Um etwas gegen die Nachhaltigkeitsprobleme und hohen Kosten der Kakaoproduktion zu tun, haben Sara und Max Marquart „Planet A Foods“ gegründet. Mit ihrem Produkt ChoViva – der ersten kakaofreien Schokoladenalternative – revolutionieren sie den Markt

Der Startschuss fiel in Max Küche, in der sie mit Hafer und Sonnenblumenkernen experimentierten. Ein Jahr später folgte die Gründung des eigenen Unternehmens. Dr. Sara Marquart, Gründerin und Lebensmittelwissenschaftlerin, über ein ganz besonderes Produkt

SLOWLY VEGGIE!: ***Was ist ChoViva?***

DR. SARA MARQUART: ChoViva ist eine innovative Schokoladenalternative, die von meinem Bruder Max und mir entwickelt wurde. Wir wollten eine leckere und nachhaltige Option schaffen, die den Genuss von Schokolade bietet, aber ohne die negativen Umweltauswirkungen. Daher besteht ChoViva aus Sonnenblumen- und Traubenkernen und Zucker und ist damit eine umweltfreundliche Alternative zu herkömmlicher Schokolade.

SLOWLY VEGGIE!: ***Warum ist euer Produkt nachhaltiger als normale Schokolade?***

DR. SARA MARQUART: Die herkömmliche Schokoladenproduktion hat einige Herausforderungen, wenn es um Nachhaltigkeit geht. Ein Großteil des Kakaos kommt aus nur zwei Ländern in Westafrika – der Elfenbeinküste und Ghana – was die Lieferkette anfällig, insbesondere für Klimaveränderungen, macht. Zudem führt der Anbau oft zur Abholzung von Regenwäldern und hinterlässt so einen hohen CO_2-Fußabdruck. Unser Produkt hingegen verursacht 80 Prozent weniger CO_2-Emissionen und benötigt 94 Prozent weniger Wasser als herkömmliche Schokolade. Das liegt unter anderem auch daran, dass wir keine Regenwälder abholzen und unsere Zutaten aus Europa beziehen, was die Transportwege erheblich verkürzt.

SLOWLY VEGGIE!: ***Woher genau stammen eure Rohstoffe?***

DR. SARA MARQUART: Weil uns Nachhaltigkeit wichtig ist, beziehen wir ausschließlich aus Europa. Die Sonnenblumenkerne kommen aus Tschechien, Bulgarien, der Ukraine und Deutschland. Und die Traubenkerne stammen aus der Moselregion, einem bekannten Weinanbaugebiet. Diese Zutat ist eigentlich ein Nebenprodukt der Lebensmittelindustrie, sodass wir Ressourcen nutzen, die sonst teilweise ungenutzt bleiben würden.

SLOWLY VEGGIE!: ***In welchen Produkten ist ChoViva enthalten?***

DR. SARA MARQUART: Man findet ChoViva nicht als eigenständiges Produkt im Regal, sondern es ist in Produkten enthalten, die bereits im Süßwarenregal stehen. Wir arbeiten nämlich als Zutatenlieferant mit verschiedenen Hersteller:innen zusammen, sodass ChoViva zum Beispiel in Keksen, dragierten Erdnüssen, Neapolitaner-Waffeln und in Peanut Butter Cups zu finden ist. Toll ist auch, dass wir mit der Deutschen Bahn zusammenarbeiten und unsere ChoViva Chunks im Keks „Lieblingsgast“ enthalten sind. Mittlerweile sind wir in etwa 30 verschiedenen Produkten vertreten und es werden ständig mehr.

Innovatives Duo Die Marquarts lieben Schokolade und setzen mit ihrem Produkt alles daran, eine köstliche Alternative zu bieten

Fotos: Daniel Schvarcz; Planet A Foods

ANZEIGE

FLUFFIGES AUS DER PFANNE

Mmmh, schon beim Anblick dieser Bananen-Pancakes läuft uns das Wasser im Mund zusammen. Die Frühstücksspezialität verspricht einen gelungenen Start in den Tag

DIE REIHE ALPRO OHNE ZUCKER: Rein pflanzlich, ganz ohne Zucker und Süßstoffe

BANANEN-DINKEL-PANCAKES mit Mandeldrink

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

3 grüne Bananen
300 ml Alpro Mandeldrink ohne Zucker
4 EL Agavendicksaft
2 EL Sonnenblumenöl
200 g Dinkelmehl
1 EL Backpulver
½ EL Zimt
1 TL Salz
Frische Beeren zum Anrichten

1. Eine Banane zerdrücken und mit Alpro Mandeldrink ohne Zucker, Agavendicksaft und Öl mischen.
2. Mehl, Backpulver, Zimt und Salz hineinsieben und verrühren.
3. Übrige Bananen in Scheiben schneiden.
4. Diese in einer geölten Pfanne anbraten, den Teig darüber gießen und braten.
5. Mit frischen Beeren dekorieren und genießen.

Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Backzeit: 30 Minuten

DAS FÄNGT JA GUT AN!

Auf was wollen wir beim Frühstück nicht verzichten? Richtig, auf die pflanzliche Vielfalt von Alpro! Ob im Kaffee, mit knusprigem Müsli oder im Becher zum Löffeln – Alpro ist der leckere und vor allem abwechslungsreiche Genuss am Morgen. Angereichert mit Calcium und wertvollen Vitaminen verfeinert Alpro jede Frühstücksidee.

eatbetter
Die Plattform für gesunde, nachhaltige und einfach leckere Rezepte

PASTA

Wie schön, wenn es schnell geht und trotzdem lecker schmeckt. Denn hier garen Nudeln, Sauce, Gewürze und Gemüse zusammen in einem Topf, verbinden sich zu köstlichen Kreationen und stehen im Nu auf dem Tisch. Freuen Sie sich auf Petersilien-Gnocchi mit Pilzen, Zitronen-Spaghetti mit grünem Spargel und rotem Mangold oder Vanille-Nudelsuppe mit Himbeeren und Mandeln

Fotos: StockFood Studios/Silke Zander (6); Illustrationen: Shutterstock (2)/Stefan Sigal, Sudowoodo

PENNE MIT BLAUSCHIMMELKÄSE UND LAUCH

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

2 kleine Stangen Lauch
4 EL Olivenöl
150 ml Weißwein (ersatzweise Gemüsebrühe)
400 g Penne
300 ml Milch
450 ml Gemüsebrühe
250 g Doppelrahm-Frischkäse
150 Blauschimmelkäse
Salz
schwarzer Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss
1 Beet Daikon-Kresse (ersatzweise Gartenkresse)
nach Belieben Chiliflocken

Den Lauch waschen, putzen, längs halbieren und in Streifen schneiden. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Den Lauch darin andünsten. Mit Wein ablöschen. Die Penne zugeben. Milch und Gemüsebrühe zugießen. Frischkäse unterrühren. Alles unter Rühren aufkochen lassen. Die Pasta ca. 15 Minuten zugedeckt bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Penne gar sind. Dabei ab und zu umrühren.

Den Blauschimmelkäse würfeln und einrühren. Weitere 5 Minuten bei kleiner Hitze garen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Kresse vom Beet schneiden. Die Penne mit Kresse und eventuell Chiliflocken bestreut anrichten.

Pro Portion: 810 kcal
40 g Fett, 80 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß
Zubereitungszeit: 35 Minuten

WÜRZIG & CREMIG

Tipps & Tricks*

FLÜSSIGKEITSMENGE FÜR ONE-POT-PASTA

Generell nimmt man für 500 g Pasta etwa einen Liter Brühe. So wird die Sauce schön cremig und die Pasta perfekt bissfest. Natürlich kann man die Zutaten auch variieren. Wie wäre es, wenn Sie einen Teil der Flüssigkeit durch Sahne, Frischkäse, Schmand oder Crème fraîche ersetzen? Ganz wichtig dabei: Da die Pasta in wenig Flüssigkeit kocht, bleibt sich schnell am Topfboden kleben und kann anbrennen. Aus diesem Grund sollte die One-Pot-Pasta zwischendurch gut verrührt werden. Die Nudeln garen, bis sie die Brühe aufgesaugt haben.

ONE-POT-LASAGNE MIT SPINAT

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

BITTE BEACHTEN:
Lasagne muss 10 Minuten ruhen

DAS BRAUCHT MAN:
große Auflaufform

3 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl + Öl für die Form
3 EL Tomatenmark
400 g stückige Tomaten (Fertigprodukt)
200 ml Gemüsebrühe
½ Bund Oregano
Salz
schwarzer Pfeffer
Zucker
50 g vegetarischer Parmesan
400 g frischer Blattspinat (ersatzweise
300 g TK-Spinat aufgetaut und ausgedrückt)
500 g Ricotta
frisch geriebene Muskatnuss
10 Lasagneblätter
1 große Tomate
100 ml Milch
Thymian zum Garnieren

Die Zwiebeln und Knoblauch abziehen, klein würfeln, bzw. hacken. Olivenöl mit Tomatenmark und Tomaten und der Brühe verrühren. Oregano abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Oregano unter den Brühe-Mix rühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen.

Den Parmesan reiben. Spinat verlesen, waschen, trocken schütteln und grob hacken. Mit dem Ricotta und 30 g geriebenem Parmesan verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Die Auflaufform mit Öl fetten. Etwas Tomatensauce auf den Boden geben. Dann abwechselnd Lasagneblätter, Ricotta-Spinatcreme und Tomatensauce einschichten. Tomate waschen, in Scheiben schneiden, in die oberste Ricottaschicht drücken. 100 ml Milch angießen.

Auflaufform zudecken und Lasagne im heißen Ofen ca. 45 Minuten backen. Herausnehmen, 10 Minuten ruhen lassen und mit Thymian garniert servieren.

Pro Portion: 495 kcal
29 g Fett, 36 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Backzeit: ca. 45 Minuten
Ruhe-/Wartezeit: 10 Minuten

PETERSILIEN-GNOCCHI MIT PILZEN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

BITTE BEACHTEN:
Pilze müssen 20 Minuten ruhen

40 g getrocknete Steinpilze
500 g Gemüsebrühe
6 Schalotten
50 g getrocknete Tomaten
300 g Champignons
1 Bund Petersilie
4 EL Olivenöl
150 ml Weißwein (ersatzweise Gemüsebrühe)
800 g Gnocchi (aus dem Kühlregal)
100 g Butter
Salz
schwarzer Pfeffer
30 g vegetarischer Parmesan*

Steinpilze mit der Gemüsebrühe übergießen und 20 Minuten quellen lassen. Schalotten abziehen und in schmale Spalten schneiden. Tomaten fein würfeln. Die Champignons putzen und je nach Größe halbieren. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die Stiele fein hacken, einige Blättchen beiseitelegen und die restlichen Blättchen fein hacken. Steinpilze aus der Brühe nehmen und fein hacken.

In einem großen Topf oder einer großen tiefen Pfanne mit Deckel das Olivenöl erhitzen. Alle Pilze mit Schalotten, Tomaten und Petersilienstielen darin anbraten. Mit Weißwein ablöschen. Gnocchi und Gemüsebrühe zugeben. Aufkochen und zugedeckt ca. 14 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Dabei gelegentlich rühren.

Anschließend die gehackte Petersilie mit Butter unterrühren und weitere 3 Minuten köcheln lassen. Gnocchi mit Salz und Pfeffer abschmecken. Parmesan hobeln. Gnocchi mit übriger Petersilie und Parmesan bestreut servieren.

Pro Portion: 675 kcal
36 g Fett, 69 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß

Zubereitungszeit: 45 Minuten
Ruhe-/Wartezeit: 20 Minuten

Warenkunde*

VEGETARISCHER PARMESAN

Käse wird häufig mit tierischem Lab hergestellt. Deshalb eignet er sich nicht für die vegetarische Ernährung. Vegetarischer Parmesan ist eine Alternative zu klassischem Parmesan (z.B. Parmigiano Reggiano), der anstelle von tierischem Lab mit mikrobiellem Lab hergestellt wird. Da der Name „Parmesan“ in der EU geschützt ist, wird vegetarischer Parmesan oft unter anderen Bezeichnungen – wie etwa „italienischer Hartkäse“ – verkauft und ist in gut sortierten Supermärkten, Feinkostläden oder online zu finden. Es gibt auch vegane Parmesan-Alternativen, die aus Nüssen, Hefeflocken und Gewürzen hergestellt werden.

Foto: StockFood Studios/Mathias Neubauer

FARFALLE MIT FRÜHLINGSGEMÜSE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

½ Bund Lauchzwiebeln
250 g grüner Spargel
2 Möhren
1 EL Olivenöl
500 g Farfalle
1 l Gemüsebrühe
100 g tiefgekühlte Erbsen
200 g Doppelrahm-Frischkäse
½ Bund Petersilie
½ Bund Kerbel
½ Bund Basilikum
abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone
Salz
schwarzer Pfeffer
30 g Pinienkerne (ersatzweise Mandelstifte)
rosa Pfefferbeeren (erhältlich im Gewürzregal)

Die Lauchzwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Spargel waschen, die Enden abschneiden und im unteren Drittel schälen. Spargel in kleine Stücke schneiden. Die Möhren schälen und schräg in Scheiben schneiden.

In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen. Die Hälfte der Lauchzwiebeln darin kurz andünsten. Die Nudeln und Brühe zugeben, alles aufkochen. Die Möhren, Erbsen und Spargel zugeben. Alles weitere 5 Minuten köcheln lassen. Den Frischkäse unterrühren, alles weitere 3–5 Minuten unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis die Nudeln gar sind. Nach Bedarf noch etwas Brühe angießen.

Kräuter abbrausen, trocken schütteln und die Kräuterblätter abzupfen. Ein paar zum Garnieren beiseitelegen. Übrige Kräuter fein hacken. Den Nudeltopf vom Herd nehmen. Gehackte Kräuter und die Zitronenschale unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Nudeltopf mit übrigen Kräutern, Lauchzwiebeln, Pinienkernen und Pfefferbeeren bestreuen und servieren.

Pro Portion: 735 kcal
23 g Fett, 108 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß
Zubereitungszeit: 30 Minuten

Titelrezept

ZITRONEN-SPAGHETTI MIT GRÜNEM SPARGEL UND ROTEM MANGOLD

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

300 g grüner Spargel
2 Knoblauchzehen
½ roter Mangold*
2 Bio-Zitronen
100 ml Weißwein (ersatzweise Gemüsebrühe)
650 ml Gemüsebrühe
1 EL Öl
300 g Spaghetti
100 g Butter
60 g vegetarischer Parmesan
Salz
schwarzer Pfeffer

Den Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und die Stangen längs halbieren. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Mangold waschen, putzen, einige kleine schöne Stangen beiseitelegen. Übrigen Mangold in Stücke schneiden. Zitronen heiß abwaschen, trocknen und die Schale von einer Zitrone abreiben. Zitrone auspressen. Die übrige Zitrone in Spalten schneiden.

Den Zitronensaft mit Weißwein und Gemüsebrühe mischen. Öl in einem großen Topf erhitzen, Zitronenspalten kurz andünsten. Mit Brühemischung ablöschen. Spaghetti, Knoblauch, Zitronenschale und Spargel zugeben, aufkochen und zugedeckt 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Dabei ab und zu umrühren.

Anschließend den Mangold, die Butter in Flöckchen und den Parmesan unterrühren. Alles weitere 4–6 Minuten bei kleiner Hitze garen. Immer wieder umrühren. Zitronen-Spaghetti mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

Pro Portion: 598 kcal
29 g Fett, 65 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß
Zubereitungszeit: 20 Minuten

Warenkunde*

ROTER MANGOLD

Für lange Zeit war Mangold und diese Varietät in vielen Küchen fast vergessen. Roter Mangold zeichnet sich durch seine leuchtend roten oder purpurfarbenen Stiele und Adern aus, die ihn zu einem optischen Highlight auf dem Teller machen. Die Blätter sind grün, ähnlich wie bei Spinat und können genauso verwendet werden. Roter Mangold schmeckt mild, leicht erdig und erinnert an eine Mischung aus Spinat und Rote Bete. Mangold enthält relativ viel Oxalsäure, die in zu großen Mengen schädlich sein kann. Beim Kochen und Braten reduziert sich die Menge der Säure aber erheblich und dem Genuss steht nichts im Wege.

FUSSILOTTI IN CREMIGEM KRÄUTERSUD

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN: Standmixer

2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
½ Bund glatte Petersilie
200 g Doppelrahm-Frischkäse mit Kräutern
500 ml Gemüsebrühe
300 g Bimi (Stangenbrokkoli)
300 g Fussilotti (ersatzweise Fusilli)
Salz, schwarzer Pfeffer

Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen. Beides mit Frischkäse und Gemüsebrühe im Standmixer fein pürieren. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken.

Bimi waschen und in Stücke schneiden. Bimi, Nudeln und den Sud in einen Topf geben, aufkochen und bei mittlerer Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Dabei ab und zu umrühren. Petersilie unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Vom Herd nehmen, 5 Minuten ruhen lassen.

Pro Portion: 430 kcal
14 g Fett, 55 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß
Zubereitungszeit: 25 Minuten

Doppelherz system
OMEGA-3 VEGAN
LIQUID

- 655 mg EPA/1.310 mg DHA[1]
- Zusätzlich: 1.000 I. E. Vitamin D[1]
- Mit frischem Zitronengeschmack

PZN: 16849714

Doppelherz system
OMEGA-3 PFLANZLICH
KAPSELN

- 200 mg EPA/400 mg DHA[2]
- Zusätzlich: 400 I. E. Vitamin D[2] und 5 µg Vitamin B_{12}[2]
- Kleine, leicht zu schluckende Kapseln

PZN: 13335788

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

[1] Tagesdosis: 5 ml [2] Tagesdosis: 2 Kapseln
[3] Die positive Wirkung stellt sich bei einer Tagesaufnahme von 250 mg ein.

Zum Angebot →

Doppelherz®

GENUSSREISE

VEGAN

ASIATISCHE NUDELN MIT PILZEN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 Bund Lauchzwiebeln
1 rote Chilischote
1 walnussgroßes Stück Ingwer
300 g Champignons
1 Glas Bambusschösslinge in Streifen (Abtropfgewicht: 175 g)
2 EL geröstetes Sesamöl
Salz
Pfeffer
300 g lange Mie-Nudeln* (ohne Ei)
800 ml Gemüsebrühe
50 g Erdnusskerne
1 Bund Koriander

Lauchzwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Chili halbieren, entkernen, waschen und fein hacken. Ingwer schälen und fein reiben. Die Pilze putzen und halbieren. Die Bambusschösslinge in einem Sieb abtropfen lassen.

Das Öl in einem großen weiten Topf erhitzen. Die Pilze mit Lauchzwiebeln, die Hälfte Chili und Ingwer darin unter Rühren andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bambusschösslinge, Nudeln und Brühe zugeben. Alles aufkochen und bei kleiner Hitze 5 Minuten köcheln lassen.

Die Nüsse grob hacken. Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken.

Den Nudeltopf mit Salz, Pfeffer und übrigem Chili abschmecken. Asia-Nudeln mit Kräutern und Nüssen bestreuen und heiß servieren.

Pro Portion: 440 kcal
16 g Fett, 54 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß
Zubereitungszeit: 30 Minuten

✓ laktosefrei

Warenkunde*

MIE-NUDELN

Sie sind aus der südostasiatischen Küche nicht wegzudenken. Mie-Nudeln sind länger als zum Beispiel Spaghetti, weshalb sie meist im Knäuel verkauft werden, das sich erst im Kochwasser auflöst. Sie bestehen aus Weizenmehl, Salz sowie Wasser und garen schnell. Wie alle anderen Nudeln sind auch Mie-Nudeln äußerst vielseitig. Sie werden für Suppen und Wok-Pfannen genutzt, schmecken angebraten sowie als Beilage zu Schmorgerichten mit Gemüse. Geschmacklich erinnern die Nudeln an Spaghetti, sie schmecken aber viel intensiver. Zudem nehmen Mie-Nudeln viel Flüssigkeit auf, wodurch sie Saucen besser annehmen.

Foto: burdafood.net/Mathias Neubauer

Foto: StockFood/Ben Fuchs; Illustration: iStock/Epine_art

VEGAN

PASTA ALL'ARRABBIATA MIT PILZEN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

400 g Kräuterseitlinge*
2 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl
400 g stückige Tomaten (Dose)
300 g Fusilli
200 g Baby-Spinat
4 EL Tomatenmark
4 EL Zitronensaft
Salz
schwarzer Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss
Chilipulver

Die Pilze putzen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Den Knoblauch abziehen, fein hacken.

Das Olivenöl in einem weiten Topf erhitzen und die Pilze darin rundum bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten kräftig anbraten. Knoblauch zugeben und mitbraten. Die Tomaten und 150 ml Wasser unterrühren. Alles aufkochen.

Die Fusilli zugeben, gut unterrühren und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis sie gar sind. Ab und zu umrühren.

In der Zwischenzeit den Spinat verlesen, waschen und trocken schütteln. Das Tomatenmark und den Zitronensaft unter die Pasta rühren, alles mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Chilipulver würzen.

Den Spinat unterrühren und kurz ziehen lassen, bis er leicht zusammengefallen ist. Die One-Pot-Pasta auf Teller geben und sofort servieren.

Pro Portion: 340 kcal
4 g Fett, 59 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß
Zubereitungszeit: 25 Minuten

✓ laktosefrei

Warenkunde*

KRÄUTERSEITLINGE

Mit ihren braunen, festen Hüten und weißen Stielen sehen sie eher wie Steinpilze aus und schmecken auch ähnlich. Der Geschmack der Kräuterseitlinge ist zugleich angenehm nussig und würzig, mit leichtem Pilzaroma. Kräuterseitlinge sind ausgesprochen vielseitig und lassen sich dünsten, braten, grillen und schmoren. Gut gewürzte Kräuterseitlinge sind aufgrund ihrer bissfesten Konsistenz eine wunderbare Fleischalternative und können für ein vegetarisches Ragout oder Schnitzel verwendet werden. In dünne Scheiben geschnitten schmecken Kräuterseitlinge roh ebenfalls gut.

MEDITERRAN

ONE POT MIT ORZO UND KRÄUTERJOGHURT

VEGAN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
200 g Orzo* (ital. Pasta in Reisform; erhältlich im Supermarkt)
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL gemahlene Kurkuma
Salz
schwarzer Pfeffer
600 ml Gemüsebrühe
1 Handvoll Dill
1 Handvoll Petersilie
100 g Spinat
250 g Soja-Joghurt
2 EL Zitronensaft
1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale
½ TL Piment d'Espelette (geräuchertes Paprikapulver, erhältlich im Gewürzregal; ersatzweise edelsüßes Paprikapulver)

Zwiebeln und Knoblauch abziehen, klein würfeln, bzw. hacken. In einem großen Topf 2 EL Öl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Dann Orzo zugeben und anschwitzen. Mit Kreuzkümmel, Kurkuma, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die Brühe angießen, aufkochen und unter Rühren ca. 15 Minuten bissfest kochen. Nach Bedarf noch etwas Brühe oder Wasser zugießen.

In der Zwischenzeit die Kräuter abbrausen, trocken schütteln. Die Dillspitzen und Petersilienblättchen abzupfen. Die Petersilie hacken. Ein wenig Dill zum Garnieren beiseitelegen und übrigen Dill hacken. Spinat waschen, verlesen und trocken schütteln. Spinat grob schneiden.

Den gehackten Dill mit Joghurt, 1 EL Olivenöl, Zitronensaft, -abrieb, Salz und Piment d'Espelette zu einem Dip verrühren und abschmecken.

Gehackte Petersilie und Spinat unter die Pasta mischen. Pasta vom Herd nehmen und einige Minuten ziehen lassen. Mit ein paar Klecksen Joghurt anrichten. Übriges Öl (1 EL) darauf träufeln. Mit Piment d'Espelette und Dill bestreut servieren. Übrigen Joghurt dazu reichen.

Pro Portion: 340 kcal
12 g Fett, 49 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß
Zubereitungszeit: 45 Minuten

✓ laktosefrei

Warenkunde*

ORZO

Der Name „Orzo" stammt aus dem Italienischen und bedeutet „Gerste", da die Nudeln optisch an Gerstenkörner erinnern. In anderen Ländern werden sie auch als Kritharaki (Griechenland) oder Risoni bezeichnet. Hierzulande wird sie gerne mit Reis verglichen. Im Vergleich zu Reis ist Orzo schneller gekocht, was ihn perfekt für schnelle und einfache Gerichte macht. Die Nudeln eignen sich auch hervorragend für cremige Gerichte wie One-Pots oder Risotto-ähnliche Zubereitungen, oft als Orzotto bezeichnet, Suppen oder als Beilage zu Gemüsegerichten.

Foto: StockFood/Immediate Media/Olive

Foto: StockFood/mona binner Photographie

LINGUINE MIT FETA UND GETROCKNETEN TOMATEN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

2 Stangen Lauch
75 g getrocknete Tomaten (in Öl)
2 EL Olivenöl
Salz
schwarzer Pfeffer
400 g Linguine
500 ml Gemüsebrühe
60 g grüne Oliven (ohne Stein)
150 g Feta

Den Lauch gründlich waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Tomaten abtropfen lassen, dabei etwas vom Tomatenöl auffangen. Tomaten klein schneiden.

In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen. Den Lauch und Tomaten darin 2–3 Minuten andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Linguine zugeben. Brühe und ca. 500 ml Wasser zugießen, alles aufkochen und ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Nudeln bissfest gegart sind. Dabei ab und zu umrühren und bei Bedarf mehr Wasser zugießen.

Die Oliven in Scheiben schneiden. Den Feta in Würfel schneiden. Feta und Oliven unter die Pasta mischen. One-Pot-Pasta anrichten und nach Belieben mit etwas Tomatenöl beträufelt servieren.

Pro Portion: 520 kcal
15 g Fett, 80 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß
Zubereitungszeit: 30 Minuten

GNOCCHI MIT VEGGIE-HACK UND BROKKOLI

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 Zwiebel
1 kleiner Brokkoli
250–300 g veganes Hack*
(z. B. von Rügenwalder Mühle)
1–2 EL Olivenöl
Salz
schwarzer Pfeffer
ca. 200 ml Gemüsebrühe
500 g frische Gnocchi (aus dem Kühlregal, z. B. von Bürger)
3 EL mildes Ajvar (Paprikapaste)
200 g passierte Tomaten
Zucker
edelsüßes Paprikapulver
getrockneter Oregano
100 g Mascarpone
50 g geriebener vegetarischer Parmesan
½ Bund Basilikum

Zwiebel abziehen, fein würfeln. Den Brokkoli waschen, putzen, in kleine Röschen schneiden. Den Brokkolistiel schälen und klein würfeln.

Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Das Hack darin unter Rühren krümelig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel dazugeben und mitdünsten. Dann Brokkoli zugeben und kurz mitdünsten. Anschließend die Brühe angießen, alles aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen.

Die Gnocchi zugeben und unterrühren. Ajvar und passierte Tomaten einrühren, alles aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Paprika und Oregano würzen. Mascarpone und Parmesan einrühren und One Pot weitere 5 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Blättchen in Streifen schneiden. Gnocchi mit Basilikum bestreuen und servieren.

Pro Portion: 830 kcal
28 g Fett, 115 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß
Zubereitungszeit: 30 Minuten

Warenkunde*

VEGANES HACK

Vegane Fleischersatzprodukte boomen. Besonders für den Klassiker Hackfleisch bieten immer mehr Hersteller:innen pflanzliche Alternativen. Veganes Hack gibt es mittlerweile in so vielen Varianten, dass man beim Einkauf schon einmal den Überblick verlieren kann. Es gibt es als getrocknetes Granulat oder in „frischer" Form, gewürzt oder ungewürzt und es besteht aus ganz unterschiedlichen Grundzutaten wie beispielsweise aus Soja, Erbsenprotein, Sonnenblumenkerne, Linsen, Jackfruit und mehr. Wer will, dass pflanzliches Hack wie das Original schmeckt, sollte eher zu gekühlten Produkten greifen.

Foto: StockFood Studios/Mathias Neubauer

Foto: StockFood/Thorsten Suedfels

VANILLE-NUDELSUPPE MIT HIMBEEREN UND MANDELN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

60 g Mandelstifte
2 EL Puderzucker
1 l Milch
Salz
200 g kleine Makkaroni
(ersatzweise Mini-Penne oder Tortiglioni)
200 g Himbeeren (TK oder frisch)
2 Eier (Größe M)
1 Pck. Vanille-Puddingpulver
50 g Zucker
½ TL Vanilleessenz
2 EL Vanillezucker

Die Mandeln in einer Pfanne ohne zusätzliches Öl hell anrösten. Den Puderzucker darübersieben und Mandeln damit goldbraun karamellisieren lassen. Mandeln auf einem mit Backpapier belegten Teller verteilen und abkühlen lassen.

Für die Suppe 900 ml Milch mit 1 kräftigen Prise Salz in einem Topf aufkochen. Die Makkaroni in die Milch rühren. Unter gelegentlichem Rühren 8–10 Minuten bissfest kochen. Die Himbeeren auftauen lassen oder verlesen.

Die Eier trennen. Das Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen, zugedeckt kaltstellen. Das Puddingpulver mit Zucker, Vanilleessenz, Vanillezucker, Eigelben und übriger Milch (100 ml) glatt verrühren. Den Eigelbmix langsam unter Rühren zu den Nudeln geben. Alles unter Rühren einmal aufkochen lassen. Topf vom Herd nehmen.

Anschließend Himbeeren und Eischnee locker unter die Nudeln heben. Die Vanille-Nudelsuppe anrichten. Mit den karamellisierten Mandeln bestreuen und servieren.

Pro Portion: 560 kcal
15 g Fett, 77 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß
Zubereitungszeit: 30 Minuten

Tipps & Tricks*

SÜSSE NUDELN

Vor allem in Mitteleuropa sind sie als süßes Hauptgericht sehr beliebt. Für die süße One-Pot-Pasta werden kurze Röhrennudeln wie Makkaroni oder Penne verwendet. Damit die Nudeln das vollmundige Milcharoma erhalten, garen sie bereits in der Milch. Wichtig: die jeweilige Kochzeit der Nudelsorten beachten. Für die perfekte Konsistenz kurz vor Ende der Kochzeit eine Garprobe machen. Da die Nudeln in Milch leicht überkochen können, am besten während der Zubereitung im Blick behalten und auf jeden Fall einen großen Topf verwenden.

GEMÜSE

Unsere One-Pot-Ideen sind nicht nur perfekt für trubelige Tage, wenn Genuss und Schnelligkeit gefragt sind, sondern zeigen auch, wie vielseitig Gemüse sein kann. Ob cremig, würzig, knackig-frisch oder aus dem Ofen: Genießen Sie Kartoffeln-Weißkohl-Eintopf mit Steinpilzrahm, Caprese-Tarte-Tatin mit Burrata und Auberginen-Linsen-One-Pot – sie sind wunderbar für alle, die es bunt, lecker und entspannt lieben!

Fotos: StockFood Studios/Silke Zander (9); Illustrationen: Shutterstock (3)/Nikolayenko Yekaterina, Svesla Tasla, VladisChern

ROTE-BETE-SPITZKOHL-TOPF MIT KRÄUTERDIP

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
3 Möhren
500 g Rote Bete*
500 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
½ Spitzkohl (ca. 400 g)
400 ml Gemüsebrühe
50 ml naturtrüber Apfelessig
4 EL Olivenöl
1 TL Kümmelsamen
2 Sternanis
3 Lorbeerblätter
1 TL Zucker
schwarzer Pfeffer
250 g Schmand
1 Bund Koriander
Chiliflocken
1 Bund Dill

Zwiebeln und Knoblauch abziehen, beides fein würfeln, bzw. hacken. Möhren, Rote Bete und Kartoffeln schälen, Kartoffeln waschen. Die Möhren in Scheiben schneiden. Rote Bete in dünne Spalten schneiden. Die Kartoffeln würfeln. Den Spitzkohl putzen, zuerst in Spalten und dann in breite Streifen schneiden.

Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Die Kartoffeln, Möhren und Rote Bete zugeben. Die Gemüsebrühe und Essig angießen. Die Kümmelsamen zerstoßen. Kümmel, Sternanis und Lorbeer zugeben. Alles aufkochen und ca. 15 Minuten kochen lassen. Dann den Spitzkohl zugeben und alles weitere 15 Minuten zugedeckt garen. Eintopf mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.

Für den Dip den Schmand mit Salz, Pfeffer und Chili verrühren und abschmecken. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln. Ein paar Zweige für die Garnitur beiseitelegen. Die übrigen Blättchen und Dillspitzen abzupfen, fein hacken. Kräuter unter den Schmand rühren. Den Rote-Bete-Spitzkohl-Topf mit Schmand-Dip anrichten. Mit übrigen Kräutern garnieren und servieren.

Pro Portion: 455 kcal
26 g Fett, 46 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß
Zubereitungszeit: 70 Minuten

✓ glutenfrei

Warenkunde*

ROTE BETE

Die Knollen sind ein wahres Superfood, das mit seinem erdigen, leicht süßlichen Geschmack und seiner intensiven Farbe nicht nur optisch, sondern auch kulinarisch beeindrucken. Die leuchtend rote bis violette Farbe stammt von Betanin, einem natürlichen Farbstoff, der Gerichten eine einzigartige Optik verleiht und zudem antioxidativ wirkt. Da die Bete dadurch stark färbt, am besten beim Zubereiten Handschuhe anziehen. Rote Bete schmeckt roh, gekocht, gebacken oder eingelegt. Sogar der Saft ist eine beliebte, gesunde Zutat für Smoothies. Ein Spritzer Zitrone oder Essig bringt ihre Süße optimal zur Geltung.

RATATOUILLE AUS DEM OFEN MIT KRÄUTERMARINADE

VEGAN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

BITTE BEACHTEN:
Auberginen müssen 30 Minuten ruhen

DAS BRAUCHT MAN:
Pürierstab
ofenfester Bräter

2 kleine Auberginen
2 kleine Zucchini
Salz
2 Paprikaschoten (rote und gelbe)
4 Tomaten
3 Knoblauchzehen
2 Schalotten
2 Zweige Rosmarin
½ Bund Thymian
3 Stiele Salbei
100 ml Olivenöl + etwas Öl für den Bräter
5 EL Balsamicoessig
100 ml Gemüsebrühe
1 EL Tomatenmark
getrockneten Estragon
getrockneten Oregano
1 EL Ahornsirup
geräucherter Pfeffer
(ersatzweise schwarzer Pfeffer)
½ Ciabatta oder Baguette
1 Handvoll Basilikumblättchen

Auberginen und Zucchini waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Gemüse leicht salzen und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Anschließend Auberginen und Zucchini trocken tupfen.

In der Zwischenzeit Paprikaschoten entkernen, waschen und in Achtel schneiden. Die Tomaten waschen und in feine Scheiben schneiden. Knoblauch und Schalotten abziehen, beides fein hacken bzw. würfeln. Rosmarin, Thymian und Salbei abbrausen, trocken schütteln und Nadeln und Blättchen von den Stielen zupfen.

Für die Marinade den Knoblauch, Schalotten, Kräutern, Olivenöl, Essig, Brühe und Tomatenmark in ein hohes Gefäß geben und fein pürieren. Mit getrockneten Kräutern, Ahornsirup, Salz und Pfeffer würzen.

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Den Bräter mit etwas Öl fetten. Das Gemüse schichtweise in den Topf geben. Jede Schicht großzügig mit der Marinade bestreichen. Den Eintopf im Ofen zugedeckt ca. 70 Minuten schmoren lassen.

In der Zwischenzeit das Brot in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne ohne zusätzliches Öl von jeder Seite goldbraun rösten. Das Ratatouille mit Röstbrot anrichten. Mit Basilikum bestreuen und servieren.

Pro Portion: 380 kcal
25 g Fett, 31 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Ruhe-/Wartezeit: 30 Minuten
Backzeit: ca. 70 Minuten

✓ laktosefrei

KARTOFFEL-WEISSKOHL-EINTOPF IN STEINPILZRAHM

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

BITTE BEACHTEN:
Steinpilze müssen 20 Minuten einweichen

DAS BRAUCHT MAN:
Pürierstab
300 ml glutenfreie Gemüsebrühe
25 g getrocknete Steinpilze*
2 Zwiebeln
800 g Weißkohl
500 g Süßkartoffeln
200 g Schlagsahne
Salz
schwarzer Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss
gemahlener Kreuzkümmel
2 EL Butter
1 Bund Petersilie

Die Gemüsebrühe erhitzen. Die Steinpilze in ein hohes Gefäß geben und damit übergießen und ca. 20 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit Zwiebeln abziehen, fein würfeln. Weißkohl putzen und in Spalten schneiden. Den harten Strunk schräg abschneiden und klein würfeln. Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden.

Für den Pilzrahm die Sahne zum Brühe-Pilzmix geben und pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Kreuzkümmel würzen.

Die Butter in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebeln darin andünsten. Die Süßkartoffeln und den Kohlstrunk zugeben. Kohlspalten darauf verteilen und alles mit dem Sahnefond übergießen. Aufkochen und zugedeckt ca. 35 Minuten garen.

Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Petersilie hacken. Den Eintopf umrühren, abschmecken. Mit Petersilie bestreut servieren.

Pro Portion: 425 kcal
22 g Fett, 47 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß

Zubereitungszeit: 55 Minuten
Ruhe-/Wartezeit: 20 Minuten

✓ glutenfrei

Warenkunde*

STEINPILZE

Getrocknete Steinpilze sind ein echtes Highlight in der Küche, weil sie einen intensiven, erdigen und nussigen Geschmack haben, der frische Steinpilze noch übertrifft. Durch das Trocknen wird das Aroma konzentriert, was sie besonders vielseitig macht – sie verleihen Suppen, Saucen, Risottos oder Eintöpfen eine herrlich kräftige Note. Getrocknete Steinpilze sind ungekühlt lange haltbar, was sie zu einem praktischen Vorratsprodukt macht. Tipp: Das Einweichwasser ist voller Aromen, deshalb am besten mit verwenden. Durch ein Sieb geseiht, eignet es sich auch zum Verfeinern von Saucen oder Risotto.

KARTOFFEL-BLUMENKOHL-CURRY

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
60 g frischer Ingwer
2 Stiele Zitronengras
1 rote Chilischote
600 g kleine Kartoffeln (z. B. Drillinge)
1 kleiner Blumenkohl
2 EL Erdnussöl
50 g rote Linsen
2 Bio-Limetten
250 ml Gemüsebrühe
1 TL Mehl
500 g Kokosmilch
1 EL Currypulver
Salz
schwarzer Pfeffer
1 Bund Koriander*
4 Papadam oder dünnes Fladenbrot zum Servieren

Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Den Ingwer schälen und alles fein würfeln, bzw. hacken. Das Zitronengras waschen und die äußere Blätter entfernen, den harten oberen Teil abschneiden. Chili längs aufschneiden, entkernen, waschen. Weiches Zitronengras und Chili in feine Ringe schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und ggf. halbieren. Blumenkohl putzen, schöne Blätter beiseitelegen. Kohl waschen und in Röschen teilen, evtl. halbieren.

Das Erdnussöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Chili und das Zitronengras darin unter Rühren andünsten. Die Kartoffeln und den Blumenkohl darauf verteilen. Die Linsen darüberstreuen. Die Limetten heiß waschen und halbieren und in den Topf geben.

Die Gemüsebrühe mit Mehl und Kokosmilch verrühren. Anschließend mit Currypulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Gewürzfond über das Gemüse gießen. Alles aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 35 Minuten gar kochen. Nach Belieben 5 Minuten vor Ende der Garzeit die Blumenkohlblätter waschen und zugeben.

Limetten aus dem Curry entfernen. Alles noch mal gut verrühren. Koriander abbrausen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Das Curry mit Koriander bestreuen. Mit Papadam oder Fladenbrot servieren.

Pro Portion: 540 kcal
33 g Fett, 43 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß
Zubereitungszeit: 60 Minuten

✓ laktosefrei

Warenkunde*

KORIANDER

Während Koriandersamen auch bei uns als Klassiker im Gewürzregal durchgehen, scheiden sich bei frischem Koriander die Geister: Nicht jede:r mag den intensiven typischen Duft, den das Kraut ausströmt. In vielen Ländern ist hingegen gerade frischer Koriander beliebt – weltweit kommen jedenfalls mehr Korianderblätter als Petersilie in die Töpfe. Sie haben einen starken, leicht scharfen Eigengeschmack. Die getrockneten Samenkörner schmecken wesentlich milder, leicht süßlich und orangenartig. Frischen Koriander einfach abzupfen und hacken. Sie können aber auch die zarten Stiele mit zerkleinern!

VEGAN

OLIVEN-KARTOFFELPÜREE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:
Pürierstab

100 g Blattspinat
700 g mehligkochende Kartoffeln*
Salz
130 g entsteinte Oliven (grün und schwarz)
1 Bio-Zitrone
100 ml Olivenöl
schwarzer Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss
4 Scheiben Sauerteigbrot

Den Spinat waschen und putzen. Spinat klein schneiden und die groben Stiele hacken. Die Kartoffeln schälen, waschen und klein würfeln. Kartoffeln und Spinatstiele in einen Topf geben. Mit 600 ml Salzwasser bedecken, aufkochen und ca. 20 Minuten weichkochen lassen. Evtl. das übrige Wasser abgießen.

In der Zwischenzeit die Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Die Frucht auspressen und 50 ml Saft abmessen. 100 g Oliven pürieren. Mit Zitronensaft, -schale und Olivenöl verrühren. Anschließend die Zitronenmischung mit einem Schneebesen unter die Kartoffeln rühren, bis die Kartoffeln zerfallen sind. Püree mit Salz und Pfeffer würzen. Die Spinatblätter unterrühren.

Das Sauerteigbrot im Toaster knusprig rösten. Das Oliven-Kartoffelpüree mit dem Brot anrichten. Mit den übrigen Oliven (30 g) bestreut servieren.

Pro Portion: 530 kcal
35 g Fett, 45 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß
Zubereitungszeit: 40 Minuten

✓ laktosefrei

SEELEN-WÄRMER

Tipps & Tricks*

KOCHEIGENSCHAFTEN VON KARTOFFELN

Kartoffeln lassen sich in drei Hauptkategorien unterteilen, die je nach Kocheigenschaft für sehr unterschiedliche Gerichte geeignet sind. Festkochende Kartoffeln bleiben auch nach dem Kochen noch bissfest und behalten ihre Form. Sie eignen sich gut für Salate, Gratins und Bratkartoffeln. Vorwiegend festkochende Kartoffeln sind leicht mehlig, behalten aber oft noch ihre Form. Ideal für alle Arten von Eintöpfen, Salzkartoffeln und Aufläufe. Die mehligkochenden Sorten werden beim Kochen weich, krümelig und saugen Flüssigkeiten besonders gut auf. Deshalb sind sie perfekt für Pürees und Knödel.

AUBERGINEN-LINSEN-ONE-POT

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

BITTE BEACHTEN:
Auberginen müssen 20 Minuten ruhen

DAS BRAUCHT MAN:
Pürierstab

6–8 Mini-Auberginen (500 g, alternativ 2 normale Auberginen)
Salz
2 Knoblauchzehen
4 Schalotten
1 EL Harissa (scharfe Würzpaste)
1 EL Honig
1 TL Currypulver
4 EL Sojasauce
1 ½ EL Tomatenmark
7 EL Olivenöl
schwarzer Pfeffer
1 Bund Oregano
200 g rote Linsen
250 g Sahnejoghurt
2 EL Tahin
350 ml Gemüsebrühe
gemahlener Kreuzkümmel
150 g Schafskäse

Die Auberginen putzen, waschen und längs halbieren. Alternativ große Auberginen schräg in 1–2 cm dicke Scheiben schneiden und halbieren. Das Fruchtfleisch rautenförmig einschneiden. Die Auberginen leicht salzen und ca. 20 Minuten ziehen lassen.

Knoblauch und Schalotten abziehen, beides fein hacken bzw. würfeln. Die Hälfte Knoblauch mit Harissa, Honig, Currypulver, Sojasauce, Tomatenmark und 5 EL Olivenöl pürieren. Mit Pfeffer und etwas Salz würzen. Den Oregano abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Hälfte davon unter die Paste rühren. Die Auberginenhälften abtupfen und mit der Hälfte der Paste bestreichen.

Das übrige Olivenöl (2 EL) in einem großen Topf erhitzen. Schalotten und übrigen Knoblauch darin andünsten. Die Linsen zugeben. Restliche Würzpaste mit Joghurt, Tahin und Gemüsebrühe verrühren, mit Kreuzkümmel abschmecken. Den Brühe-Mix zu den Linsen geben. Auberginen darauf legen. Alles zugedeckt bei kleiner Hitze 35–40 Minuten garen.

Etwa 10 Minuten vor Ende der Garzeit den Schafskäse zerkrümeln. Die Auberginen damit bestreuen und fertig garen. Mit übrigem Oregano (½ Bund) bestreuen und servieren.

Pro Portion: 600 kcal
36 g Fett, 41 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß
Zubereitungszeit: 55 Minuten
Ruhe-/Wartezeit: 20 Minuten

✓ glutenfrei

Warenkunde*

AUBERGINEN

Das Gemüse hat einen milden, leicht nussigen Geschmack mit einer dezent bitteren Note. Während des Kochens verwandelt sich das Fruchtfleisch in eine angenehm cremige und reichhaltige Textur. Das weiche, schwammartige Fruchtfleisch saugt Aromen von Gewürzen, Kräutern und Ölen besonders gut auf, wodurch Auberginen sehr vielseitig sind. Das Gemüse kann man ruhig länger garen, da es roh eine eher zähe Konsistenz hat. Um die leichte Bitterkeit zu reduzieren und die Textur zu verbessern, die Auberginen mit Salz bestreuen und 20–30 Minuten ziehen zu lassen. Danach trocken tupfen und verwenden.

MIT SCHÄRFE

KICHERERBSEN-TOFU-CHILI MIT KRÄUTERJOGHURT

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:
Pürierstab

FÜR DAS CHILI:
3 Zwiebeln
1–2 rote Chilis*
175 g Räuchertofu
1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht: 480 g)
5 Tomaten
3 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark
250 ml Tomatensaft
1 EL Zucker
2 Sternanis
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 EL edelsüßes Paprikapulver
Salz
schwarzer Pfeffer

FÜR DEN JOGHURT:
1 Bund Koriander
2 EL Olivenöl
250 g Sahnejoghurt
Salz, Pfeffer

Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Die Chilis entkernen, waschen und fein hacken. Den Tofu trockentupfen und grob raspeln. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Tomaten waschen und klein würfeln.

Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln darin andünsten. Tofu zugeben und mitbraten. Die Tomaten mit Tomatenmark und Tomatensaft hinzugeben. Mit Zucker, Sternanis, Kreuzkümmel und Paprikapulver würzen. Alles aufkochen und zugedeckt ca. 30 Minuten köcheln lassen. Das Chili mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

Für den Joghurt-Dip Koriander waschen, trocken schütteln. Einige Blättchen beiseitelegen. Den restlichen Koriander mit Öl und 2 EL Joghurt fein pürieren. Unter den übrigen Joghurt (230 g) mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Kichererbsen-Chili und mit dem Kräuterjoghurt anrichten. Mit übrigem Koriander bestreuen und servieren.

Pro Portion: 415 kcal
24 g Fett, 26 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß
Zubereitungszeit: 55 Minuten

✓ glutenfrei

Tipps & Infos*

DIE SCHARFE SCHOTE: CHILI

Die Schote ist mehr als nur scharf – sie bringt Würze, Tiefe und sogar Süße in Gerichte. Der Hauptwirkstoff Capsaicin, das für die Schärfe sorgt und gleichzeitig die Durchblutung fördert, regt den Stoffwechsel an und setzt Endorphine frei. Kerne und Scheidewände enthalten das meiste Capsaicin. Wer es milder mag, entfernt diese vor dem Zerkleinern. Am besten dabei Handschuhe tragen, denn bei Kontakt mit den Augen oder Schleimhäuten kann es unangenehm brennen. Ist es doch mal zu scharf geworden? Milchprodukte wie Joghurt, Sahne oder Käse mildern die Schärfe! Wasser hilft dagegen kaum.

VEGAN

GEMÜSE-CASSOULET

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

BITTE BEACHTEN:
Bohnen müssen 8 Stunden einweichen

300 g weiße getrocknete Bohnen
5 Schalotten
nach Belieben 2 Knoblauchzehen
1 Stange Lauch
200 g Staudensellerie mit Grün
2 Möhren
½ Bund Thymian
4–5 EL Olivenöl
3 Lorbeerblätter*
5 Nelken
1 l Gemüsesaft
3 EL Tomatenmark
1 EL brauner Zucker
100 ml Weißwein (ersatzweise Brühe)
½ Bund gemischte Kräuter
(z. B. Oregano, Estragon, Rosmarin, Petersilie)
½ Fladenbrot
Salz
schwarzer Pfeffer

Bohnen in eine Schüssel geben und mit kaltem Wasser bedeckten. Über Nacht zugedeckt einweichen lassen. Anschließend die Bohnen in einem Sieb abgießen, abspülen, abtropfen lassen.

Schalotten und eventuell Knoblauch abziehen, beides fein würfeln, bzw. hacken. Lauch putzen und gründlich waschen. Sellerie waschen, putzen und das Grün beiseitelegen. Die Möhren schälen. Gemüse fein würfeln. Den Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

In einem großen Topf 2 EL Olivenöl erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin glasig dünsten, Gemüse zugeben, 3–4 Minuten mit andünsten. Bohnen, Thymian, Lorbeer und Nelken zugeben. Das Tomatenmark und den Zucker unterrühren. Gemüsesaft, Weißwein und 100 ml Wasser hinzugeben. Alles unter Rühren langsam aufkochen. Bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 60 Minuten köcheln lassen.

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Kräuter waschen, die Blättchen und Nadeln abzupfen und fein hacken. Selleriegrün fein schneiden. Brot im Ofen 5–10 Minuten überbacken. Cassoulet mit Salz und Pfeffer, dem übrigem Olivenöl (2–3 EL) und Kräutern kräftig würzen. Cassoulet mit gehacktem Selleriegrün bestreuen und mit dem Fladenbrot servieren.

Pro Portion: 340 kcal
13 g Fett, 38 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß
Zubereitungszeit: 1 ¼ Stunden
Ruhe-/Wartezeit: 8 Stunden
Backzeit: 5–10 Minuten

✓ laktosefrei

Warenkunde*

LORBEERBLÄTTER

Die festen Blätter sind in der Küche ein echter Geheimtipp, wenn es um aromatische Tiefe geht. Sie geben Gerichten einen mild-würzigen Geschmack mit leicht bitteren und erdigen Noten. Da sich das Aroma langsam während des Kochens entfaltet, sind Lorbeerblätter perfekt für Suppen, Eintöpfen, Saucen oder Schmorgerichten. Dabei wirken sie als „Geschmacksverstärker“ für andere Zutaten, harmonieren mit Kräutern wie Thymian und Rosmarin und verleihen Gerichten so ein vollmundiges Aroma. Vor dem Servieren unbedingt entfernen – die Blätter bleiben zäh.

OFENHIT

CAPRESE-TARTE-TATIN MIT BURRATA

ZUTATEN FÜR 6 STÜCKE

DAS BRAUCHT MAN:
ofenfester Bräter (Ø ca. 26 cm)
2 TL brauner Zucker
2 TL gehackte Kräuter (z. B. Thymian, Rosmarin)
400 g bunte Kirschtomaten
5 Schalotten
2 EL Zitronensaft
3 EL Olivenöl + Öl für die Form
Salz
schwarzer Pfeffer
1 Pck. frischer Blätterteig
(270 g; erhältlich im Kühlregal)
1 Kugel Burrata* (ca. 125 g)
Salzflocken
1 Handvoll Basilikum zum Garnieren

Den Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Für die Tarte den Bräter mit Öl ausstreichen und mit 1 TL Zucker und den Kräutern ausstreuen.

Die Kirschtomaten waschen, putzen, halbieren und in der Form verteilen. Die Schalotten abziehen, längs halbieren und dazwischen legen. Übrigen Zucker (1 EL), Zitronensaft und 2 EL Olivenöl verrühren. Über die Tomatenmischung träufeln und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Blätterteig entrollen, etwas größer als den Bräter ausschneiden und auf die Tomaten legen. Den Teigrand zwischen Tomaten und Formrand nach unten drücken. Die Tarte mit ½ EL Öl bestreichen und im Backofen ca. 35 Minuten goldbraun backen.

Tarte Tatin herausnehmen, einen großen Teller oder Platte auf den Bräter legen und mit dem Topf schwungvoll umdrehen und die Tarte auf den Teller stürzen (Vorsicht: heiß!). Nach Belieben die Tarte so umgedreht wieder in den Bräter geben. Die Burrata abtropfen lassen, mittig darauf setzen, mit Pfeffer würzen und mit dem übrigen Olivenöl (½ EL) beträufeln. Mit Salzflocken und Basilikumblättern bestreut servieren.

Pro Stück: 355 kcal
28 g Fett, 22 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß
Zubereitungszeit: 25 Minuten
Backzeit: ca. 35 Minuten

Warenkunde*

BURRATA

Die Frischkäse-Spezialität aus Apulien ist wunderbar cremig und erinnert sehr an Mozzarella. Im Gegensatz dazu wird Burrata jedoch mit dem sogenannten Fileta-Verfahren hergestellt. Hierbei wird die Milch angedickt und von der Molke getrennt, ein Käsebruch entsteht. Dieser wird zu Teigkugeln geknetet, die Kugeln werden mit Sahne gefüllt und zu kleinen Säckchen geknotet. Gelagert wird Burrata in einer Salzlake und sollte möglichst frisch verzehrt werden. Denn so kommt der mild sahnige Geschmack mit einer leicht süßlichen Note am besten zur Geltung.

Foto: StockFood/Are Media

VEGAN

KÜRBIS-TOMATEN-SUGO MIT RÖST-CIABATTA

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:
ofenfesten Topf

400 g gelbe Kirschtomaten
1 Hokkaido-Kürbis, 100 g Möhren
200 g Staudensellerie
1 Zwiebel, 8 EL Olivenöl
2 EL naturtrüber Apfelessig
500 ml Gemüsebrühe
Salz, schwarzer Pfeffer
8–10 Scheiben Ciabatta
1 EL Korianderkörner
je 1 EL Fenchel- und schwarze Sesamsamen
½ Bund Koriander, Schale von 1 Bio-Zitrone

Tomaten kreuzweise einschneiden und kurz in kochendes Wasser legen. Eiskalt abschrecken. Haut abziehen. Kürbis halbieren, entkernen und Fruchtfleisch klein würfeln. Möhren schälen. Sellerie putzen. Zwiebel abziehen und alles fein würfeln. In einem großen ofenfesten Topf 4 EL Öl erhitzen, alle Gemüse darin ca. 10 Minuten anbraten.

Essig, Tomaten und Brühe zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Alles aufkochen und Sugo offen ca. 30 Minuten einkochen lassen.

Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Brot auf einem mit Backpapier belegten Blech 10–12 Minuten rösten. Nach 6 Minuten wenden. Brot kurz abkühlen lassen, in große Stücke zupfen und zum Sugo geben. Backofen ausschalten. Röstbrot im Sugo zugedeckt im heißen Ofen 10 Minuten ziehen lassen.

Koriander, Fenchel und Sesam in einer Pfanne ohne Öl anrösten, kurz abkühlen lassen. Koriander grob hacken.

Sugo mit Koriander und Gewürz-Crunch bestreuen. Mit Zitronenschale bestreuen und mit übrigen Olivenöl (4 EL) beträufelt servieren.

Pro Portion: 505 kcal
23 g Fett, 52 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß

Zubereitungszeit: 55 Minuten
Backzeit: ca. 20 Minuten

✓ laktosefrei

Foto: StockFood Studios/Jorma Gottwald

ANZEIGE

WEIL IHRE MEINUNG ZÄHLT!

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

Sie begeistern sich genauso für Zeitschriften wie wir? Dann interessiert uns Ihre Meinung!

Nutzen Sie Ihre Chance und bestimmen Sie mit, welche Inhalte in unseren Heften landen, indem Sie an unseren Onlineumfragen zu Produkten des Verlags Hubert Burda Media teilnehmen. Gestalten Sie aktiv mit, was in der Medienwelt von morgen passiert.

Melden Sie sich gleich jetzt an und werden Sie Mitglied des bmc-Teams (Burda Medien Check). Ihre Teilnahme ist mit keinerlei Kosten verbunden und kann jederzeit beendet werden.

IHRE REDAKTION

Jetzt anmelden unter bmc-team.com/reg oder direkt über den QR-Code

slowly veggie!

GRÜNER SUPERSTAR

Egal ob roh, gedünstet, gebraten oder gekocht – das Zwiebelgewächs bringt Frische und Nährstoffe in die Küche! Als Beilage oder Hauptdarsteller punktet Lauch in Suppen, Gemüsepfanne, zu Polenta und Nudeln oder aus dem Ofen. Genießen Sie die große Vielfalt

GENUSS-EXPERTIN

Christine Mayr ist Rohkostköchin und entwickelt für jede Ausgabe kreative vegane Rezepte. Dieses Mal ihr Favorit: Lauch

Das aromatische Gemüse, auch Porree genannt, hat ein dezentes, süßliches Aroma, das beim Kochen angenehm mild wird

Fotos: StockFood Studios/Brigitte Sporrer (8)

VEGAN

ORIENTALISCHER GEMÜSEPFANNE MIT COUSCOUS

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

BITTE BEACHTEN:
Gemüsepfanne muss 5 Minuten ruhen

1 Stange Lauch
2 Knoblauchzehen
500 g Blumenkohl
2 kleine Möhren
150 g tiefgekühlte Erbsen
2–3 EL Rosinen, 2 EL Olivenöl
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL gemahlener Koriander
1–2 Msp. Cayennepfeffer
350 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
120 g Vollkorn-Couscous
1 TL Bio-Orangenzesten
je 3 Stiele Minze und Basilikum
Saft von ½ Orange

Den Lauch putzen, längs aufschneiden, gründlich waschen und in Ringe schneiden. Knoblauchzehen abziehen, fein reiben. Den Blumenkohl waschen, putzen, in sehr kleine Röschen teilen, diese evtl. halbieren. Möhren schälen, in dünne Scheiben hobeln.

Das Olivenöl in einer großen weiten Pfanne erhitzen. Lauch darin andünsten. Dann Blumenkohl, Möhren, Erbsen, Rosinen und Gewürze hinzugeben, alles ca. 3 Minuten mitdünsten. Die Brühe angießen, aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis es bissfest ist.

Den Couscous und Orangenzesten unterrühren. Pfanne von Herd nehmen und abgedeckt 5 Minuten ruhen lassen. Die Kräuterblättchen abzupfen und grob hacken. Die Hälfte der Kräuter mit Orangensaft unterrühren. Die Gemüsepfanne abschmecken und mit übrigen Kräutern bestreut servieren.

Pro Portion: 310 kcal
7 g Fett, 44 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß
Zubereitungszeit: 20 Minuten
Ruhe-/Wartezeit: 5 Minuten

✓ laktosefrei

LAUCH-KARTOFFELSUPPE MIT BROTWÜRFELN

VEGAN

ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:
Standmixer oder Pürierstab

3 große Stangen Lauch
1 Gemüsezwiebel, 1 Knoblauchzehe
3 Möhren
120 g Knollensellerie
1 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln
2 EL Olivenöl
1 TL Salz, Pfeffer
200 ml Hafersahne
ca. 1 l Gemüsebrühe
3 Brotscheiben (vom Vortag)
frisch geriebene Muskatnuss
¼ Bund Schnittlauch
1 EL Tomatenflocken
(erhältlich im gut sortierten Gewürzregal; ersatzweise fein gehackte getrocknete Tomaten)

Den Lauch putzen, längs aufschneiden und gründlich waschen. Den Lauch in Ringe schneiden. Gemüsezwiebel und Knoblauch abziehen, beides würfeln, bzw. hacken. Die Möhren schälen und in Stücke schneiden. Sellerie und Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden.

In einem großen Topf 1 EL Olivenöl erhitzen. Lauch, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Möhren, Sellerie und Kartoffeln dazugeben, kurz anrösten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Hafersahne und Brühe angießen, aufkochen und das Gemüse ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen das Brot in Würfel schneiden. Übriges Olivenöl (1 EL) in einer Pfanne erhitzen. Die Brotwürfel darin anrösten.

Suppe portionsweise im Standmixer oder mit dem Pürierstab im Topf fein mixen (Achtung: Suppe ist heiß). Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Suppe mit Croûtons anrichten. Mit Schnittlauch und Tomatenflocken bestreut servieren.

Pro Portion: 390 kcal
10 g Fett, 70 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß
Zubereitungszeit: 30 Minuten

✓ laktosefrei

Das mediterrane Gericht punktet mit Nudeln in Reisform – einfach lecker!

VEGAN

ZITRONEN-ORZOTTO MIT ERBSEN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 Gemüsezwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Stange Lauch
1 kleine Bio-Zitrone
400 g tiefgekühlte Erbsen (aufgetaut)
2–3 EL Olivenöl
120 ml trockener Weißwein (ersatzweise Gemüsebrühe)
600 ml Gemüsebrühe
250 g Orzo (kleine Nudeln in Reisform)
1 EL gehackte Petersilie
1 EL gehackter Dill
40 g geriebener Mandelparmesan (erhältlich im Bio-Laden)
Salz, schwarzer Pfeffer

Gemüsezwiebel und Knoblauch abziehen, beides fein würfeln, bzw. hacken. Den Lauch putzen, längs aufschneiden und gründlich waschen. Lauch in Ringe schneiden. Zitronen heiß abbrausen, trocknen und fein abreiben. Frucht auspressen.

In einem Topf das Olivenöl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Lauch darin 5–6 Minuten andünsten. Den Weißwein zugeben und fast vollständig einkochen lassen. Die Gemüsebrühe angießen und aufkochen lassen. Orzo und Erbsen unterrühren, alles bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft und die Pasta noch leicht bissfest ist. Dabei gelegentlich umrühren.

Kräuter, Mandelparmesan und Zitronenschale unterrühren. Das Orzotto mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Pro Portion: 360 kcal
11 g Fett, 46 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß
Zubereitungszeit: 20–25 Minuten

✓ laktosefrei

AFRIKANISCHER SÜSSKARTOFFEL-LINSEN-EINTOPF MIT LAUCH UND ERDNÜSSEN

VEGAN

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

1 dünne Stange Lauch
nach Belieben 1 Knoblauchzehe
10 g frischer Ingwer
1 kleine rote Chilischote
250 g Süßkartoffeln
120 g Kartoffeln
1 Stange Staudensellerie
1 Dose o. Glas Linsen (Abtropfgewicht: 220 g)
1 EL Erdnussöl
3 EL Rosinen
1 EL rote Currypaste
300 ml Gemüsebrühe
200 g stückige Tomaten (Fertigprodukt)
2–3 EL Erdnussmus
100 g Couscous
Salz
1 Bio-Limette
2 EL Erdnussnusskerne
1 Handvoll Koriander

Lauch putzen, längs aufschneiden und gründlich waschen. Lauch in Ringe schneiden. Den Knoblauch abziehen und Ingwer schälen, beides fein reiben. Chilischote entkernen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Süßkartoffeln und Kartoffeln schälen, evtl. waschen und klein würfeln.

In einem großen Topf Erdnussöl erhitzen. Den Lauch darin andünsten. Knoblauch, Ingwer, Chili, Süßkartoffel, Kartoffel, Sellerie, Linsen, Rosinen und die Currypaste hinzugeben und unter Rühren kurz anrösten. Gemüsebrühe zugeben. Die Tomaten und Erdnussmus unterrühren. Alles aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Couscous nach Packungsangabe zubereiten, leicht salzen und ausquellen lassen. Anschließend mit einer Gabel auflockern. Limette heiß waschen, trocknen und die Schale abreiben. Frucht auspressen. Erdnusskerne grob hacken. Korianderblättchen abzupfen.

Eintopf mit Limettenschale und -saft abschmecken. Den Eintopf mit Erdnüssen und Koriander bestreuen. Mit dem Couscous servieren.

Pro Portion: 675 kcal
20 g Fett, 93 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß

Zubereitungszeit: 30 Minuten

✓ laktosefrei

Für eine glutenfreie Beilage Reis oder Hirse anstelle von Couscous verwenden

VEGAN

CREMIGE LAUCH-POLENTA MIT PILZEN

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

1 Stange Lauch
nach Belieben 1 Knoblauchzehe
4 Steinchampignons
1 TL Thymianblättchen
2 EL Olivenöl
300 ml Haferdrink
80 g Polenta
Salz, schwarzer Pfeffer
2 EL geriebener Mandelparmesan (erhältlich im Bio-Laden)
¼ Bund gem. Kräuter z. B. Dill, Petersilie und Minze

Lauch putzen, längs aufschneiden und gründlich waschen. Den Lauch in feine Streifen schneiden. Evtl. den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Champignons mit einem trockenen Tuch putzen und in Scheiben schneiden.

In einem großen Topf Olivenöl erhitzen. Lauch und die Pilze darin 5 Minuten darin andünsten. Knoblauch und Thymian zugeben. Mit Haferdrink und 300 ml Wasser ablöschen. Alles aufkochen lassen. Die Polenta einrühren. Nach Packungsangabe kochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Parmesan unterrühren. Topf vom Herd nehmen, die Polenta 5 Minuten ziehen lassen.

Kräuter hacken. Lauch-Polenta mit Kräutern bestreut servieren.

Pro Portion: 380 kcal
17 g Fett, 49 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß
Zubereitungszeit: 20 Minuten

✓ laktosefrei

GRATINIERTER LAUCH MIT HASELNÜSSEN

VEGAN

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

5–6 dicke Stangen Lauch
1 rote Zwiebel
2–3 EL Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer
1 TL Kräuter der Provence
200 ml pflanzliche Kochsahne
200 ml Gemüsebrühe
3 EL gehackte Haselnusskerne
100 g veganer Käse
2 EL gehackte Petersilie
Zitronensaft

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Lauch putzen, längs aufschneiden und gründlich waschen. Den grünen Teil abschneiden und anders verwenden – zum Beispiel für selbst gemachte Gemüsebrühe. Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden.

Lauchstangen in eine Gratinform geben und mit Zwiebelringen bestreuen. Großzügig mit Olivenöl beträufeln. Mit Kräutern bestreuen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten backen.

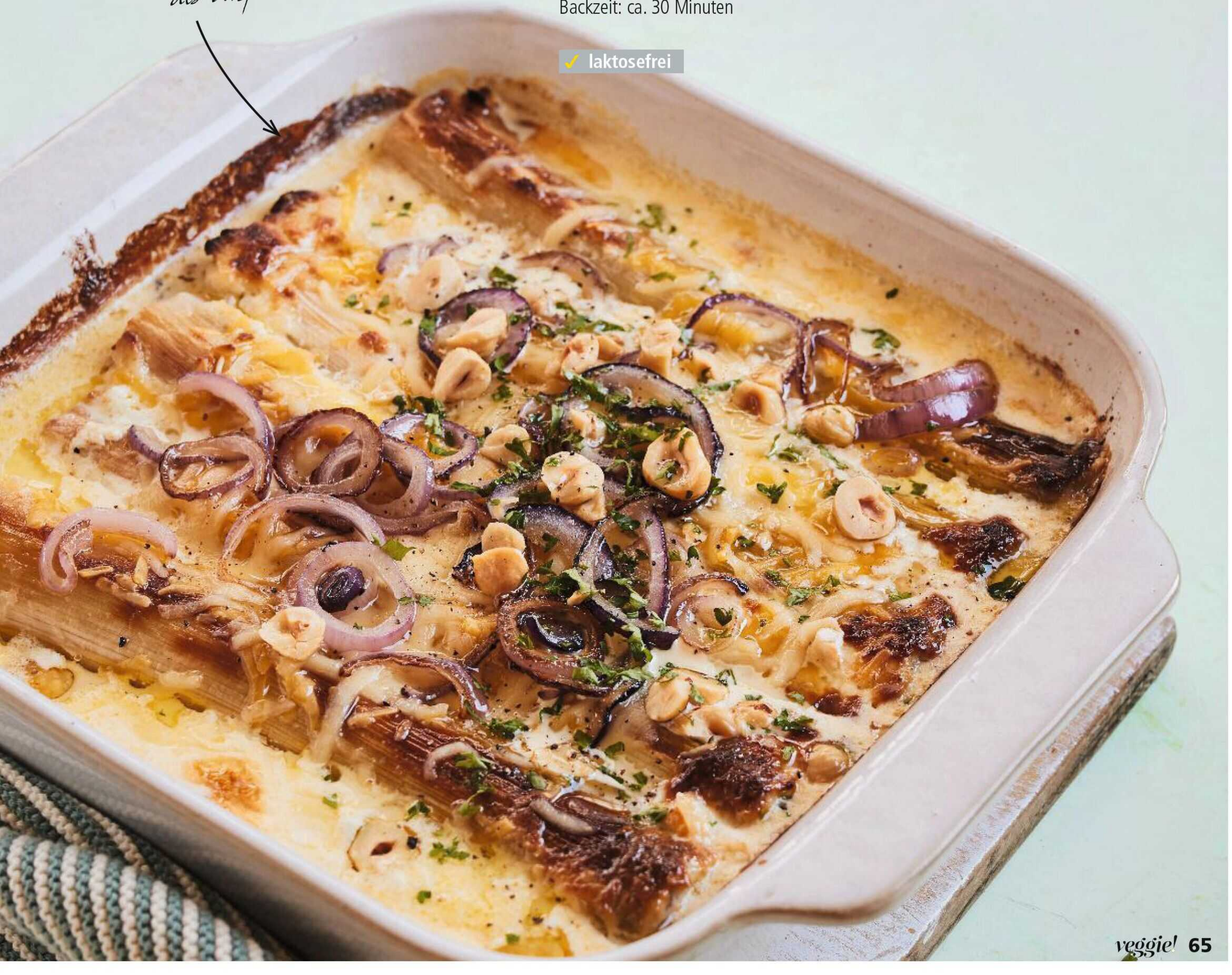
Aus dem Ofen nehmen. Mit Kochsahne und Gemüsebrühe übergießen. Mit Käse und Haselnüssen bestreuen und weitere 10 Minuten im Ofen backen.

Herausnehmen und mit Petersilie bestreuen. Mit Zitronensaft beträufeln und servieren.

Pro Portion: 590 kcal
47 g Fett, 37 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß
Zubereitungszeit: 5 Minuten
Backzeit: ca. 30 Minuten

✓ **laktosefrei**

Der Ofenhit reicht auch für 4 Personen als Vorspeise



GETREIDE

Wer neben den Klassikern wie Pasta und Gemüse Lust auf etwas Neues hat, der kann seine One-Pot-Gerichte auch ganz einfach mit Hülsenfrüchten, Quinoa, Grünkern und Co. zubereiten. Das Ergebnis: Kernige Eintöpfe, die sättigen und reichlich Abwechslung garantieren. Cremiger orientalischer Couscous-Topf, würziges Kichererbsen-Quinoa-Curry oder süßer Hirse-Vanille-Porridge mit Früchten sind beste Wohlfühlgerichte für morgens, mittags und abends

Fotos: StockFood Studios/Silke Zander (5); Illustration: Shutterstock/Arthur Balitskii

ROTE-BETE-TATAR MIT QUINOA

VEGAN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

BITTE BEACHTEN:
Quinoa muss 10 Minuten quellen

1 rote Zwiebel
100 g rote Quinoa
250 ml glutenfreie Gemüsebrühe
1 Sternanis
250 g Rote Bete
2 EL Kapern
1 Gewürzgurke
1 EL Senf
1 EL Balsamicoessig
Salz
schwarzer Pfeffer
4 EL Olivenöl
150 g veganer Frischkäse
½ Bund Dill
½ Bund Schnittlauch
½ Salatkopf
3 EL naturtrüber Apfelessig
nach Belieben Schnittlauchblüten zum Garnieren

Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Quinoa im Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Mit der Brühe, Anis und Zwiebel in einem Topf aufkochen und 12 Minuten kochen lassen. Quinoa 10 Minuten quellen lassen.

Die Rote Bete schälen und auf der Küchenreibe fein raspeln. In einem Sieb gut abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen und beiseitestellen.

Für das Dressing Kapern und Gewürzgurke fein hacken, mit Senf und Balsamico verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 2 EL Olivenöl unterrühren.

Rote-Bete-Raspeln und Senfdressing zur Quinoa geben und alles gut verrühren, abschmecken.

Für den Dip Frischkäse und 2 EL Rote-Bete-Saft aufschlagen. Dill-Fähnchen abzupfen und fein hacken. Schnittlauch, bis auf einige Halme für die Garnitur, in feine Röllchen schneiden. Frischkäse mit gehackten Kräutern verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Salat waschen, putzen und das Salatherz in Spalten schneiden.

Das Tatar mithilfe eines Dessertrings (ca. 8 cm) auf Tellern anrichten. Frischkäsecreme und Salat dazu anrichten. Mit dem restlichen Öl (2 EL) und Apfelessig beträufeln. Mit den übrigen Kräutern garniert servieren.

Pro Portion: 310 kcal
25 g Fett, 13 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiß
Zubereitungszeit: 50 Minuten
Ruhe-/Wartezeit: 10 Minuten

✓ glutenfrei
✓ laktosefrei

Foto: StockFood/Pedro Torres

KICHERERBSEN-QUINOA-CURRY

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht: 265 g)
50 g getrocknete Tomaten
360 g Quinoa*
100 g tiefgekühlte Erbsen
6 EL Tomatenmark
2 EL Tahin
2 TL Currypulver
800 ml glutenfreie Gemüsebrühe
2 EL Limettensaft
Salz
schwarzer Pfeffer
2 Handvoll Baby-Spinat
2 Handvoll Petersilie

Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Die getrockneten Tomaten klein schneiden. Quinoa in einem Sieb abbrausen.

In einem großen Topf Kichererbsen, getrocknete Tomaten, Erbsen und Quinoa mit Tomatenmark, Tahin, Currypulver und Gemüsebrühe verrühren. Alles unter Rühren aufkochen. Das Curry mit Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 13 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verkocht ist.

In der Zwischenzeit den Spinat waschen, trocken schütteln und kleiner zupfen. Unter das Curry rühren und 5 Minuten darin ziehen lassen. Die Petersilie grob hacken. Das Curry mit der gehackten Petersilie bestreuen und servieren.

Pro Portion: 420 kcal
11 g Fett, 56 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß
Zubereitungszeit: 30 Minuten

✓ glutenfrei
✓ laktosefrei

Warenkunde*

QUINOA

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

EXTRA KERNIG

VEGAN

GRÜNKERN-ONE-POT

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

BITTE BEACHTEN:
Grünkern muss 3 Stunden einweichen

200 g Grünkern
3 Schalotten
2 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
750 ml Gemüsebrühe
3 EL Haselnussmus*
4 Stangen Staudensellerie
2 Möhren
2 Kohlrabi
Salz
schwarzer Pfeffer
naturtrüber Apfelessig
¼ Bund Estragon

Den Grünkern in eine Schale geben und mit kaltem Wasser bedeckt 3 Stunden einweichen. Grünkern abgießen.

Schalotten und Knoblauch abziehen, beides fein würfeln, bzw. hacken. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Den Grünkern zugeben und mit anrösten. Die Gemüsebrühe zugießen. Nussmus unterrühren und alles unter Rühren aufkochen. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Ab und zu umrühren.

In der Zwischenzeit Sellerie waschen und putzen. Sellerie in Stücke schneiden. Die Möhren und Kohlrabi schälen. Möhren in Scheiben, Kohlrabi in dünne Spalten oder Stifte schneiden. Das Gemüse zum Grünkern geben und weitere 20 Minuten köcheln lassen.

Den One Pot mit Salz, Pfeffer und Essig würzen. Estragonblätter abzupfen und grob hacken. Den Grünkern-One-Pot damit bestreut servieren.

Pro Portion: 340 kcal
13 g Fett, 40 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß
Zubereitungszeit: 55 Minuten
Ruhe-/Wartezeit: 3 Stunden

✓ laktosefrei

Tipps & Tricks*

HASELNUSSMUS SELBST MACHEN

Dieses cremige Nussmus lässt sich aus nur einer Zutat – Haselnusskernen – einfach herstellen: Im Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 300 g blanchierte Haselnusskerne 10–15 Minuten goldbraun rösten. Komplett auskühlen lassen. Anschließend die Nüsse im Standmixer in kurzen Intervallen erst zu Nussmehl und dann zu einer cremigen Nusspaste pürieren. Nach Belieben mit etwas Ahornsirup, Honig oder Agavendicksaft mischen. In ein Glas mit Schraubverschluss füllen und kalt stellen. Im Kühlschrank aufbewahrt, hält sich das selbst gemachte Haselnussmus 2–3 Wochen.

Foto: StockFood Studios/Mathias Neubauer

ORIENTALISCHER COUSCOUS-TOPF

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 kleine Aubergine
Salz
200 g Möhren
1 Brokkoli
3 Schalotten
1 Granatapfel
1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht: 265 g)
2–3 EL Olivenöl
1 Zimtstange
¼ TL Kreuzkümmelsamen
1 TL Dukkah* (orientalische Gewürzmischung)
700 ml Gemüsebrühe
300 g Instant-Couscous
2 Zweige Minze
1 Bund Koriander
60 g gesalzene, geröstete Cashewnusskerne

Die Aubergine waschen, putzen und in Würfel schneiden. Auberginen salzen. Möhren schälen, schräg in Scheiben schneiden. Brokkoli waschen, putzen und in sehr kleine Röschen teilen. Den Brokkolistiel schälen und würfeln. Schalotten abziehen und vierteln. Granatapfel vierteln und die Kerne zwischen den weißen Trennhäuten herauslösen. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen.

Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Aubergine trockentupfen. Aubergine und Schalotten im heißen Öl 3 Minuten anrösten. Möhren und Brokkoli zugeben, mitrösten. Zimt, Kreuzkümmel und Gewürzmischung einrühren. Brühe angießen, aufkochen und 5–10 Minuten köcheln lassen.

Den Couscous einrühren und 5 Minuten bei kleiner Hitze quellen lassen. Die Kichererbsen zum Gemüse geben und kurz miterhitzen.

In der Zwischenzeit Minzeblättchen abzupfen und fein hacken. Den Koriander grob hacken. Cashews grob hacken und mit Kräutern und Granatapfelkernen mischen.

Zimtstange aus dem Couscous-Topf entfernen. Den Couscous mit Kräuter-Granatapfel-Mix bestreuen und servieren.

Pro Portion: 490 kcal
18 g Fett, 58 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß
Zubereitungszeit: 40 Minuten

✓ laktosefrei

Warenkunde*

DUKKAH

Die arabische Gewürzmischung kann unendlich viele Speisen verfeinern. Dukkah besteht aus Nüssen, Kräutern, Kernen und leckeren Gewürzen wie Koriandersamen, Chili, Pfeffer und Fenchelsamen. Diese werden zerkleinert und angeröstet. Aus Ersterem leitet sich auch der Name ab, der im Ägyptischen so viel bedeutet wie „zerstoßen" oder „zerklopfen". Letzteres gibt nicht nur ein tolles Aroma, sondern auch einen schönen Crunch. Dukkah passt gleichermaßen zu Gemüse und Dips. Aber auch mit etwas Öl vermischt und zu Fladenbrot serviert, ist diese nordafrikanische Gewürzmischung unschlagbar.

VEGAN

GERSTENSUPPE MIT GEMÜSE

ZUTATEN FÜR 8 PORTIONEN

1 Zwiebel
400 g Möhren
1 Kohlrabi
300 g grüne Bohnen
1 Brokkoli
3 EL Sonnenblumenöl
4 Zweige Thymian
½ Bund Liebstöckel (ersatzweise 1 TL getrockneter Liebstöckel)
Salz
250 g Perlgraupen* (aus Gerste; erhältlich im Reformregal)
schwarzer Pfeffer
1 Bund Petersilie

Für die Gemüsebrühe die Zwiebel mit Schale halbieren. Möhren, Kohlrabi, Bohnen und Brokkoli gut waschen, schälen, bzw. putzen. Dabei die Schale und Putzabschnitte aufbewahren. Das zarte Möhren- und Kohlrabigrün beiseitelegen. In einem großen Topf Öl erhitzen. Die Zwiebel auf der Schnittfläche darin anrösten. Die Gemüseschalen und -abschnitte (ohne das zarte Grün), Thymian und Liebstöckel dazugeben. Alles mit 3 l Wasser auffüllen, mit 2–3 TL Salz würzen und aufkochen. Brühe 30 Minuten köcheln lassen.

Anschließend die Brühe durch ein Sieb in einen Topf gießen und mit Salz abschmecken. Die Graupen zur Brühe geben, aufkochen und 20 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Möhren und Kohlrabi in kleine Würfel schneiden. Bohnen halbieren. Den Brokkoli in kleine Röschen teilen. Das Gemüse zur Brühe geben, 10 Minuten köcheln lassen.

Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilieblättchen abzupfen. Petersilienblättchen und Kohlrabi- und Möhrengrün fein hacken. Die Graupensuppe mit gehacktem Grün bestreuen und servieren.

Pro Portion: 210 kcal
7 g Fett, 27 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß
Zubereitungszeit: 50 Minuten

✓ laktosefrei

LÖFFEL-GLÜCK

Warenkunde*

PERLGRAUPEN

Die geschälten und polierten Gerstenkörner sind deutlich kleiner als Kochgerste und haben daher eine kürzere Garzeit von rund 30 Minuten. Gerste enthält die löslichen Ballaststoffe Beta-Glucane, die in der Lage sind, den Cholesterinspiegel zu senken und sich so günstig auf den Blutzuckerspiegel auswirken. Im Allgemeinen kann man Graupen ähnlich wie Reis zubereiten – also mit Wasser, Gemüsebrühe oder Milch. Als sättigende Suppeneinlage oder als Beilage zu Gemüse schmecken sie ebenso gut wie im Risotto, in Pfannengerichten und in Salaten.

Foto: StockFood Studios/Jan-Peter Westermann

HIRSE-VANILLE-PORRIDGE MIT FRÜCHTEN

VEGAN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 Vanilleschote
1 Apfel
2 Sommerpflaumen
400 ml Pflanzendrink (z.B. Hafer- oder Soja)
1 Stück Bio-Zitronenschale
1 Prise Salz
130 g Hirse
50 g Cashewkerne*
2 EL Ahornsirup
1 TL Balsamicoessig
1 TL Sesamsamen
2 Blutorangen

Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herausschaben. Den Apfel waschen oder schälen, halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Die Pflaumen waschen, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Pflanzendrink mit Vanillemark, Zitronenschale und einer Prise Salz in einem Topf aufkochen. Hirse in einem Sieb abspülen, abtropfen lassen und in den kochenden Pflanzendrink einrühren. Die Früchte dazugeben und bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Ab und zu umrühren.

Das Porridge vom Herd nehmen, 10 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit die Cashewkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten. Sirup und Balsamicoessig zufügen und Cashewkerne darin karamellisieren lassen. Mit Sesamsamen bestreuen und aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

Die Orangen mit einem Messer so dick schälen, das die weiße Haut mit entfernt wird. Früchte in Scheiben schneiden oder die Filets zwischen den Trennhäuten herauslösen. Porridge mit Blutorangen anrichten. Mit den karamellisierten Cashewkernen bestreuen und servieren.

Pro Portion: 340 kcal
18 g Fett, 57 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß
Zubereitungszeit: 50 Minuten

✓ glutenfrei
✓ laktosefrei

Warenkunde*

CASHEWKERNE

Die fast weißen Cashewkerne glänzen mit einem sehr milden, feinen und leicht süßlichen Geschmack. Ihre Konsistenz ist deutlich weicher als bei echten Nüssen und ein bisschen cremig-buttrig. Cashewkerne sind die nierenförmigen Samen der Cashew-Äpfel, die in ihrer harten Schale wie ein Anhängsel an der Frucht baumeln. Die Kerne sollten immer gut verschlossen gelagert werden, da sie schnell das Aroma von anderen, stark riechenden Lebensmitteln annehmen und dadurch ihren charakteristischen Geschmack verlieren. Ob in Gebäck, Reis-, Nudelgerichten oder Salaten – Cashews sind vielseitig einsetzbar.

FRÜHER START

BLAUBEER-HAFER-PORRIDGE MIT JOGHURT

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

250 g Blaubeeren
130 g zarte glutenfreie Haferflocken*
300 ml Orangensaft
1 Prise Salz
400 g frische Beeren (z. B. Himbeeren, Brombeeren, Erdbeeren und Johannisbeeren)
3 EL Ahornsirup
200 g Vollmilchjoghurt
1 EL Beerenkonfitüre
2 Zweige Zitronenmelisse

Die Blaubeeren verlesen, abbrausen und trocken tupfen. Die Haferflocken mit 100 g Blaubeeren, Orangensaft, 250 ml Wasser und eine Prise Salz in einem kleinen Topf verrühren, aufkochen und ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, dabei zwischendurch umrühren.

Die Beeren verlesen, evtl. abbrausen und trocken tupfen. Den Porridge mit Sirup und Joghurt anrichten. Konfitüre glatt rühren und mit Beeren und übrige Blaubeeren vermischen. Porridge mit Beeren-Mix anrichten. Mit Zitronenmelisse bestreuen und servieren.

Pro Portion: 400 kcal
5 g Fett, 76 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß
Zubereitungszeit: 30 Minuten

✓ glutenfrei

Warenkunde*

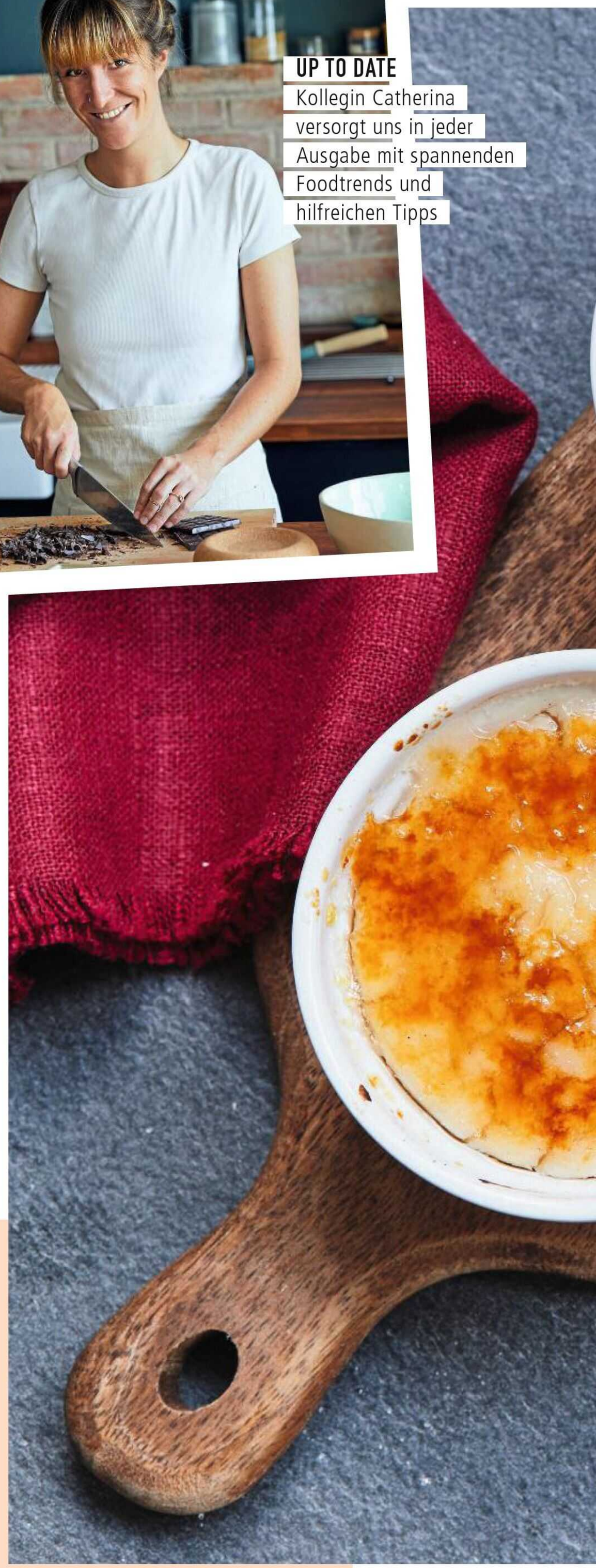
GLUTENFREIE HAFERFLOCKEN

Gluten befindet sich in allen Getreidearten außer in Mais, Reis, Hirse sowie Buchweizen, Quinoa und Amaranth. Fakt ist: Auch Hafer enthält Gluten, dies jedoch in deutlich niedrigerer Konzentration sowie in anderer Zusammensetzung als im klassischen Brotgetreide. Gluten besteht vorwiegend aus Prolamin und Glutelin, wobei Zöliakiebetroffene auf das Prolamin reagieren. Und jetzt wird es spannend: Auch Prolamin wird in unterschiedliche Bestandteile gegliedert. Weizen enthält Gliadin, Hafer besteht aus Avenin. Somit weist Hafer ein anders zusammengesetztes Prolamin auf, sodass reiner Hafer von den meisten Zöliakiebetroffenen vertragen wird.

VEGGIE-TRENDS & KNOW-HOW

SO GELINGT VEGANE CRÈME BRÛLÉE

UP TO DATE
Kollegin Catherina versorgt uns in jeder Ausgabe mit spannenden Foodtrends und hilfreichen Tipps



Das französische Dessert ist nicht nur ein edler Klassiker, sondern auch fast schon verführerisch cremig. Das Beste: Veganer:innen kommen mit diesem Rezept auch auf ihre Kosten!

Für slowly veggie! geht unsere Kollegin Catherina täglich auf die Suche nach neuen Foodtrends und kreiert köstliche vegetarische und vegane Rezepte. Wie sie das beliebte Dessert rein pflanzlich zubereitet, erklärt sie hier.

SLOWLY VEGGIE!: ***Was macht für dich eine gute Crème brûlée aus?***

CATHERINA: Es gibt kaum ein anderes Dessert, das es schafft, gleichzeitig zart und vollmundig zu sein, ohne dabei seine Eleganz zu verlieren. Eine Konsistenz, die das ursprüngliche Rezept nur einer Zutat zu verdanken hat: der Sahne.

SLOWLY VEGGIE!: ***Wie lässt sich das Dessert veganisieren?***

CATHERINA: Eigentlich hatte ich voll und ganz auf pflanzliche Sahne gesetzt. Doch leider wurde die Crème damit entweder zu fest oder etwas zu flüssig. Umso überraschter war ich, dass durch die Kombination aus Seidentofu, Kokosmilch und Speisestärke eine viel cremigere Konsistenz gelingt als mit jeder anderen Variante. Traumhaft lecker!

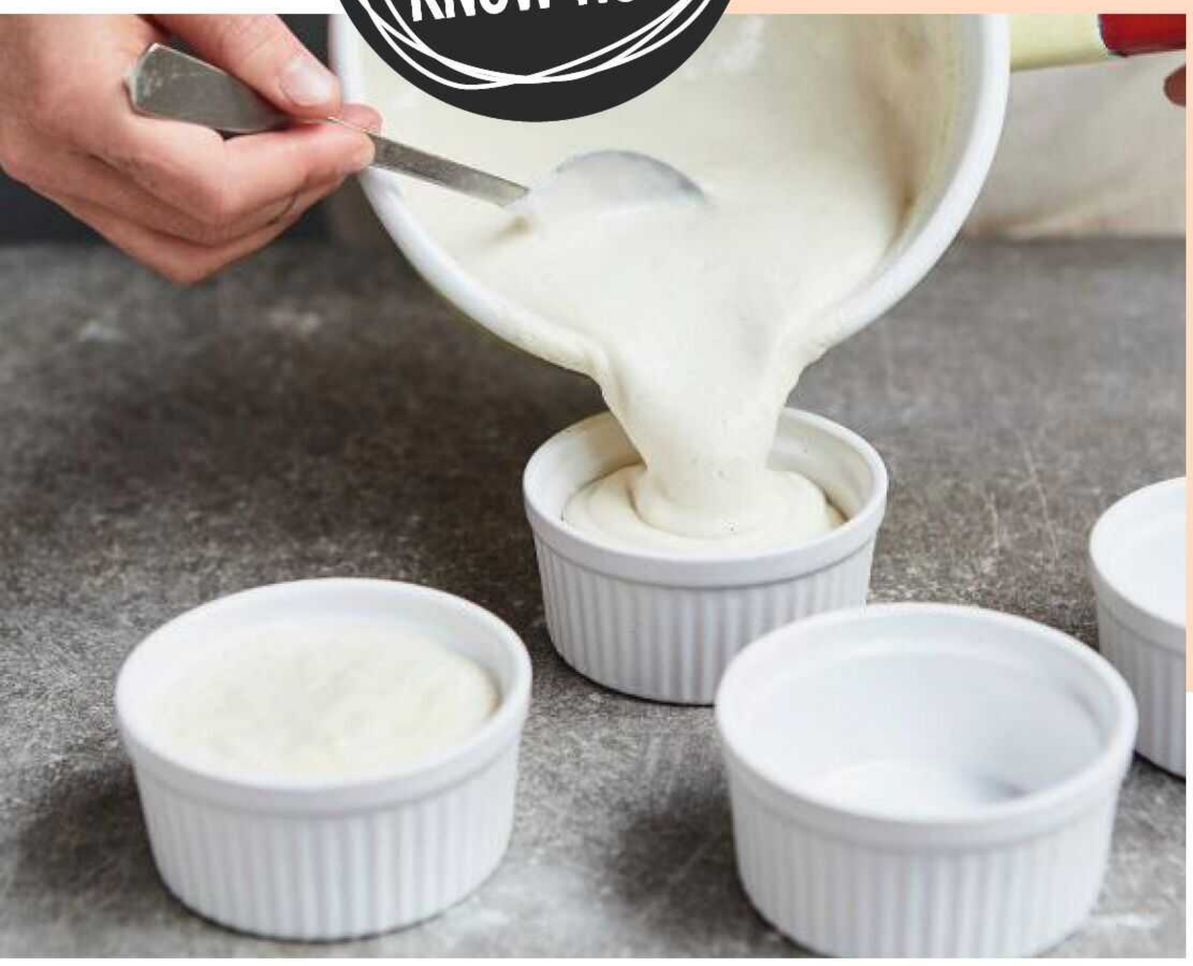
SLOWLY VEGGIE!: ***Was ist bei der Auswahl der Zutaten wichtig?***

CATHERINA: Für eine samtige Crème brûlée muss es Kokosmilch in der Vollfett-Variante sein! Und dann ist da noch das sanfte Vanillearoma – das gelingt am besten mit einer richtigen Vanilleschote und lässt sich nicht durch Vanillearomen oder Vanillezucker ersetzen.

SLOWLY VEGGIE!: ***Hast du einen Tipp für die Zubereitung?***

CATHERINA: Ich empfehle, das Dessert wirklich erst direkt vor dem Servieren zu flambieren. Ansonsten kann es sein, dass die mit Mühe zubereitete Zuckerschicht feine Risse bekommt und möglicherweise sogar etwas feucht wird. Dabei ist das leise Klacken der Zuckerschicht doch der aufregendste Moment!

„So lecker: Goldene Karamell-schicht trifft auf zarte Creme"
CATHERINA



ENTSPANNT VORBEREITEN

Da die Crème brûlée mehrere Stunden kühl stehen muss, lässt sich das Dessert wunderbar am Vortag zubereiten und passend zum Servieren flambieren

VEGANE CRÈME BRÛLÉE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

BITTE BEACHTEN: Crème muss 4 Stunden kühl stehen

DAS BRAUCHT MAN: Standmixer
4 hitzebeständige Dessertgläser à 125 ml
Bunsenbrenner

FÜR DIE VEGANE CRÈME BRÛLÉE
25 g Speisestärke (ca. 3 EL)
250 ml Kokosmilch (Vollfett)
400 g Seidentofu, 80 g brauner Zucker
1 Vanilleschote, 1 Prise Kurkumapulver

ZUM FLAMBIEREN:
4 EL weißer Zucker

Stärke mit 4 EL der Kokosmilch glatt rühren. Restliche Milch mit Seidentofu und braunem Zucker in einen Mixer geben und solange mixen, bis eine feine Masse entstanden ist.

Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Die Seidentofu-Kokosmilch-Mischung gemeinsam mit dem Vanillemark, der ausgehöhlten Vanilleschote und einer Prise Kurkumapulver in einen Topf geben.

Angerührte Speisestärke mit dem Schneebesen unterrühren. Die Mischung aufkochen und 2–3 Minuten bei geringer Hitze unter Rühren leicht köcheln lassen, bis die Crème andickt.

Topf vom Herd nehmen, Vanilleschote entfernen und die Vanillecreme in 4 Dessertgläser füllen. Anschließend für 4–5 Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Die fest gewordene Crème brûlée aus dem Kühlschrank nehmen und jeweils gleichmäßig mit 1 EL Zucker bestreuen. Mit dem Flambiergerät bzw. Bunsenbrenner flambieren, bis der Zucker karamellisiert und eine goldbraune Kruste bildet.

Zubereitungszeit: 10 Minuten
Wartezeit: 4 bis 5 Stunden

Fotos: Stockfood Studios/Brigitte Sporrer (4), Katrin Winner (1)

Bon Gusto

DER 24/7 FOOD-TV-SENDER ZEIGT:

IMMER MITTWOCHS
UM 20 UHR

Veggies united

UNSERE FOOD-KORRESPONDENTEN BERICHTEN ÜBER DIE INTERNATIONALEN TRENDS DER VEGETARISCHEN UND VEGANEN KÜCHE. DIE BESTEN REZEPTE, ÜBERRASCHENDE ZUTATEN, SPANNENDE ZUBEREITUNGSIDEEN. VON KAMBODSCHA BIS KÖLN, VOM ELSASS BIS INDIEN. JEDE WOCHE VOR ORT ZUBEREITET UND FRISCH SERVIERT IN 25 KNACKIGEN MINUTEN. EINFACH EINSCHALTEN UND GENIEßEN!

BonGusto ist empfangbar im Pay-TV bei diesen Anbietern:

Unsere Food-Korrespondentin **Claudia Gliss** feiert das junge Gemüse.

REIS

Sowohl fein-erdiger Basmatireis als auch leichter Risottoreis oder kräftiger Vollkornreis eignen sich perfekt für Gerichte aus einem Topf. Sie sind mit frischem Gemüse, exotischen Gewürzen und knackigen Nüssen ein echtes Highlight auf dem Teller. Entdecken Sie die Reisvielfalt mit cremigem Ofen-Risotto mit Bohnen, asiatischem Reis-Topf mit Chiliöl und süßem Kokos-Zitronengras-Milchreis mit gegrillter Mango

Fotos: StockFood Studios/Silke Zander (6); Illustration: iStock/VectorGoods

ARABISCHER SAFRANREIS AUS DEM OFEN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:
ofenfester Bräter

2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
3 Möhren
2 Fenchelknollen
150 g Blattspinat
250 g Sahnejoghurt
200 ml Kokosmilch
400 ml glutenfreie Gemüsebrühe
1 Zimtstange
1 Sternanis
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Salz
1 Döschen (0,1 g) gemahlener Safran*
1 Msp. gemahlener Kardamom
½ TL gemahlene Gewürznelken
½ TL gemahlener Zimt
50 g Mandelkerne, nach Belieben blanchiert
50 g Cashewkerne
250 g Basmatireis
4 EL Butter
100 g Cranberrys
1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale
schwarzer Pfeffer
50 g Granatapfelkerne

Schalotten und Knoblauch abziehen, beides fein würfeln bzw. hacken. Die Möhren schälen und grob raspeln. Fenchel waschen, putzen und in Spalten schneiden. Den Spinat waschen, trocken schütteln und hacken. Joghurt mit Kokosmilch und Brühe verrühren. Die Gewürze zugeben. Mandeln und Cashewkerne in einem Bräter ohne Fett rösten und herausnehmen, nach Belieben grob hacken.

Reis abspülen und abtropfen lassen. Die Butter im Bräter erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Möhren darin andünsten. Reis zugeben und kurz mitdünsten.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Cranberrys und Zitronenschale zum Reis-Mix geben. Fenchel und Spinat zugeben. Den Kokos-Fond angießen und den Safranreis zugedeckt im heißen Backofen ca. 50 Minuten backen.

Den Safranreis mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Granatapfelkernen, Cashewkernen und Mandeln bestreuen und servieren.

Pro Portion: 410 kcal
28 g Fett, 19 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß
Zubereitungszeit: 30 Minuten
Backzeit: ca. 50 Minuten

✓ glutenfrei

Warenkunde*

SAFRAN

Das teuerste Gewürz der Welt wird aus den roten Fäden der Blüte des Safrankrokus gewonnen. Jede Blüte enthält nur drei Safranfäden, die von Hand geerntet und verarbeitet werden. Für ein Kilogramm Safran sind ca. 150.000 Blüten nötig, was seinen hohen Preis erklärt. Bereits kleine Mengen reichen für ein intensives Aroma und eine leuchtend goldgelbe Färbung aus. Safran schmeckt leicht bitter, erdig und blumig. Safranfäden sollten vor der Verwendung in etwas warmem Wasser, Brühe oder Milch eingeweicht werden, um ihr volles Aroma und ihre Färbekraft zu entfalten. Ideal für Reisgerichte, Suppen und Gebäck.

TOMATEN-RISOTTO MIT BURRATA UND BÄRLAUCHÖL

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:
Standmixer

50 g Pinienkerne
1 Bund Bärlauch (ersatzweise Basilikum)
8 EL Olivenöl
Salz
schwarzer Pfeffer
400 g geschälte Tomaten (Dose)
2 EL Tomatenmark
½ Bund Thymian
3 EL Röstzwiebeln (Fertigprodukt)
650 ml Gemüsebrühe
100 ml Weißwein (ersatzweise Gemüsebrühe)
250 g Risottoreis*
60 g getrocknete Tomaten (in Öl)
60 g vegetarischer Parmesan
4 Burrata (à ca. 80 g) (Wissenswertes über Burrata finden Sie auf Seite 54)

Für das Bärlauchöl die Pinienkerne im großen Topf ohne zusätzliches Fett rösten. Herausnehmen. Bärlauch abbrausen, putzen und trocken schütteln. Den Bärlauch mit 4 EL Olivenöl und 25 g Pinienkernen pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Risotto die Tomaten mit Tomatenmark und übrigen Olivenöl (4 EL) im Standmixer fein pürieren. Thymianblättchen abzupfen. Thymian und Röstzwiebeln unter die Tomaten rühren. Gemüsebrühe und Wein zugeben.

Den Reis in einem Sieb abbrausen und in einen Topf geben. Den Tomatenfond zugeben, alles aufkochen und ca. 35 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren, bis der Reis gar ist. Das Risotto mit Salz und Pfeffer würzen.

Die getrockneten Tomaten klein würfeln. Den Parmesan grob reiben. Tomaten und Parmesan unter das fertige Risotto rühren. Die Burrata abtropfen lassen.

Das Tomaten-Risotto mit Burrata und Bärlauchöl anrichten. Mit den übrigen Pinienkernen (25 g) bestreuen. Nach Belieben mit Bärlauchblüten garnieren und servieren.

Pro Portion: 730 kcal
42 g Fett, 66 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß
Zubereitungszeit: 55 Minuten

✓ glutenfrei

Warenkunde*

RISOTTOREIS

Risottoreis ist eine spezielle Reissorte, die sich durch ihre Fähigkeit auszeichnet, beim Kochen eine cremige Konsistenz zu entwickeln. Der hohe Stärkegehalt und die Fähigkeit, Flüssigkeit aufzunehmen, machen Risottoreis einzigartig und unverzichtbar für die Zubereitung des cremigen, aromatischen Risottos. Bekannte Sorten sind „Arborio“, „Carnaroli“ und „Vialone Nano“. Trotz der Cremigkeit bleibt das Korn bissfest, nimmt Aromen besonders gut auf, ohne matschig zu werden. Tipp: Beim klassischen Risotto die Flüssigkeit erst nach und nach zugießen, damit der Reis sie gleichmäßig aufnehmen kann.

ASIATISCHER REIS-TOPF MIT CHILIÖL

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

50 g frischer Ingwer
4 Schalotten
1 rote Chilischote
3 EL Sesamöl
3 Bio-Limetten
1 Glas Mini-Maiskolben (Abtropfgewicht: ca. 190 g)
1 rote Paprikaschote
2 Möhren
1 Bund Lauchzwiebeln
500 ml glutenfreie Gemüsebrühe
1 EL Agavendicksaft
Salz
schwarzer Pfeffer
250 g Jasminreis
300 ml Kokosmilch
2 Eier (Größe M)
1 Bund Koriander
2 EL geröstete Erdnüsse

FRISCH UND SAMTIG

Für das Chiliöl den Ingwer schälen. Schalotten und Knoblauch abziehen, alles fein würfeln, bzw. hacken. Chili entkernen, waschen und fein hacken. Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Schalotten, Knoblauch, Ingwer und Chili darin andünsten. Topf vom Herd nehmen.

Die Limetten waschen, die Schale einer Limette fein abreiben, den Saft von 2 Limetten auspressen. Maiskolben abtropfen lassen. Die Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Möhren schälen und in Streifen schneiden. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden.

Gemüsebrühe mit Limettensaft, -schale, Agavendicksaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Reis auf einem Sieb abspülen. Den Reis, mit dem vorbereitetem Gemüse in einen großen Topf geben. Brühe-Mix zugießen und aufkochen. Zugedeckt ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen. Topf vom Herd nehmen und den Reis-Topf 5 Minuten quellen lassen.

Kokosmilch und Eier verquirlen und unter den Reis rühren. Topf auf den Herd stellen und unter Rühren aufkochen. 5 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen, bis die Eier stocken. Koriander hacken. Erdnüsse nach Belieben hacken. Den Reis-Topf mit Limettenspalten anrichten. Mit Koriander und Erdnüssen bestreut servieren. Mit dem Chiliöl beträufeln.

Pro Portion: 630 kcal
32 g Fett, 68 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß
Zubereitungszeit: 45 Minuten

✓ **glutenfrei**
✓ **laktosefrei**

„VEDGEREE“ MIT GEKOCHTEN EIERN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

4 Eier (Größe M)
150 g grüne Bohnen
200 g Baby-Spinat
2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen
100 g Kirschtomaten
1 grüne Chilischote, ½ Bund Koriander
1 Bio-Zitrone
2 EL Rapsöl
2 EL Currypulver
1 TL gemahlene Kurkuma
2 Lorbeerblätter
350 g Naturreis
ca. 1,4 l glutenfreie Gemüsebrühe

Die Eier ca. 7 Minuten kochen. Eier abgießen und kalt abschrecken. Die Bohnen waschen, putzen und halbieren. Spinat verlesen und abbrausen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, beides klein würfeln, bzw. hacken. Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Chilischote nach Belieben entkernen, waschen, in Scheiben oder Streifen schneiden. Koriander hacken. Die Zitrone heiß waschen, trocknen und in Spalten schneiden.

Das Rapsöl in einem weiten Topf erhitzen. Die Zwiebeln 5 Minuten anbraten, bis sie goldbraun sind. Knoblauch, Currypulver, Kurkuma und Lorbeerblätter hinzufügen und alles unter Rühren bei kleiner Hitze weiter braten. Ab und zu umrühren.

Reis abbrausen und zugeben. Mit 1 l Gemüsebrühe aufgießen. Reis-Gewürz-Mix aufkochen und bei kleiner bis mittlerer Hitze ca. 35 Minuten zugedeckt gar kochen. Dabei ab und zu umrühren. Nach 20 Minuten die Bohnen zugeben und mitkochen. Nach und nach übrige Brühe (400 ml) angießen.

Spinat und Kirschtomaten unter den Reis heben. 5 Minuten ohne Deckel mit garen, bis der Spinat zusammengefallen ist.

Die Eier pellen und halbieren. Den Spinat-Reis mit Eiern anrichten. Mit gehacktem Koriander und Chili garnieren. Mit den Zitronenspalten servieren.

Pro Portion: 465 kcal
12 g Fett, 73 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß
Zubereitungszeit: 60 Minuten

✓ glutenfrei
✓ laktosefrei

Foto: StockFood/Immediate Media/Good Food

ANZEIGE

Clima Clic.
Die Klimalotterie.

NUR FÜR KURZE ZEIT!

Welche Träume würdest du dir als Millionär erfüllen?

2 Mio. € für dich, Klimaschutz für alle

2 für 1 Aktion

2 Mio. € gewinnen & Klima schützen!

GRATIS

1x Los kaufen

1x GRATIS-LOS sichern

Mehr Info unter www.climaclic.de/veggie

Teilnahmebedingungen: Spielteilnahme ab 18 Jahren. Spiel mit Verantwortung. Glücksspiel kann süchtig machen. Hilfe unter www.buwei.de. Wöchentliche Chance 1 : 10.000.000. Teilnahmebedingungen unter: www.climaclic.de/teilnahmebedingungen-gewinnspiel. Bild ist KI-generiert. Geschenk- und Jahreslose sind von der Aktion ausgeschlossen.

VIVA MÉXICO

BOHNEN-REIS-CHILI TEX-MEX-STYLE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:
Pürierstab
2 Maiskolben (vorgekocht; vakuumiert)
1 Bund Lauchzwiebeln
2 kleine Möhren
1 rote Paprikaschote
2 Knoblauchzehen
200 g Basmatireis
1 Dose Kidneybohnen* (Abtropfgewicht: 480 g)
3 EL Röstzwiebeln (Fertigprodukt)
3 EL Sonnenblumenöl
4 EL BBQ-Sauce (Fertigprodukt)
1 EL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Chiliflocken
2 EL Tomatenmark
650 ml Gemüsebrühe (instant)
2 Avocados
3 EL Zitronensaft
1 Bund Koriander
Salz
schwarzer Pfeffer
200 g Schmand
4–8 Tortillafladen

Maiskolben in breite Scheiben schneiden. Die Möhren schälen, längs vierteln und in Scheiben schneiden. Paprikaschote entkernen, waschen und fein würfeln. Knoblauch abziehen und hacken. Den Reis in einem Sieb abbrausen. Die Bohnen abspülen und abtropfen lassen.

Den Reis in einen großen Topf geben. Gemüse, Bohnen und Röstzwiebeln darauf verteilen. Öl, BBQ-Sauce, Kreuzkümmel, Chili, Tomatenmark und Gemüsebrühe verrühren. Fond in den Topf geben. Alles erhitzen, zugedeckt ca. 25 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Dabei ab und zu umrühren.

In der Zwischenzeit für die Creme die Avocados halbieren und Stein entfernen. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Fruchtfleisch mit Zitronensaft und der Hälfte Koriander pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Schmand mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tortilla in einer Pfanne oder Grillpfanne kurz rösten. Das Bohnen-Reis-Chili mit Schmand, Avocado-Creme und Fladen servieren.

Tipp: Die Maiskörner vor dem Essen vom Kolben schneiden und auf dem Fladen verteilen. Alternativ separat verzehren.

Pro Portion: 805 kcal
37 g Fett, 92 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß
Zubereitungszeit: 55 Minuten

Warenkunde*

KIDNEYBOHNEN

Diese Bohnen sind ein unverzichtbarer Bestandteil der Veggie-Küche, da sie sättigend, nährstoffreich und unglaublich vielseitig sind. Kidneybohnen enthalten eine hohe Menge an pflanzlichem Eiweiß, was sie zu einer idealen Proteinquelle für Vegetarier:innen und Veganer:innen macht. Mit ihnen lassen sich kreative Gerichte zaubern, die Geschmack und Gesundheit perfekt verbinden! Mit Gewürzen wie Kreuzkümmel, Paprika oder Koriander harmonieren sie besonders gut und machen Gerichte wie Chili sin Carne zu einem Geschmackserlebnis. Sie eignen sich für Eintöpfe, Burger-Pattys und Aufstriche.

KOKOS-ZITRONENGRAS-MILCHREIS MIT GEGRILLTER MANGO

VEGAN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:
Grillpfanne

BITTE BEACHTEN:
Milchreis muss 10 Minuten ruhen

300 g Milchreis
2 Stangen Zitronengras
1 Vanilleschote
1 Bio-Limette
400 ml Kokosmilch
550 ml Kokoswasser
2 EL Zucker
1 Prise Salz
½ Zimtstange
2 EL Kokosraspel
1 Mango
1 EL Ahornsirup
nach Belieben Zitronenmelisse zum Garnieren

Den Milchreis in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Vom Zitronengras die äußeren Blätter entfernen, den oberen harten Teil abschneiden. Den weichen unteren Teil vom Zitronengras halbieren und flach drücken. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herausschaben. Limette waschen, halbieren und auspressen. Die ausgepresste Limette beiseitelegen.

Die Kokosmilch mit 500 ml Kokoswasser in einem Topf verrühren. Zitronengras, Zucker und 1 Prise Salz zugeben. Vanillemark, -schote, Zimtstange, Limettensaft und die beiden Limettenhälften in den Topf geben. Mischung aufkochen.

Den Reis einrühren, bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 50 Minuten köcheln lassen. Dabei ab und zu umrühren. Topf vom Herd nehmen, 10 Minuten quellen lassen.

Vanilleschote, Zitronengras, Limettenhälfte und Zimtstange entfernen. Milchreis mit dem übrigen Kokoswasser glatt rühren. Kokosraspel in einer Pfanne ohne Fett hell anrösten. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in breite Scheiben schneiden. Eine Grillpfanne erhitzen. Mango in der Grillpfanne kurz grillen.

Den lauwarmen Milchreis mit Mango anrichten und mit Ahornsirup beträufeln. Mit Kokosraspeln und Melisseblättchen bestreut servieren.

Pro Portion: 605 kcal
23 g Fett, 86 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß
Zubereitungszeit: 1 Stunde
Ruhe-/Wartezeit: 10 Minuten

✓ **glutenfrei**
✓ **laktosefrei**

OFEN-RISOTTO MIT BOHNEN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:
ofenfesten Bräter

1 Zwiebel, 1 große Knoblauchzehe
250 g grüne Bohnen
100 g Champignons
300 g bunte Kirschtomaten
2 EL Butter
400 g Risottoreis
100 ml Weißwein (ersatzweise Gemüsebrühe)
1 l glutenfreie Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
abgeriebene Bio-Zitronenschale
½ Bund Thymian
80 g geriebener vegetarischer Parmesan

Die Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln, bzw. hacken. Die Bohnen waschen, putzen und halbieren oder dritteln. Pilze abreiben, putzen und vierteln. Die Kirschtomaten waschen und halbieren.

Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad)) vorheizen. 1 EL Butter im Bräter erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Reis und Pilze einrühren, kurz mitbraten und mit Wein ablöschen. Die Brühe angießen und aufkochen. Grüne Bohnen zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen. Die Hälfte vom Thymian zugeben und den Reis im zugedeckten Topf im Ofen ca. 15 Minuten garen.

Dann Tomaten, 1 EL Butter und etwa die Hälfte vom Käse in den Reis einrühren. Ohne Deckel ca. 10 Minuten im Ofen fertig garen.

Kräuterzweige entfernen, Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit frischem Thymian und dem übrigen Käse (40 g) bestreut anrichten.

Pro Portion: 535 kcal
10 g Fett, 81 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß
Zubereitungszeit: 40 Minuten

✓ **glutenfrei**

Foto: StockFood Studios/Mathias Neubauer

6x slowly veggie! lesen

+ Kochbuch „Vegetarisch durchs Jahr“ sichern!

Jetzt abonnieren & *Dankeschön* sichern!

Buch: Vegetarisch durchs Jahr

Mit „Vegetarisch durchs Jahr“ wird der vegetarisch-vegane Alltag jetzt bunt und abwechslungsreich. Die Rezepte sind leicht und lecker, da halten auch Fleischlos-Anfänger entspannt Schritt und gehen mit der Zeit!

Prämien-Nr.: BB80

Kochbuch „Vegetarisch durchs Jahr“	28,00 €
6 Ausgaben Slowly Veggie!	35,40 €
Regulärer Preis	63,40 €
Gesamt Sparpaket nur	**35,40 €***

Sie sparen 44%*

Einscannen & bestellen

Online: burda-foodshop.de
Telefon: +49 781 6396536*

**Zum Ortstarif, Mobilfunknetze können abweichen*

Bitte geben Sie bei Ihrer Bestellung die Aktionsnummer SV1PRE / SV1PRG an.

slowly veggie! für ein Jahr (6 Ausgaben) lesen oder verschenken und das Kochbuch „Vegetarisch durchs Jahr“ erhalten.

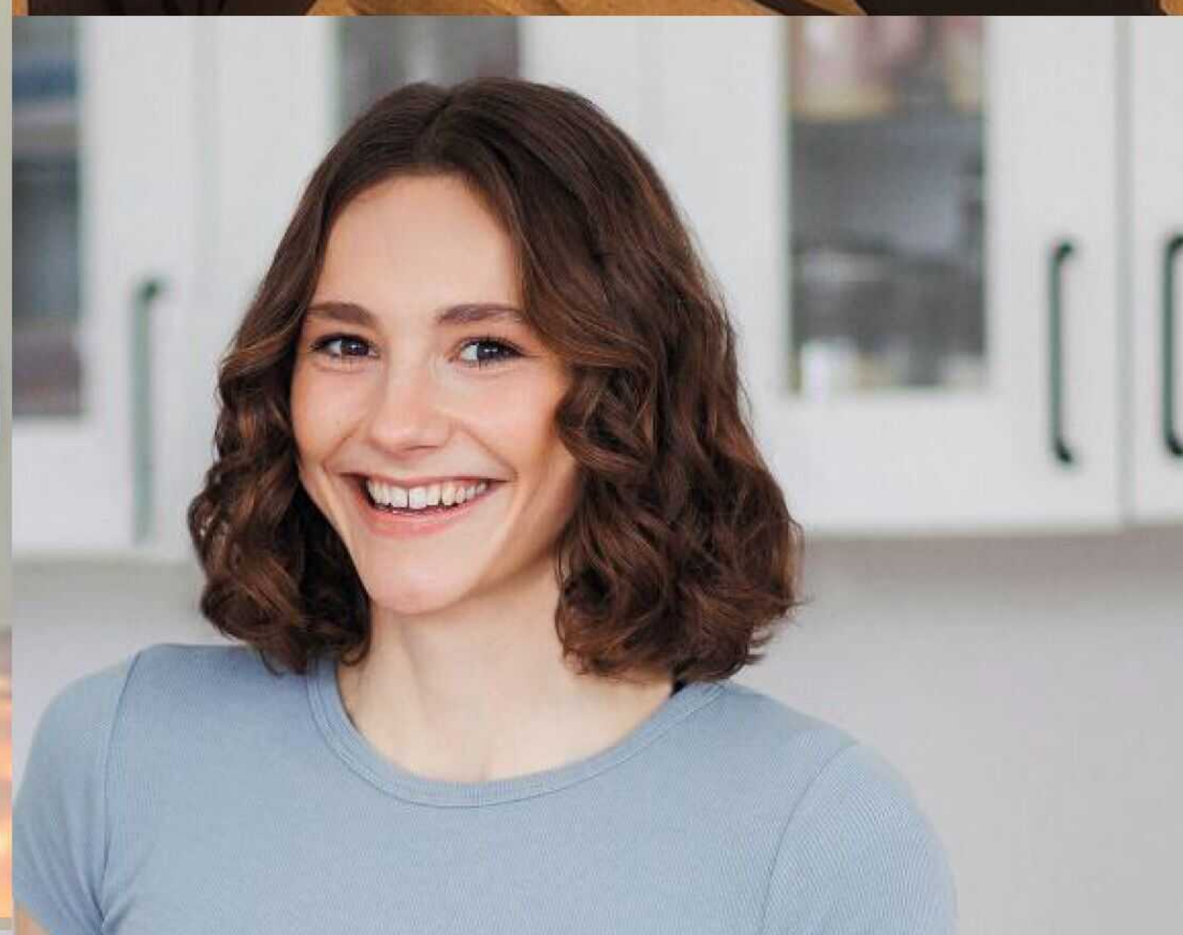
Das Abo kann nach Ablauf der Erstbezugszeit jederzeit mit einer Kündigungsfrist von einem Monat gekündigt werden. Bei Weiterbezug gilt der reguläre Abopreis (z. Zt. 5,90 € pro Ausgabe; Berechnung jährlich: 6 Ausgaben für z. Zt. 35,40 €). Produktversand nur innerhalb Deutschlands, solange der Vorrat reicht. Auslandskonditionen auf Anfrage. Alle Preise in Euro inklusive der gesetzlichen MwSt. und Versand. Verantwortlicher und Kontakt: BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH, Hauptstraße 130, 77652 Offenburg für die BurdaVerlag Publishing GmbH, in gemeinsamer Verantwortlichkeit mit mehreren Verlagen von Hubert Burda Media (siehe www.burda.com/de/gvv). Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Belehrung können Sie unter www.burda-foodshop.de/agb abrufen. Datenschutzinfo: Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: BurdaVerlag Consumer Sales & Servies, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel: +49 781 6396100. Namens-, Adress-und Kontaktdaten zum Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b) bzw. f) DSGVO) solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Bei Art. 6 I f) DSGVO ist unser berechtigtes Interesse die Durchführung von Direktwerbung. Sollten wir ihre Daten in einen Staat außerhalb der Europäischen Union übermitteln, stellen wir sicher, dass Ihre Daten gemäß Art. 44ff. DSGVO geschützt sind. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde. Details unter: www.burda-foodshop.de/datenschutz

Abenteuerlustig

Mit ihren neuen Kochbuch entführt uns Muriel Brunswig in eine Welt voller Aromen, Gewürze und Traditionen

Ausgeglichen

Lena Jaeger kreiert pflanzliche Gerichte und inspiriert mit ihrem Wissen über eine ausgewogene Ernährung



Einfallsreich

Auf Instagram und TikTok teilt Maya Leinenbach vegane Rezeptideen mit Zutaten, die sich in jeder Küche finden lassen

MENSCHEN

Ob durch Social Media, Reisen in ferne Länder oder praktische Ernährungstipps – diese drei Frauen leben ihre Leidenschaft für gutes Essen auf ganz unterschiedliche Art und Weise aus. Maya Leinenbach zeigt mit ihrem neuen Kochbuch, wie einfach und lecker vegane Ernährung sein kann. Muriel Brunswig lädt mit persönlichen Geschichten und authentischen Rezepten dazu ein, die marokkanische Kultur und ihre kulinarischen Schätze zu entdecken. Und Lena Jaeger bietet nützliche Anleitungen und pflanzliche Rezepte, die helfen, gesunde Mahlzeiten stressfrei in den Alltag zu integrieren

Fotos: Community Editions; DK Verlag/Mathias Neubauer; privat

VEGANER GENUSS WAR NOCH NIE SO EASY!

Wer Maya Leinenbach auf Instagram folgt, weiß: Hier warten köstliche Rezepte mit absoluter Genussgarantie darauf, entdeckt zu werden. Uns verrät sie, auf welche veganen Zutaten sie in der Küche nicht verzichten kann

Sie ist eine Internet-Sensation, die auf ihren Social-Media-Kanälen weltweit fast sieben Millionen Follower:innen mit ihren veganen Kreationen begeistert – und das mit gerade einmal 20 Jahren. Die Rede ist von Maya Leinenbach. Oder wie sie auf Instagram und TikTok bekannt ist: „fitgreenmind". Ob sie sich erklären kann, warum jedes ihrer Rezept-Videos ein Millionenpublikum anspricht? „Ich glaube, ich bin vor der Kamera einfach ich selbst und verstelle mich nicht, zeige mich auch ungeschminkt oder teile kleine Fails", überlegt sie, zuckt mit den Schultern und grinst. So wie sich die gebürtige Saarländerin auf ihren Koch-Kanälen präsentiert, ist sie auch in Wirklichkeit: locker, voller Energie und mit einem übersprudelnden Wissensschatz über die Welt des veganen Kochens. Denn andere Menschen mit ihren einfachen, pflanzenbasierten Rezepten zu begeistern, das ist ihre große Leidenschaft: „Bei mir erwartet niemand Fine Dining, sondern alltagstaugliche Rezepte mit Zutaten, die es überall gibt!" Und das hat einen guten Grund: Aufgewachsen im ländlichen Saarwellingen, konnte Maya nicht mal eben im Asia- oder Feinkostladen um die Ecke nach exotischen Extras stöbern. Auch deshalb bestehen ihre Rezepte bis heute aus Basics, die sich umso vielseitiger einsetzen lassen: „Ein Must-have ist auf jeden Fall Tofu, ganz egal ob geräuchert oder Natur. Miso-Paste und Sojasauce liebe ich für Umami-Geschmack, außerdem Kichererbsen und Erdnussmus – das verwende ich auch gern für Süßes!" Kaum zu glauben, dass sie gegenüber Veganismus einmal skeptisch eingestellt war: „Früher habe ich mich immer gefragt: Wie kann meine Schwester, die Vegetarierin war, nur ohne Omas Schnitzel überleben?", erinnert sie sich und lacht. Doch dann änderte sich mit einer Schularbeit über die Auswirkungen des Fleischkonsums plötzlich alles. Von heute auf morgen krempelte Maya ihre Ernährung um. Kein Fleisch, Fisch oder Käse mehr, dafür viel frisches Gemüse. Damit eröffnete sich für die damals 16-Jährige eine vollkommen neue Welt: Sie experimentierte, kreierte und tüftelte. 2019 begann sie ihre Rezepte online zu teilen – und knackt nach nur 12 Monaten die erste Million Follower:innen. Seitdem hat sich ihr Repertoire stetig weiterentwickelt – das stellt auch ihr neues Kochbuch unter Beweis. „Plantiful Cooking" steckt voller Ideen für Gerichte, an denen sich jede:r satt essen kann. Ob als Single, Elternteil oder Gastgeber:in einer großen Runde: Köstlichkeiten wie „Grüner Crêpe mit Kokos-Limetten-Slaw" oder „Moussaka" möchte man am liebsten sofort nachkochen. Und während man genießt, bleibt bloß noch gespannt abzuwarten, was die Food-Creatorin wohl als Nächstes auf die Beine stellt. Doch eines ist klar: Es wird „Schmackofatz", wie sie sagen würde.

Sophia Schneider

Zum Wohlfühlen und Beeindrucken

Maya Leinenbachs Rezepte sind ebenso kreativ wie einfach. Perfekt für die Alltagsküche! (um 25 Euro, DK Verlag)

Fotos: DK Verlag/Mathias Neubauer (5); Rezepte: Maya Leinenbach

VEGANE KÖTTBULLAR MIT QUETSCHKARTOFFELN

FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DIE QUETSCHKARTOFFELN:
1 kg kleine Kartoffeln (am besten Drillinge)
8 EL Öl, Salz und Pfeffer nach Geschmack
2 TL edelsüßes Paprikapulver, 1 TL Knoblauchpulver

FÜR DIE „KÖTTBULLAR“:
120 g Sojaschnetzel, 350 ml Gemüsebrühe
1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen
etwas Öl zum Anbraten, 7 EL Mehl
Salz nach Geschmack, ½ TL Muskatnuss
5 EL vegane Worcestershiresauce
100 g Semmelbrösel

FÜR DEN GURKENSALAT:
2 Salatgurken, 1 Bund Dill
6 EL Weißweinessig, 6 EL Zucker
Salz nach Geschmack

FÜR DIE SAUCE:
4 EL vegane Butter, 4 EL Mehl
300 ml Gemüsebrühe, 125 ml vegane Sahne
2 EL Sojasauce, 1 EL Senf
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zuerst die Kartoffeln gut gewaschen, in einen großen Topf geben und mit Wasser bedecken. Wasser zum Kochen bringen und Kartoffeln für 15 Minuten garen. Währenddessen Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Für die Köttbullar in der Zwischenzeit in einem zweiten Topf Sojaschnetzel mit Gemüsebrühe zum Kochen bringen und 5–10 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verkocht ist.

Kartoffeln abgießen, auf einem Backblech verteilen und mit einem Glas zerquetschen. In einer kleinen Schüssel Öl mit Gewürzen vermischen und die Kartoffeln damit bestreichen. Für 30–35 Minuten im heißen Ofen backen.

Für den Gurkensalat Gurken putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Dill waschen, trocken schütteln und hacken. In einer großen Schüssel Essig, Zucker und Salz vermengen, Gurkenscheiben und Dill hinzugeben. Salat bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

Für die weitere Zubereitung der „Köttbullar“ Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein schneiden und in einer Pfanne in etwas Öl glasig angebraten. Beides zu den gekochten Sojaschnetzel in den Topf geben. Mehl, Salz, Muskatnuss, Worcestershiresauce und Semmelbrösel unterrühren. Mischung ruhen lassen.

Für die Sauce vegane Butter in einem Topf schmelzen und mit einem Schneebesen Mehl einrühren, sodass eine Mehlschwitze entsteht. Gemüsebrühe, vegane Sahne, Sojasauce sowie Senf einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei mittlerer Hitze etwas einkochen lassen.

Aus der „Köttbullarmasse“ 16 Bällchen formen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und Bällchen darin von jeder Seite aus 5–6 Minuten anbraten. Alles auf Tellern anrichten.

Zubereitungszeit: 50 Minuten

✔ laktosefrei

Schon gewusst? „Köttbullar“ ist schwedisch, bedeutet übersetzt Fleischbällchen – und wird „Schöttbullar“ ausgesprochen!

Knollensellerie hat einen süßlichen, scharfwürzigen Geschmack, den nicht jede:r mag. Stattdessen eignen sich auch Kartoffeln

PILZ-BOURGUIGNON MIT SELLERIEPÜREE

VEGAN

FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DAS BOURGUIGNON:
500 g braune Champignons, 1 Zwiebel
7 Knoblauchzehen, 2 Karotten
Öl zum Anbraten, 4 EL Tomatenmark
1 TL Mehl, 2 Lorbeerblätter
1 TL getrockneter Oregano
200 ml Rotwein, 1 EL Sojasauce

FÜR DAS PÜREE:
500 g Knollensellerie, Salz und Pfeffer nach Geschmack, 125 ml ungesüßten Pflanzendrink, Saft und Schale von ½ Bio-Zitrone

Pilze putzen, halbieren und mit 500 ml Wasser in einen Topf geben. Etwa 10 Minuten kochen. Anschließend die Pilze mit einem Schöpflöffel herausnehmen und in einer Schüssel aufbewahren. Die Brühe ebenfalls für später aufheben.

Zwiebel schälen, 4 Knoblauchzehen abziehen und Karotten schälen. Alles in kleine Würfel schneiden und in einem Topf in etwas Öl anbraten. Tomatenmark, Mehl und Lorbeerblätter sowie Oregano hinzufügen. Unter Rühren 2–3 Minuten anbraten, dann mit Wein ablöschen. Sojasauce, Pilzbrühe und gekochte Pilze einrühren und bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Für das Püree Knollensellerie schälen und die übrigen Knoblauchzehen abziehen. Sellerie grob würfeln und mit dem Knoblauch in Salzwasser 20 Minuten kochen. Wasser abgießen, danach Sellerie und Knoblauch mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen. Die restlichen Zutaten hinzufügen und weiterstampfen, bis ein cremiges Püree entsteht. Sowohl Püree als auch das Bourguignon abschmecken und auf Tellern anrichten.

Zubereitungszeit: 60 Minuten

✔ laktosefrei

STICKY DATE PUDDING

VEGAN

FÜR 8 STÜCKE

DAS BRAUCHT MAN: 1 Backform (20 x 20 cm)

FÜR DEN TEIG: 225 g entsteinte Datteln, 440 ml Pflanzendrink, 190 g Mehl 2 TL Backpulver, 95 g brauner Zucker, Salz

FÜR DEN KARAMELL: 160 g brauner Zucker, 250 ml Kokosmilch, Salz

AUSSERDEM: veganes Vanilleeis (nach Belieben)

Datteln und Pflanzendrink in einen Topf geben, alles zum Kochen bringen und die Datteln 5–10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Ab und zu umrühren und Datteln nach wenigen Minuten leicht mit einer Gabel zerdrücken.

In der Zwischenzeit Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Mehl, Backpulver, Zucker und 1 Prise Salz in einer großen Schüssel vermengen. Wenn die Datteln ganz weich sind, Mischung pürieren oder weiter mit einer Gabel zerdrücken, bis kleine Stücke entstehen.

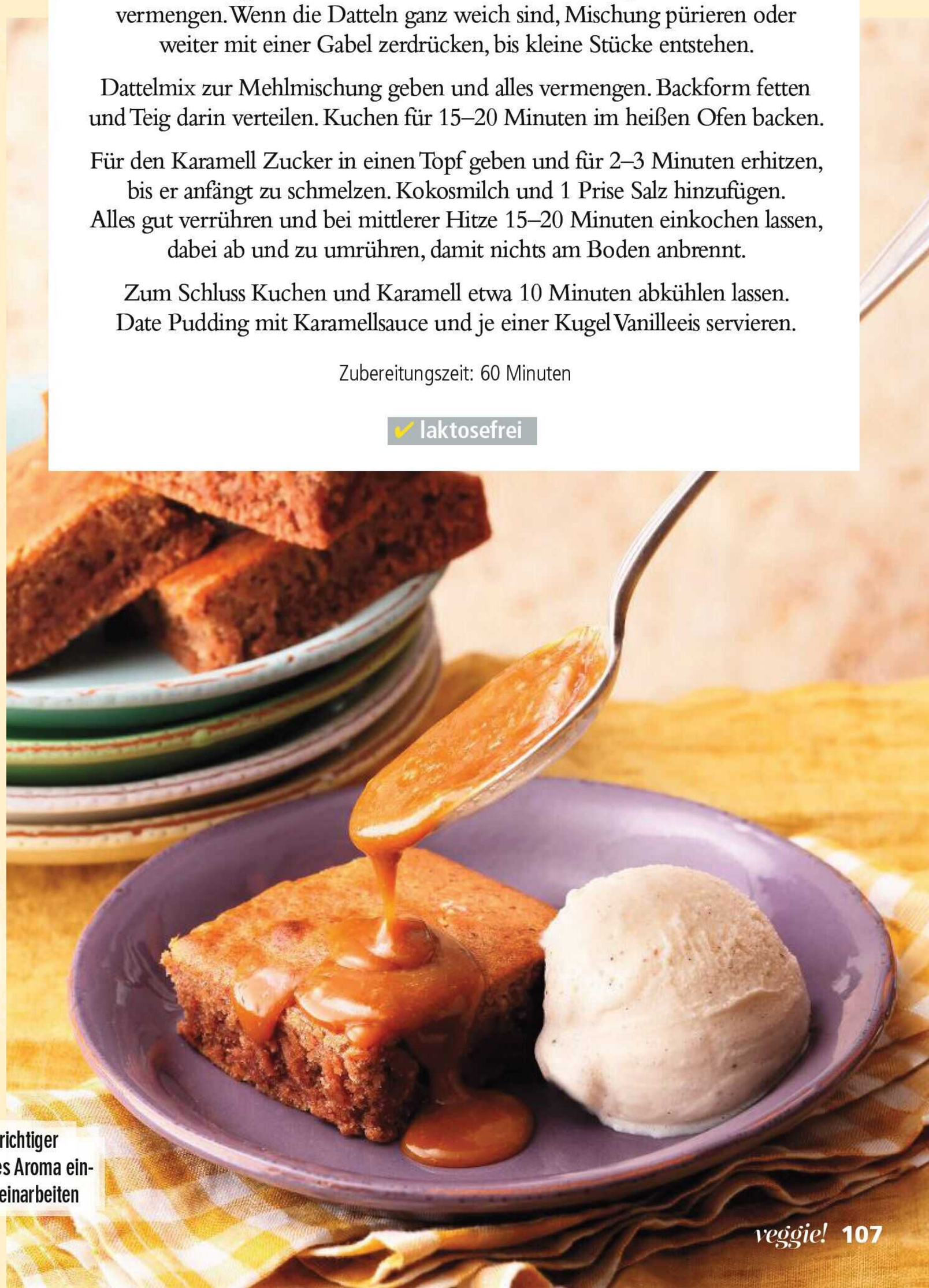
Dattelmix zur Mehlmischung geben und alles vermengen. Backform fetten und Teig darin verteilen. Kuchen für 15–20 Minuten im heißen Ofen backen.

Für den Karamell Zucker in einen Topf geben und für 2–3 Minuten erhitzen, bis er anfängt zu schmelzen. Kokosmilch und 1 Prise Salz hinzufügen. Alles gut verrühren und bei mittlerer Hitze 15–20 Minuten einkochen lassen, dabei ab und zu umrühren, damit nichts am Boden anbrennt.

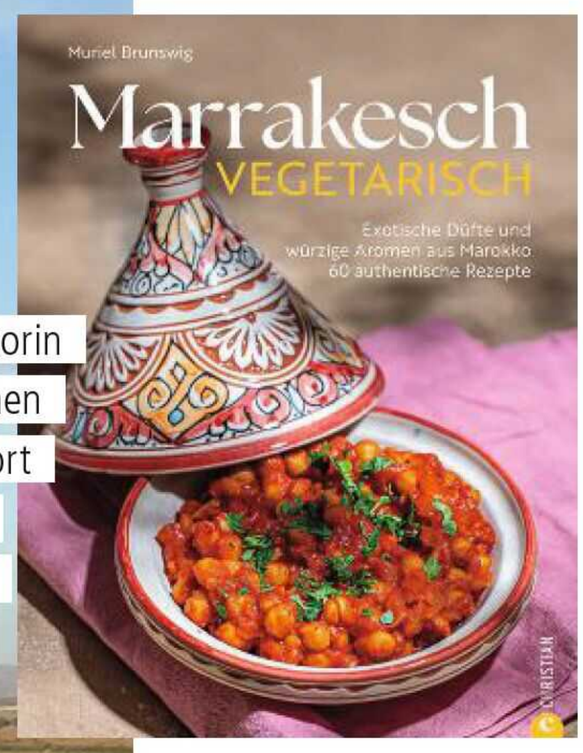
Zum Schluss Kuchen und Karamell etwa 10 Minuten abkühlen lassen. Date Pudding mit Karamellsauce und je einer Kugel Vanilleeis servieren.

Zubereitungszeit: 60 Minuten

✔ laktosefrei



Dieser leckere Kuchen ist ein richtiger Allrounder: Für ein winterliches Aroma einfach etwas Lebkuchengewürz einarbeiten



Ein Fest der Aromen

Die Liebe der Autorin zur marokkanischen Küche steckt sofort an (um 30 Euro, Christian Verlag)

GRENZEN ÜBERWINDEN

Für Muriel Brunswig ist das Schreiben, Kochen und Reisen kein Job – es ist ein Lebensstil. Mit ihrem neuen Kochbuch lädt sie uns ein in eine Welt der Farben, Aromen und der Gastfreundschaft

Sie hat sich nie als Autorin gesehen, die einfach nur Bücher schreibt. Viel eher bezeichnet sich Muriel Brunswig als eine Geschichtenerzählerin, Weltenbummlerin und eine Genießerin. Das trifft es tatsächlich gut, denn ihr Leben ist ein buntes Mosaik aus Kulturen, Aromen und Begegnungen. Dabei begann Muriels Reise auf eher trockenem Terrain: Ein Studium in Islamwissenschaft, Ethnologie und Geschichte, abgeschlossen mit einem Magister. Doch die Welt der Bücher und Hörsäle konnte sie nicht fesseln, wie sie heute gesteht. Stattdessen zog es sie hinaus – ins Leben, in die Welt, und allen voran auf die Straßen ferner Länder. Mit einem Rucksack, ohne Handy und ohne Internet machte sie sich auf den Weg, lebte in den 90er-Jahren in Kuala Lumpur, studierte in Damaskus und reiste bald darauf erstmals nach Marokko. Kein klassischer Lebenslauf also, sondern ein Abenteuer, getrieben von Neugier, Leidenschaft und kulinarischem Wissensdurst. Marokko und dort vor allem Marrakesch wurde schnell zu einem Ort, von dem ihr sofort klar wurde: Es ist mehr als nur eine Station auf der Reise. Es wurde zum zweiten Zuhause. Muriel Brunswig lebte dort, tauchte in die Kultur ein und machte die Düfte und Geschmäcker zu einem Teil ihrer eigenen Geschichte. Zurück in Deutschland blieb jedoch das Fernweh – und so begann sie, es durch das Kochen zu stillen, das sie übrigens bis heute in Kursen auch anderen vermittelt. Denn kochen, essen und reisen, so erzählt sie in ihrem neuen Kochbuch, bringen uns die Ferne nah, machen Fremdes vertraut, bauen Vorurteile ab und zerstören Mauern und Zäune. Vor allem die, die in uns sind. „Außerdem will ich meine Leserschaft dazu animieren, selbst einmal loszuziehen, um 'meine' Länder näher kennenzulernen“, fügt sie hinzu. In ihrem neuen Kochbuch „Marrakesch vegetarisch“ erzählt die lebenslustige Autorin deshalb von ihren regelmäßigen Trips zu ihrer Lieblingsdestination, erklärt Traditionen – wie den kräftigen Grüntee mit Minze namens „Atai“, der bei keiner Begrüßung fehlen darf – und verrät, wo man die würzigsten Oliven und aromatischsten eingelegten Zitronen findet. Dabei sind die 60 fleischlosen Rezepte gewürzt mit persönlichen Anekdoten und tiefen Einblicken in die marokkanische Kultur. Es ist einfach ein buntes Buch für alle, die mit all ihren Sinnen reisen möchten, den Duft von Gewürzen lieben und sich von einer leidenschaftlichen Erzählerin inspirieren lassen wollen. Also, nichts wie auf ins orientalische Abenteuer! Denn wer weiß: Vielleicht inspiriert diese Lektüre ja sogar die nächste Urlaubsplanung.

Jenni Koutni

Fotos: Christian Verlag/Arina Meščanova/Vjaceslav Shishlov (4); privat (1)

VEGAN

GHRIBA BIL TAMR OUL JOUZ – DATTEL-WALNUSS-KUGELN

FÜR 40 STÜCK

200 g dunkle Schokolade (optional)
300 g entsteinte getrocknete Datteln (ca. 30 Stück)
200 g Walnusskerne plus 10 Walnusskernhälften zum Verzieren
1 ½ TL gemahlener Zimt
50 g Kokosraspel

Optional in einem Wasserbad die Schokolade schmelzen. Die geschmolzene Schokolade dann in einen Spritzbeutel füllen. Beiseitelegen.

Die Datteln mit den Walnusskernen und dem Zimt in einen Mixer geben und grob zu einem Teig pürieren. Die Walnusskernhälften in etwa 40 Achtel teilen.

Mit der Hand aus dem Teig etwa 40 Kugeln formen und diese in den Kokosraspeln wälzen.

Mit der Rückseite eines Kochlöffels in jede Kugel eine Mulde drücken und optional mit geschmolzener Schokolade füllen. Sofort mit einem Achtel Walnusskern verzieren. Die Schokolade, falls verwendet, abkühlen lassen.

Die Kugeln servieren, ansonsten im Kühlschrank aufbewahren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

✔ laktosefrei
✔ glutenfrei

* Die Kugeln können nach Lust und Laune gewürzt werden – beispielsweise mit dem Abrieb von unbehandelten Zitronen oder Orangen

Gerstengrieß wird in Marokko „Tchicha“ genannt und ist in marokkanischen oder nordafrikanischen Lebensmittelgeschäften oft nur unter diesem Namen zu finden

HSSOUA BIL BOULA – GERSTENSUPPE MIT THYMIAN

FÜR 4 PORTIONEN

1 mittelgroße Zwiebel (oder 2 kleine), 2 Knoblauchzehen
2 El Olivenöl
150 g Gerstengrieß (Tchicha)
1 TL gemahlene Kreuzkümmelsamen, 1 EL getrockneter Thymian (wilder Thymian, ansonsten mit etwas Oregano mischen)
Salz
200 ml Vollmilch oder Sahne (wenn man es cremiger mag)
Olivenöl bester Qualität zum Servieren
schwarzer Pfeffer
unbehandelte Zitronenspalten zum Servieren

Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken und im Olivenöl glasig braten (nicht braun werden lassen!).

Den Gerstengrieß gut unter fließendem kaltem Wasser waschen, bis es klar bleibt. Dann zur Zwiebel und dem Knoblauch geben. Mit 1 l Wasser aufgießen, die Gewürze und Salz hinzufügen, einmal kräftig rühren und den Deckel auflegen. 30–45 Minuten sanft köcheln lassen, zwischendurch immer wieder umrühren und nach Bedarf noch einmal Wasser nachgießen.

Sobald die Gerste gar ist, die Milch oder die Sahne zugeben und die Suppe noch einmal aufkochen. Zuletzt nach Geschmack nachsalzen.

Die Suppe in tiefe Suppenteller füllen, ein paar Spritzer Olivenöl darüberträufeln, Pfeffer hinzufügen und servieren. Die Zitronenspalten (zum Säuern) dazu reichen.

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Die Msemen können gut portionsweise eingefroren werden. Dann nach Bedarf auftauen und kurz in der Pfanne erwärmen

MSEMEN – FAST FRITTIERTE BLÄTTERTEIGFLADEN

FÜR CA. 40 FLADEN

FÜR DEN TEIG: 1 kg Weizenmehl Type 45, 400 g Hartweizengrieß
2 TL Salz, 1 TL Backpulver, 1 TL Trockenhefe

AUSSERDEM: 1 l neutrales Pflanzenöl
250 g sehr weiche oder flüssige Butter (oder Margarine)
250 g Hartweizengrieß, 1 Päckchen Backpulver (ca. 16 g)

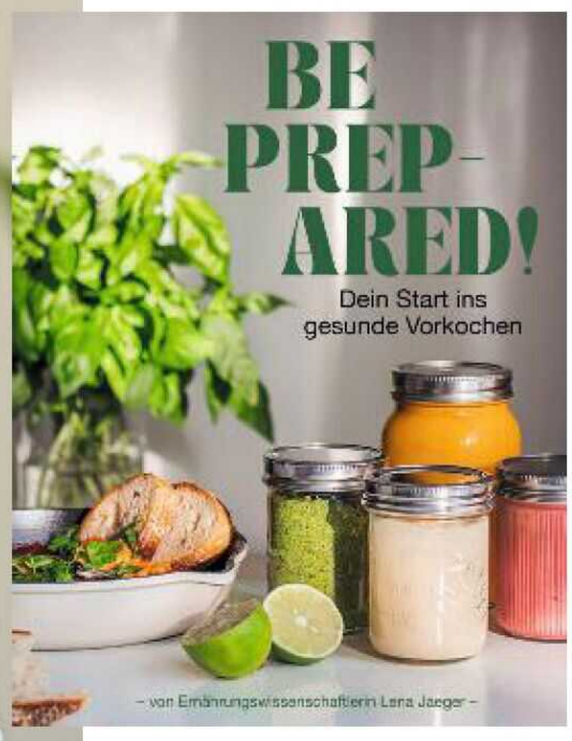
Für den Teig alle Zutaten mit 1 l warmem Wasser gründlich verkneten. Der Teig sollte noch klebrig sein, aber nicht zu sehr. Abgedeckt etwa 30 Minuten ruhen lassen.

Öl mit Butter vermischen. Eine große, flache Schüssel mit etwas Öl-Butter-Mischung auspinseln. Aus dem Teig kleine (eigroße) Bällchen formen, mit etwas Öl-Butter-Mischung beträufeln und in die Schüssel geben. Bis zur weiteren Verarbeitung abdecken. Hartweizengrieß und gesiebtes Backpulver mischen und beiseitestellen.

Ein Teigbällchen so dünn wie Strudelteig ausrollen; damit der Teig nicht reißt, immer wieder mit etwas Öl-Butter-Mischung bepinseln. Wenn die Teigplatte etwas größer als ein Tablett ist und an einigen Stellen durchsichtig wird, mit ein wenig Grieß-Backpulver-Mischung bestreuen. Das obere Drittel des Teigs einklappen. Dann wieder mit etwas Grieß-Backpulver-Mischung bestreuen, danach das untere Drittel nach oben klappen. Erneut mit der Grieß-Backpulver-Mischung bestreuen. Anschließend erst die rechte, dann die linke Seite einklappen und jede Schicht trocken bestreuen, sodass am Ende ein Päckchen entstanden ist. Wieder abdecken. Mit allen Teigkugeln so verfahren.

Wenn alle Kugeln zu Päckchen verarbeitet sind, die Päckchen mit den Händen flach drücken, erneut mit Öl-Butter-Mischung beträufeln und portionsweise in einer heißen Pfanne ausbacken. Bereits fertig gebackene Msemen warm halten, solange die übrigen ausgebacken werden. Entweder frisch servieren oder einfrieren (siehe Tipp).

Zubereitungszeit: 5 ½ Stunden



Für eine gesunde Küchenroutine
Mit Tipps zum Vorkochen und Ideen zur bewussten Ernährung für jeden Tag (um 30 Euro, Community Editions)

AUSGEWOGEN IM ALLTAG

Gesund essen ohne Verbote. Dazu inspiriert Lena Jaeger auf Instagram und jetzt auch mit ihrem Kochbuch. Ihr Ansatz: Vorkochen – ganz entspannt und mit viel Genuss

Bewusste und vielseitige Mahlzeiten in den oft hektischen Alltag zu integrieren, ist gar nicht so einfach – das kennt Lena Jaeger nur zu gut. Und wer dann noch im Internet nach gesunden Rezepten sucht, ist schnell mal überfordert. „Es gibt so viele Informationen zum Thema Ernährung, gerade auf Social Media. Einige sind hochwertig, andere weniger. Da ist es schwierig herauszufinden, worauf man achten soll." Als studierte Ökotrophologin und Ernährungsökonomin hat sie es sich daher zur Aufgabe gemacht, ihrer Community zu zeigen, wie eine ausgewogene Ernährung aussehen kann – ganz ohne den Anspruch, alles perfekt machen zu müssen. Für die 30-Jährige gibt es nicht den einen richtigen Weg, auch in ihrem Alltag blieb durch den Job oft wenig Zeit zum Kochen. So entdeckte die Ernährungsberaterin schnell das Thema „Meal Prep" für sich: „Viele Menschen haben das Gefühl, man braucht für gesundes Essen viel Disziplin. Doch mit dem Prinzip des Vorkochens muss man sich nur einmal überwinden, etwas zuzubereiten, und hat dann immer eine selbst gemachte Mahlzeit im Kühlschrank. Das allein kann schon sehr erleichternd sein." Diese Erkenntnis und ihr Wissen aus dem Studium fanden auch auf Instagram viel Zuspruch. Dort teilt sie unter „lena.eats" abwechslungsreiche Rezepte mit spannenden Fakten und Anregungen für gesündere Routinen. So entstand auch ihr erster digitaler Guide zum Thema Meal Prep, den sie auf ihrem Blog veröffentlichte. Das Kochbuch ist nun eine Erweiterung – mit Tipps für eine ausgewogene Ernährung und vielen pflanzlichen Rezepten zum Vorkochen. So warten Protein-Pancakes, veganes Shakshuka und Green-Goddess-Salat darauf, gekocht zu werden. Passend dazu erklärt Lena, wie man nährstoffreiche und sättigende Mahlzeiten zusammenstellt und wie sich die persönlichen Lieblingszutaten integrieren lassen. Denn eins ist ihr sehr wichtig: Es soll gut schmecken und Spaß machen. Verzicht und strenge Regeln gehören für sie nicht zu einem gesunden Mindset. „Mit Meal Prep wird es viel einfacher, ausgewogene Mahlzeiten in den Alltag zu integrieren. Anstatt im stressigen Alltag zur schnellsten Option zu greifen, hat man bereits gesunde Gerichte vorbereitet – und spart damit Zeit, Energie und Aufwand." Das Schöne: Mit ihren Rezepten unterstützt sie auf köstliche Art und Weise dabei.

Emma Challouf

Fotos: Community Editions/Buch: Be Prepared, Lena Jaeger (5)

KICHERERBSEN-SALAT

VEGAN

FÜR 1 PORTION

FÜR DEN SALAT:
40 g Quinoa
1 Handvoll Babyspinat
2 kleine Tomaten
¼ Gurke
2 EL Kichererbsen aus dem Glas
1 EL eingelegte Zwiebeln

FÜR DAS DRESSING:
½ EL Oliven- oder Rapsöl
1 TL Senf
1 TL Ahornsirup
Saft von ½ Zitrone
Salz, Pfeffer

Quinoa nach Packungsangabe kochen und abkühlen lassen.

Inzwischen Spinat waschen und abtropfen lassen. Tomaten und Gurke waschen und klein schneiden. Kichererbsen abtropfen lassen. Für das Dressing Öl, Senf, Ahornsirup und Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Alles in ein Glas schichten: Zunächst das Dressing einfüllen, dann nacheinander Kichererbsen, Zwiebeln, Gurken, Tomaten, Quinoa und Spinat dazugeben und jeweils festdrücken. Das Glas verschließen und den Salat im Kühlschrank aufbewahren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

✔ laktosefrei
✔ glutenfrei

* Quinoa kann auch durch Bulgur, Couscous oder anderes Pseudogetreide wie Buchweizen ausgetauscht werden

VEGAN

LINSEN-BOLOGNESE-SAUCE

FÜR 2 PORTIONEN

100 g braune Linsen, 1 Zwiebel, 1 Möhre, ½ Stange Staudensellerie
5 kleine Tomaten, je 1 Handvoll Petersilie und Basilikum, 1 EL Olivenöl
2 Lorbeerblätter, 75 ml Rotwein (optional), 500 ml passierte Tomaten, 75 ml pflanzliche Sahnealternative oder Pflanzendrink
1 Prise Chilipulver (optional), Salz, Pfeffer

Linsen nach Packungsangabe kochen. Zwiebel und Möhre schälen, Staudensellerie putzen und alles klein schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Kräuter hacken.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel bei mittlerer Hitze anschwitzen. Kurz danach Möhre, Staudensellerie, Tomaten, Lorbeerblätter und Kräuter hinzufügen und das Ganze weitere 3–5 Minuten anbraten, sodass das Gemüse leicht bräunt und anfängt zu duften.

Optional mit Rotwein ablöschen, ca. 2 Minuten köcheln lassen und dann auch die passierten Tomaten ergänzen. Sahnealternative oder Pflanzendrink hinzufügen und alles gut umrühren.

Zuletzt die abgetropften Linsen unterheben, die Sauce mit Chilipulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Abfüllen in Gläser die Lorbeerblätter entfernen.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

✔ laktosefrei

* Das Rezept kann auch ohne Linsen zubereitet werden – so wird aus der Bolognese eine raffinierte Tomatensauce

VEGAN

APFEL-MANDEL-BAKED-OATS

FÜR 6 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:
Auflaufform (ca. 15 x 25 cm)

FÜR DIE BAKED OATS:
300 g Haferflocken
½ EL Chiasamen oder geschrotete Leinsamen
2 gestrichene TL Backpulver
500–600 ml Soja- oder Erbsendrink
2 Äpfel
80–100 g gehobelte Mandeln
3 EL Ahornsirup

FÜR DAS TOPPING:
Sojajoghurt, Ahornsirup
Samen nach Wahl (z. B. Hanfsamen)

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

In einer Auflaufform Haferflocken, Samen, Backpulver und Pflanzendrink mischen. Die Äpfel waschen, halbieren und entkernen, dann in dünne Scheiben schneiden. Auf der Haferflockenmischung verteilen, dann die gehobelten Mandeln daraufgeben und das Ganze mit dem Ahornsirup beträufeln.

Im vorgeheizten Ofen 25–35 Minuten backen. Vor dem Herausnehmen aus dem Ofen mit der Stäbchenprobe prüfen, ob alles durchgebacken ist. Je nach verwendetem Pflanzendrink, Samen etc. kann die Backzeit etwas variieren.

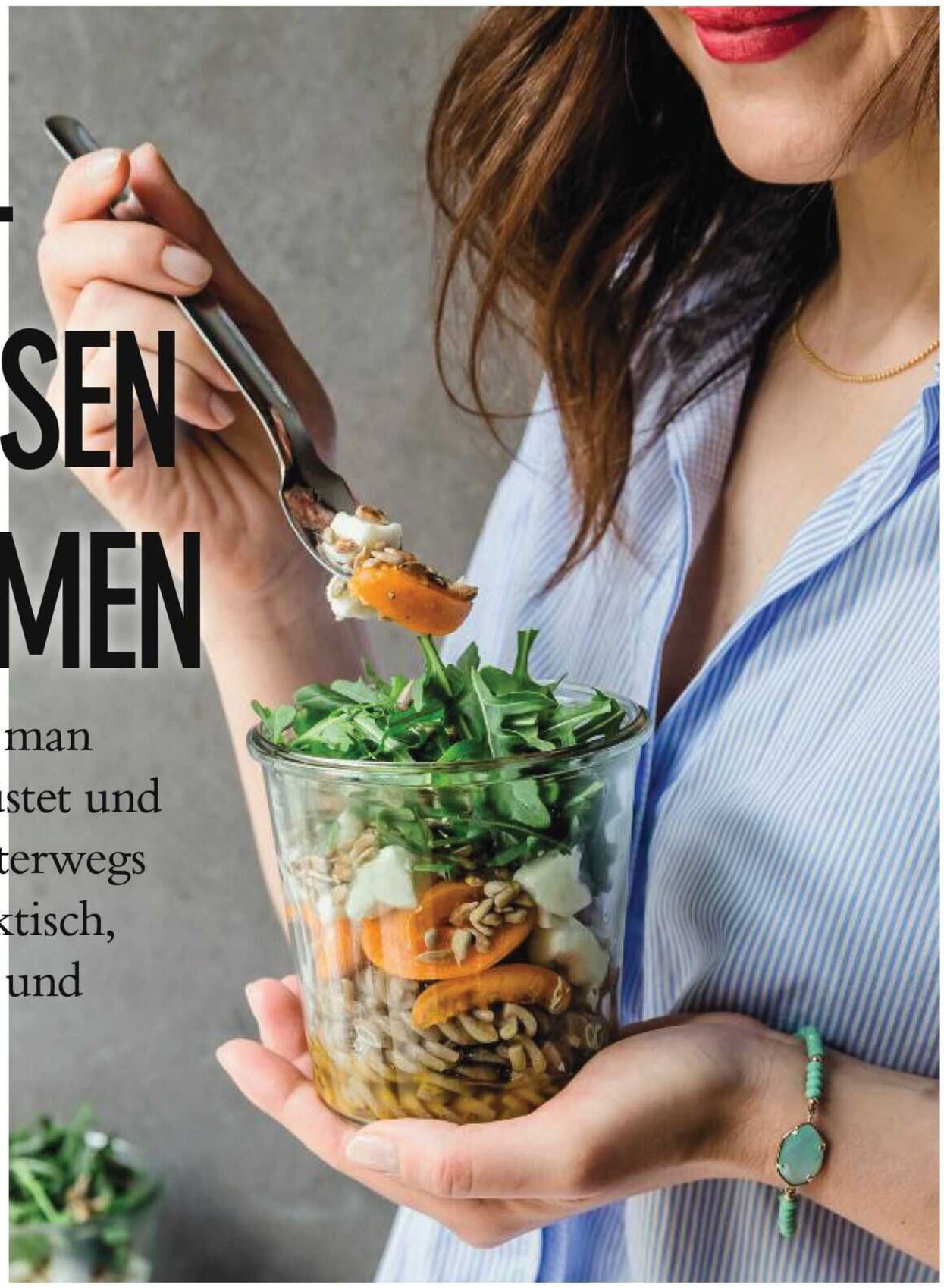
Die fertigen Baked Oats etwas abkühlen lassen, in Stücke schneiden und mit dem Topping servieren. Alternativ in einer verschlossenen Dose im Kühlschrank aufbewahren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

✔ laktosefrei

Die Äpfel können je nach Geschmack auch durch andere Obstsorten wie Birnen oder Beeren ersetzt werden

MEAL PREP – GESUNDES ESSEN ZUM MITNEHMEN



Mit vorgekochten Mahlzeiten ist man bestens für kommende Tage gerüstet und hat immer etwas Leckeres für unterwegs dabei. Das ist nicht nur super praktisch, sondern schont auch die Umwelt und spart Zeit und Geld

WAS IST MEAL PREP?

Aus dem Englischen übersetzt versteht man unter dem Begriff Meal Prep, sich Mahlzeiten im Voraus zuzubereiten. Das können komplette Gerichte oder einzelne Zutaten sein, die Sie am nächsten Tag mit anderen Lebensmitteln kombinieren oder auf Vorrat einfrieren. Das Ziel ist, für mehrere Tage vorzukochen, um jederzeit eine Mahlzeit parat zu haben – sei es für zu Hause oder unterwegs. Der Trend legt mittlerweile großen Wert auf gesunde Zutaten und clevere Resteverwertung. Dabei stehen pflanzliche und wenig verarbeitete Produkte im Vordergrund.

WAS SIND DIE VORTEILE?

Viele Menschen finden es schwierig, Mahlzeiten täglich frisch zu kochen. Ein schneller Abstecher zur Bäckerei oder zum Imbiss ist oft verlockender. Hier kommt Meal Prep ins Spiel. Damit können Sie zum Beispiel am Wochenende für mehrere Tage vorkochen und sich davon unter der Woche ganz entspannt ernähren. Die Meal-Prep-Gerichte können Sie flexibel im Voraus planen, einfach nach Bedarf zubereiten und gut verpackt im Kühlschrank lagern. Durch die Zubereitung größerer Portionen vermeidet man angebrochene Verpackungen und Lebensmittelreste. Somit spart Meal Prep Ressourcen, Zeit und langfristig auch Geld – eine tolle Möglichkeit für eine gesunde, stressfreie Ernährung.

GUT BEI INTOLERANZEN

Meal Prep ist ideal für Menschen mit Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten. Wer etwa auf den Verzehr von Gluten, Soja & Co. sensibel reagiert, kann mit Meal Prep selbst bestimmen, was im Essen landet. So hat man die Kontrolle über sein Essen und die eigene Gesundheit.

WELCHE LEBENSMITTEL EIGNEN SICH FÜR MEAL PREP?

Gemüse der Saison sollte man stets zu Hause haben, denn das bildet oft die Basis. Ergänzt wird nach Belieben mit Hülsenfrüchten wie Linsen, Kichererbsen oder Bohnen, aber auch Getreideflocken, Vollkornbrot, Nudeln, Reis sowie Nüsse und Samen kommen zum Einsatz. Gute Beispielgerichte sind etwa Nudelsalat mit Rucola, Tomaten und Mozzarella, Reissalat mit Zucchini, Paprika und Mais, Quinoa-Bowl mit Rote Bete und Feta oder klassisch der Schichtsalat im Glas mit Blattsalat, Kichererbsen, Gurke, Tomaten, Avocado und Sonnenblumenkernen. Darüber hinaus lassen sich auch One-Pot-Gerichte, Suppen und Eintöpfe super vorkochen, einfrieren und bei Bedarf verzehren.

Fotos: StockFood (2)/Katrin Winner, Shabnam Shameli

UND WIE STILLT MAN DIE LUST AUF SÜSSES?

Hier bieten sich Porridge und Overnight Oats aus Getreideflocken an, die man längere Zeit beziehungsweise über Nacht einweichen lässt. Dazu passen Nüsse, Chia- oder Leinsamen, fein geraspelte Äpfel und frische Früchte der Saison. Soll es ein kleiner Snack sein, sind selbst gemachte Energyballs aus Haferflocken, Mandelmus, Cashewkernen, getrockneten Aprikosen oder Datteln und Kokosflocken eine sättigende Wahl, die besser für den Blutzuckerspiegel sind und dabei angenehm süßlich schmecken.

Gut vorbereitet
Wer verschiedene Gerichte vorkocht, kann sich nach Lust und Laune das Passende für den Tag einpacken

HILFREICHE TIPPS FÜR DEN ALLTAG

- **Mahlzeiten in Ruhe am Vorabend oder am Wochenende für mehrere Tage zubereiten**
- **Schnell verderbliche Lebensmittel zügig verarbeiten, haltbare Lebensmittel können länger lagern**
- **Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Getreide, Nüsse, Nudeln, Reis und Milchprodukte immer auf Vorrat zu Hause haben**
- **Beim Kochen 1–2 weitere Portionen oder die doppelte Menge fest einplanen, die man am nächsten Tag mitnimmt oder einfriert**
- **Für den Transport verschieden große Behälter bereithalten**
- **Auf mikrowellenfestes Geschirr achten, sofern man eine Mikrowelle im Büro nutzen möchte**
- **Salatdressing in ein extra Behältnis füllen und erst kurz vor dem Verzehr unter den Salat mischen. So bleibt der Salat frisch und knackig**

Rotbäckchen®

IMMUNSTARK
DURCH JEDEN TAG

Die enthaltenen Vitamine C und D sowie der Mineralstoff Zink unterstützen gezielt das Immunsystem – einfach lecker das Immunsystem unterstützen.

Das Beste weitergeben.

www.rotbaeckchen.de

Genuss to go

Dank passender Ausstattung kann man sein Mittagessen einfach überall genießen

INSPIRATIONEN

In puncto Meal Prep gibt es ein paar Basics, die zu Hause nicht fehlen sollten, weil sie das Kochen, Lagern und Mitnehmen so viel einfacher machen. Das Beste: Vieles davon ist nicht nur funktional, sondern auch in coolen Designs erhältlich. So machen die Küchenhelfer auch optisch richtig viel Freude

Fotos: Jelena Maier (2); PR (10); StockFood/Seasons.Agency/Maja Smend

Verspielt
Super, um Kurkuma-Ingwer-Shots oder Gemüsebrühe einzufrieren. Eiswürfelform in Wabenform mit Deckel, aus Silikon und BPA-frei (350 ml um 13 Euro, von Lioleli)

STYLISH & CLEVER VORBEREITEN

Ob für zu Hause oder unterwegs: Mit diesen schönen und praktischen Utensilien wird Meal Prep zum Kinderspiel

Clever
Toll für unterwegs: Der tragbare Mini-Mixer mit wiederaufladbarem Akku zaubert in Sekundenschnelle einen leckeren Smoothie (um 75 Euro, von WMF)

Vielseitig
Ideales Schneidebrett für die Alltagsküche, da es mit zwei Behältern zum Einhängen Platz für Schnittgut und Abfall schafft (BASIC, mit fünf Behältern, um 172 Euro, von und über www.frankfurter-brett.de)

Geräumig
Ein Muss fürs Büro: Die Box aus Edelstahl lässt sich einfach in mehrere Bereiche unterteilen, denn sie ist mit einem Trennsteg, Dressing-Behälter und einer Mini-Box ausgestattet (um 90 Euro, von ECO Brotbox)

„Es gibt nur ein Vergnügen, das größer ist als die Freude, gut zu essen: Das Vergnügen, gut zu kochen"

Günter Grass,
deutscher Schriftsteller (1927–2015)

Nachhaltig
Tasche aus zertifizierter Baumwolle verstaut elegant Lunch und Snacks (um 21 Euro, von The Organic Company über www.booztlet.com)

Wiederverwendbar
Der Silikonbeutel im XL-Format ist perfekt, um Salate oder Gemüse zu verpacken oder Suppen einzufrieren. Weiteres Plus: Er ist spülmaschinengeeignet (1960 ml um 19 Euro, von OYEA)

Elegant
Im Dämpfeinsatz aus Edelstahl gart das Gemüse besonders schonend und man bewahrt so Geschmack und Nährstoffe (85 Euro, von Le Creuset)

Isolierend
Ob Eintopf oder Gazpacho – dank doppelwandiger Vakuumisolierung bleiben die Lieblingsspeisen bis zu sechs Stunden heiß oder 12 Stunden kalt (um 27 Euro, von Campo Libre)

Hochwertig
Messbecher aus Emaille für exakte Maßangaben von Milch, Brühe & Co. Für alle Herdarten geeignet (um 26 Euro, von RIESS)

Einfach mal abschalten

Wie wäre es, sich einen Stadtplan im Hotel zu schnappen und die engen Gässchen und netten Cafés zur Abwechslung ganz ohne Smartphone zu erkunden?

Fotos: Shutterstock (2)/Ajan Alen, atmadjil; Unsplash/Zoran Borojevic (1)

UNTERWEGS

Budapest ist ein Fest für die Sinne – und das nicht nur architektonisch. Die ungarische Hauptstadt lockt mit einer Küche, die Tradition und Moderne vereint, von deftigen Klassikern bis hin zu pflanzlichen Neuinterpretationen. Beim Streifzug erlebt Autorin Jenni Koutni eine Reise durch die Geschichte und ein Ungarn, das sich entspannt und aufgeschlossen zeigt.

Unsere Autorin Jenni Koutni

Warum gerade Budapest so ein heißer Tipp für eine kurze Alltagsflucht ist? Weil man von Deutschland und Österreich aus bequem mit dem Zug anreisen kann. Slow-Travel-Fan Jenni hat das sogar schon mehrfach erprobt

Faszinierender Flair
Durch die Donau in Buda und Pest geteilt, zieht diese Stadt Besuchende mit Leichtigkeit in ihren Bann

ZWISCHEN BUDA UND PEST

Budapest – eine Stadt, die es irgendwie schafft, in Vergangenheit und Gegenwart gleichzeitig zu existieren. Denn neben der unbestritten rückschrittlichen Politik des Landes existiert in Budapests Straßen eine bunte Welt voll aufgeschlossener Menschen, die etwas verändern wollen. Auf Streetfood-Märkten wie dem „Karavan Food Court" zelebriert man Vielfalt – vom Lángos-Burger bis zu veganen Ramen. Auch das Nachtleben zeigt sich aufgeschlossen, schlürft man hier doch Drinks in Badewannen liegend oder tanzt im historischen Széchenyi-Thermalbad zu Electro-Musik. Um den ruhigen Charme der Donaumetropole zu erliegen, genügt aber auch ein Spaziergang über die Pracht-Boulevards von Buda und die kopfsteingepflasterten Gässchen von Pest. Oder man verschafft sich einen Überblick und erklimmt dafür den Gellértberg.
Es ist und bleibt eine Stadt, die es versteht, in der eigenen Geschichte zu schwelgen, ohne allzu altmodisch zu wirken. Im historischen Königspalast findet man erst kürzlich renovierte Museen und moderne Kunst in der Nationalgalerie. Oder man trifft auf barocke Fassaden, hinter denen sich angesagte Concept Stores verbergen, auf Opernliebhaber:innen und Techno-Fans. Wer einmal hier war, spürt: Diese Stadt hat eine Seele, die keine Zeit kennt. Also sollte man sich auch gebührend Zeit und Muße für sie nehmen.

Wahrzeichen
Ists auf der Fischerbastei zu voll, kann man am besten in die ruhigeren Seitenstraßen des Burgviertels ausweichen

Gegen das Vergessen
Die Schuh-Skulpturen am Donauufer sind ein Mahnmal gegen Antisemitismus

Wellness trifft Rave
Einige Bäder werden abends zu Partyzonen inklusive DJ

TIPP FÜR DEN PERFEKTEN STÄDTETRIP

• Mit einer geführten Tour erlebt man die Stadt gleich intensiver, zum Beispiel über www.withlocals.com für vegane Food-Touren oder www.pinkbudapest.com für die queere Community

Fotos: iStock/focusstock (1); privat (1); Shutterstock (3)/Andocs, Paradise at risk, Sergii Figurnyi; Unsplash (3)/Alana Harris Afit, Andras Gal, Christian Lue

Kunst und Kultur

Einer Aufführung in der Ungarischen Staatsoper beizuwohnen, lohnt sich allein schon aufgrund der prunkvollen Kulisse

Buntes Treiben

Die regelmäßig stattfindenden Folklore- und Handwerksfeste sind in Ungarn sehr farbenprächtig. Unter www.budapestinfo.hu/en bleibt man stets auf dem Laufenden

Runde Sache

Baumstriezel, Schornsteinkuchen oder doch Spießkrapfen? Das köstliche Gebäck hat viele Namen, schmeckt aber einfach immer köstlich. In der „Großen Markthalle“ auch in veganer Variante

Date in der „Poet Bar“

Wo einst große Denker:innen bis in die Nacht sinnierten, genießt man heute feine Cocktails. Immer im Blick: das atemberaubende „New York Café“, www.anantara.com/en/new-york-palace-budapest

Einmalig in Europa
Keine Angst, Nostalgie allein regiert hier nicht: Vor allem in Ruinen-Bars wie der „Szimpla Kert“ pulsiert das Leben

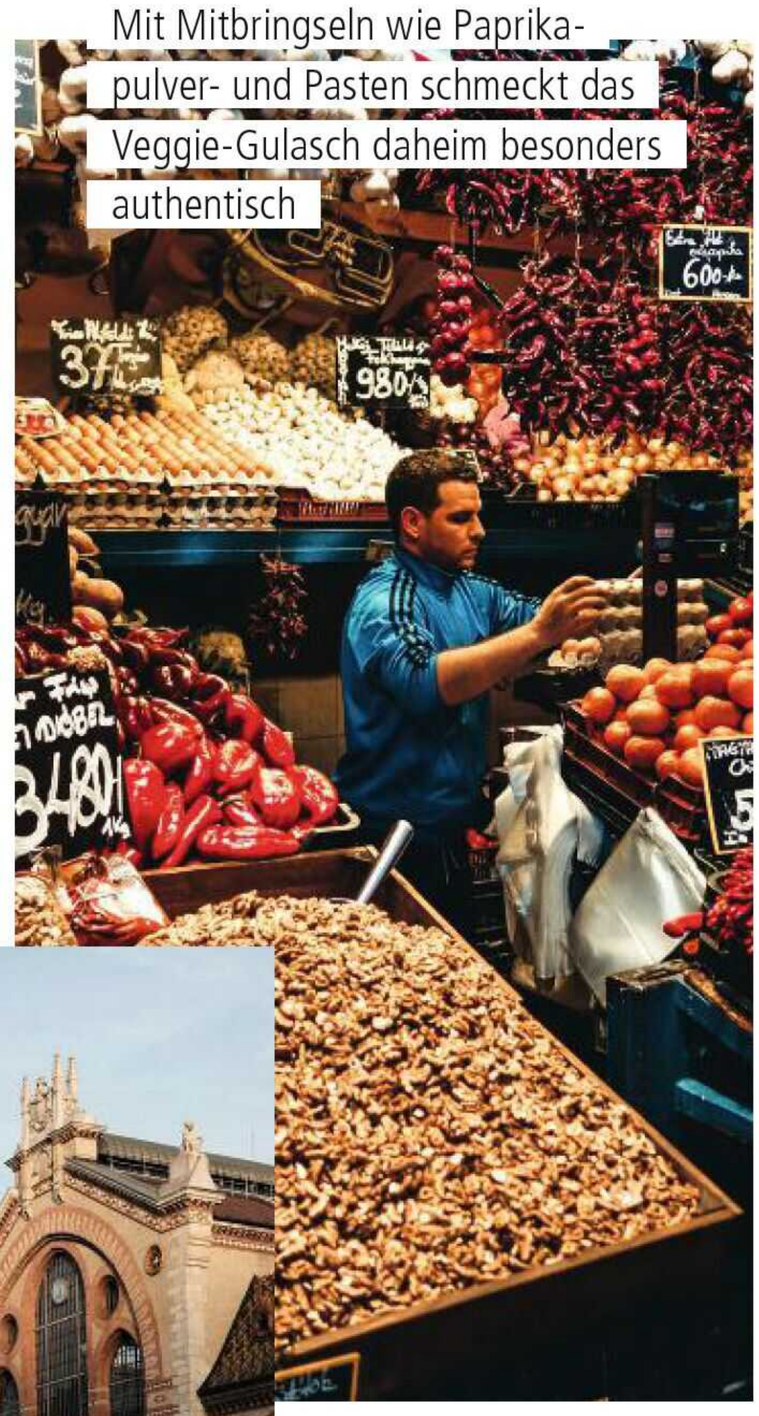
KULINARISCHE ENTDECKUNGEN

Plötzlich bin ich zurückversetzt in einen prunkvollen Ballsaal aus der Belle Époque. Ich sitze nämlich im „New York Café“ und schlürfe meinen Cappuccino. Wo sich einst die klügsten Köpfe aus Literatur, Journalismus und Kunst trafen, steht heute wieder einmal eine lange Schlange an Tourist:innen, die auf einen der begehrten Plätze im inoffiziell „schönsten Café der Welt“ warten. Um dem ein Schnippchen zu schlagen, habe ich daher im Hotel Anantara eingecheckt, das nun ein Teil dieses altehrwürdigen Gebäudekomplexes ist. Die luxuriöse Übernachtung hat auch gleich noch einen Vorteil: Man darf ohne Warteschlange in der traumhaften Kulisse des Cafés frühstücken, an Cocktails in der „Poet Bar“ nippen oder eines der vielen exklusiven Kulinarik-Erlebnisse buchen, die das Hotel anbietet. Und das lasse ich mir nicht entgehen, denn eine Stadt versteht man am besten mittels ihrer Aromen. Abends im Kochkurs „Spice Spoons“ widme ich mich also einem lokalen Klassiker: dem Lángos. Den frischen Sauerteig zu ziehen, ohne ihn zu durchlöchern, erfordert viel Fingerspitzengefühl. Meine Kreation ist zwar nicht perfekt rund, dafür aber umso leckerer. Auch der Aufstrich „Körözött“ aus Sauerrahm, Cottage Cheese, Zwiebel und Gewürzen ist mit Profi-Unterstützung schnell angerührt. Der Tipp: Ja nicht mit Kümmel und Paprikapulver sparen! Beim Bissen in die selbst gemachten, würzigen Köstlichkeiten, mit Blick auf das beeindruckende Parlamentsgebäude, bleiben dann wirklich keine Wünsche mehr offen.

FIXPUNKT FÜR DEN FOODIE-KALENDER

• Im Mai lockt das „Gourmet Festival“ Kulinarik-Fans aus ganz Europa. Ausstellende der Spitzengastronomie bis hin zu kleinen Produzent:innen laden zur Verkostung! www.gourmetfesztival.hu

Immer der Nase nach
Mit Mitbringseln wie Paprika-pulver- und Pasten schmeckt das Veggie-Gulasch daheim besonders authentisch



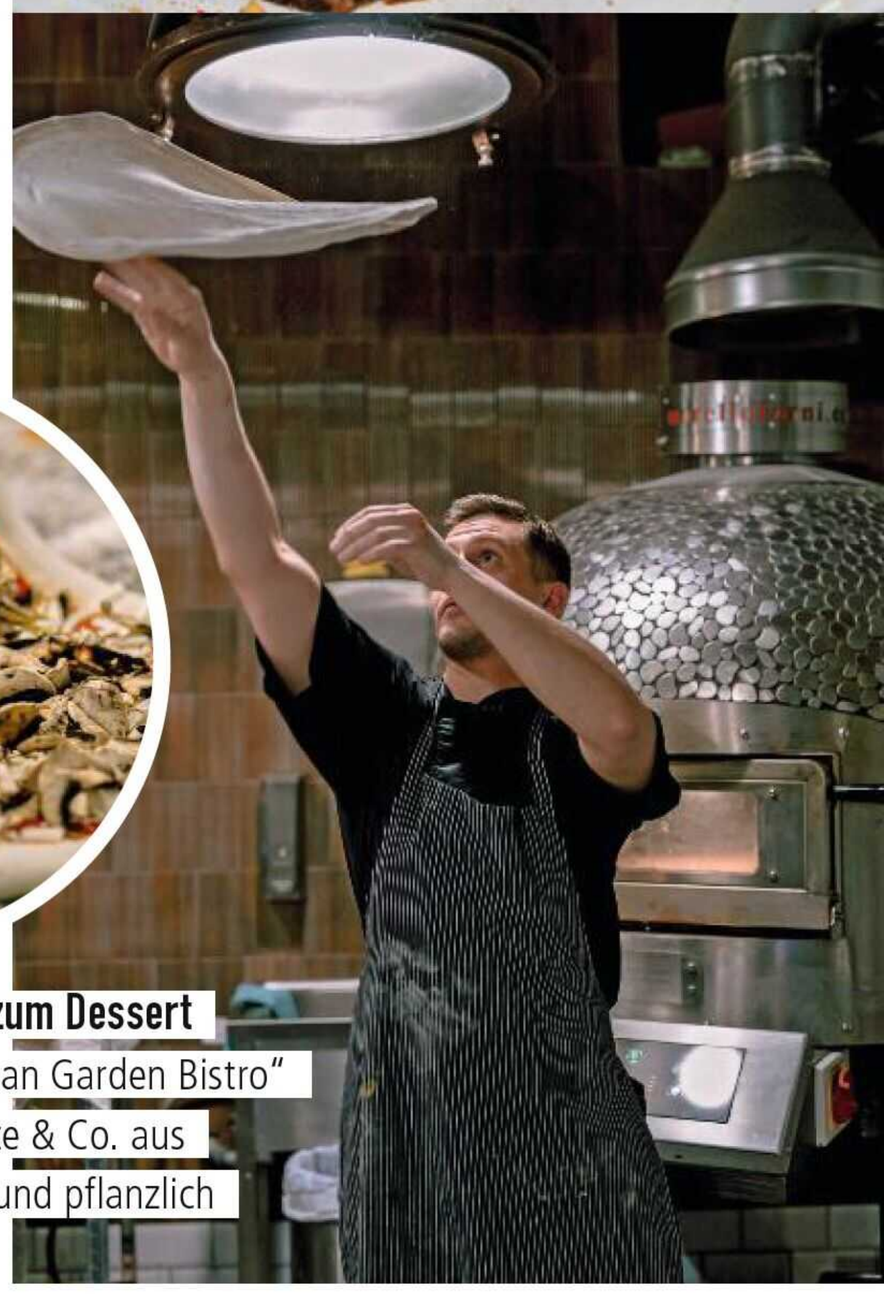
Und los gehts
Bester Startpunkt jeder Reise? Ein Markt wie der „Nagycsarnok“, der auch „Große Markthalle“ genannt wird

Unvergleichlich
Fluffiger, frittierter Hefeteig mit Sauerrahm und Käse: So ein Lángos ist auch pflanzlich ein Genuss, zum Beispiel bei Retro Lángos, www.retrolangos.hu

Kaffee mit Stil
Nanushka ist Ungarns internationales Modelabel. Im Café des Stores tummelt sich die Modeszene der Stadt

Fotos: PR (2); Shutterstock (2)/Ad Gr, Lena Serditova; StockFood/Zita Csigó (1); Unsplash (2)/Giovanni Pellizzari, Neon Joi

Magische Mezze
Die wahrscheinlich besten Falafeln und cremigsten Hummus der Stadt findet man bei „Mazel Tov“ im jüdischen Viertel



NEUE WEGE: SO ISST BUDAPEST

Die traditionelle ungarische Küche ist zwar sehr reich an Fleisch und Wurst, inzwischen entwickelt Budapest aber eine lebendige Szene für vegetarische und vegane Gerichte. Denn vor allem junge Kreative mit modernen Restaurants und Bistros nehmen sich die altbekannte Küche ihrer Eltern und Großeltern vor und entwickeln daraus pflanzliche Varianten oder zelebrieren fleischlose Klassiker ganz neu. Den Gemüseeintopf Lecsó zum Beispiel, oder die Kohlrouladen namens „Töltött Káposzta“, mit Linsen, Reis oder Pilzen als Füllung. Wer es noch deftiger mag, sollte nach „Paprikáskrumpli“ Ausschau halten: Das Kartoffelgericht mit Paprika wird meist vegetarisch zubereitet und vor allem in Gasthäusern angeboten. Budapests Kulinarikszene hat außerdem viel Überraschendes zu bieten, das sich oft hinter nicht besonders ansprechenden Fassaden verbirgt. Anfang der 2000er-Jahre machten es sich kreative Köpfe der Stadt zur Aufgabe, die vielen verlassenen oder heruntergekommenen Gebäude, Höfe oder Fabrikhallen der Stadt mit neuem Leben zu füllen – ganz ohne aufwendige Renovierungen. So entstanden nicht nur kultige Ruinen-Bars wie die „Szimpla Kert“, sondern auch Restaurants wie das „Mazel Tov“, die seither einen einzigartigen, entspannten Flair versprühen, der perfekt zur Stimmung dieser Stadt passt.

Vom Hauptgang bis zum Dessert
Im entspannten „Vegan Garden Bistro“ sind Pizza, Cremetorte & Co. aus lokalen Zutaten rein und pflanzlich zubereitet

Urbaner Dschungel
Das „TwentySix“ ist wohl Ungarns „grünstes“ Restaurant. Das macht sich auch auf der frischen und großteils vegetarischen Speisekarte bemerkbar

Fotos: Twenty Six (1); Unsplash/Petr Sevcovic (1); Vegan Garden Bistro Budapest (3)/Szolosi Zsombor (2)

DIE BESTEN VEGGIE-ADRESSEN

• Tolle Mezze: Mazel Tov, www.mazeltov.hu • Lokale Zutaten: Vegan Garden Bistro, www.vegangardenbudapest.com • Hübsches Café mit tollem Frühstück: Franziska, www.franziska.hu • Ein Erlebnis: TwentySix, www.twentysixbudapest.com

REGISTER

A/B/C

Apfel-Mandel-Baked-Oats 114
Auberginen-Linsen-One-Pot 49
Blaubeer-Hafer-Porridge
mit Joghurt 80
Bohnen-Reis-Chili
Tex-Mex-Style 96
Caprese-Tarte-Tatin
mit Burrata 54
Couscous-Topf, orientalischer 75
Crème brûlée, vegane 84

F/G

Farfalle mit Frühlingsgemüse 19
Fussilotti in cremigem Kräutersud 23
Gemüsepfanne, orientalische,
mit Couscous 59
Gerstensuppe mit Gemüse 76
Gemüse-Cassoulet 53
Ghriba bil Tamr oul Jouz –
Dattel-Walnuss-Kugeln 109
Gnocchi mit Veggie-Hack
und Brokkoli 32
Grünkern-One-Pot 72

H

Hirse-Vanille-Porridge
mit Früchten 79
Hssoua bil Boula –
Gerstensuppe mit Thymian 111

K

Kartoffel-Blumenkohl-Curry 45
Kartoffel-Weißkohl-Eintopf
mit Steinpilzrahm 42
Kichererbsen-Quinoa-Curry 71
Kichererbsen-Salat 113
Kichererbsen-Tofu-Chili
mit Kräuterjoghurt 50
Kokos-Zitronengras-Milchreis
mit gegrillter Mango 99
Köttbullar, vegane,
mit Quetschkartoffeln 105
Kürbis-Tomaten-Sugo
mit Röst-Ciabatta 56

L/M

Lauch, gratinierter,
mit Haselnüssen 65
Lauch-Kartoffelsuppe
mit Brotwürfeln 60
Lauch-Polenta, cremige,
mit Pilzen 64
Linguine mit Feta
und getrockneten Tomaten 31
Linsen-Bolognese-Sauce 114
Msemen –
Fast frittierte Blätterteigfladen 111

N/O

Nudeln, asiatische, mit Pilzen 24
Nudelsalat mit Pesto und Feta 130
Ofen-Risotto mit Bohnen 100
Oliven-Kartoffelpüree 46
One Pot mit Orzo
und Kräuterjoghurt 28
One-Pot-Lasagne mit Spinat 15

P

Pasta all'arrabbiata mit Pilzen 27
Penne mit Blauschimmelkäse
und Lauch 12
Petersilien-Gnocchi mit Pilzen 16
Pilz-Bourguignon
mit Selleriepüree 107

R

Ratatouille aus dem Ofen
mit Kräutermarinade 41
Reis-Topf, asiatischer,
mit Chiliöl 92
Rote-Bete-Spitzkohl-Topf
mit Kräuterdip 38
Rote-Bete-Tatar
mit Quinoa 68

S/T

Safranreis, arabischer,
aus dem Ofen 88
Sticky Date Pudding 107
Süßkartoffel-Linsen-Eintopf, afrikanischer,
mit Lauch und Erdnüssen 63
Tomaten-Risotto mit Burrata
und Bärlauchöl 91

V/Z

Vanille-Nudelsuppe mit Himbeeren
und Mandeln 35
„Vedgeree" mit gekochten Eiern 95
Zitronen-Orzotto mit Erbsen 61
Titelrezept Zitronen-Spaghetti mit grünem
Spargel und rotem Mangold 20

slowly veggie!

IMPRESSUM

erscheint im BurdaVerlag Publishing GmbH, Hubert-Burda-Platz 1, 77652 Offenburg.
Anschrift der Redaktion:
Arabellastraße 23, 81925 München,
Tel. +49 89 92500

Chefredakteurin: Gaby Höger (V.i.S.d.P.), Anschrift siehe Verlag
Stellvertretende Chefredakteurin: Sonja Vignold
Art-Direktorin: Katharina Schindler-Schwede
Textchefin: Regina Hemme
Produktionsleitung: Anna Talla
Chef vom Dienst: Florian Kraft
Redaktion Print + Online: Emma Challouf (Werkstudentin), Mandy Giese (Bildredaktion), Sophia Schneider (Volontärin), Elke Westphal
Fotografie: Silke Zander
Rezepte/Foodstyling: Nicole Reymann
Styling: Krisztina Zombori
Mitarbeiterinnen dieser Ausgabe: Catherina Faas, Jennifer Koutni, Christine Mayr, Stefanie Nickel (Qualitätssicherung Rezepte)
Repro: Florian Kraft
Leserservice: leserservice.slowlyveggie@burda.com
Geschäftsführung: Manuela Kampp-Wirtz, Elisabeth Varn
Product Management: Nadine Raverdy
BCN Brand Community Network GmbH
Arabellastraße 23, 81925 München
Es gilt die aktuelle Preisliste, siehe brand-community-network.de
Publisher Management: Meike Nevermann (Head), Caroline Müller
Verantwortlich für den Anzeigenteil: Katja Schomaker
Mit dem Wort ANZEIGE gekennzeichnete Seiten sind vom Werbetreibenden gestaltet und nicht Teil des redaktionellen Inhalts.
Burda Service-Handel-Märkte GmbH
Head of Retail: Alexander Gabler, Telefon +49 40 41314224

Druck: Quad/Graphics Europe Sp. z o.o., Ul. Pułtuska 120, 07-200 Wyszków, Polen
Verkaufspreis: 5,90 € inkl. MwSt.

Einzelheftbestellung:
Internet: www.burda-foodshop.de
E-Mail: Kundenservice@meine-zeitschrift.de
Abonnenten-Service: BurdaVerlag Publishing GmbH, Postfach 290, 77649 Offenburg,
Telefon +49 781 6396536 (Anruf zum Ortstarif),
E-Mail: slowlyveggie@burdadirect.de
Bestell-Hotline: +49 806 93940086
(20 Cent/Verbindung aus allen deutschen Netzen)

Datenschutzanfrage: Tel. +49 781 6396100,
Fax +49 781 6396101,
E-Mail: slowlyveggie@datenschutzanfrage.de

veggie! darf nur mit Genehmigung des Verlags in Lesezirkeln geführt werden. Der Export von *veggie!* und der Vertrieb im Ausland sind nur mit Genehmigung des Verlags statthaft. Für unverlangt eingesandte Fotos und Manuskripte wird keine Haftung übernommen.
Die Vervielfältigung, auch auszugsweise, von in *veggie!* erschienenen Artikeln und Abbildungen ist untersagt.
Die Redaktion übernimmt keine Verantwortung für die weitergeleiteten Texte und Fotos. Mit dem Wort ANZEIGE gekennzeichnete Seiten sind vom Werbetreibenden gestaltet und nicht Teil des redaktionellen Inhalts.

Titelmotiv: StockFood Studios/Silke Zander

LIEBLINGSLUNCH

Für Volontärin Sophia Schneider muss das Mittagessen vor allem eines sein: unkompliziert! Hier verrät sie ihr Lieblingsrezept für einen schnellen Pasta-Genuss für unterwegs

Sophia Schneider

„Nudeln gehen einfach immer! Am liebsten esse ich sie mit viel frischem Gemüse und einem leckeren Dressing. Und das Beste? Ihre feste Konsistenz macht sie für Meal Prep unschlagbar!“

NUDELSALAT MIT PESTO UND FETA

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN: Standmixer

400 g Nudeln (z.B. Fusilli oder Penne), Salz, 200 g Rucola, 250 g Kirschtomaten, 250 g Feta, 40 g Pecorino, 40 g vegetarischer Parmesan, 20 g Pinienkerne, 1 Knoblauchzehe, 6–7 EL Olivenöl, 2 EL Zitronensaft, 1 Msp. Cayennepfeffer

Nudeln nach Packungsangabe in Salzwasser bissfest garen. Währenddessen Rucola verlesen, waschen und trocken schütteln. Tomaten waschen, trocken tupfen und halbieren. Feta in mundgerechte Stücke bröseln oder schneiden.

Für das Pesto 50 g Rucola abwiegen. Pecorino und Parmesan fein reiben. Knoblauch abziehen und fein hacken. Pinienkerne ebenfalls fein hacken. Alle Zutaten mit 2 EL Zitronensaft, etwas Salz und ggf. einer Messerspitze Cayennepfeffer in eine Küchenmaschine geben. Nach und nach 6–7 EL Olivenöl hinzufügen und immer wieder kurz mixen, bis eine cremige Sauce entsteht.

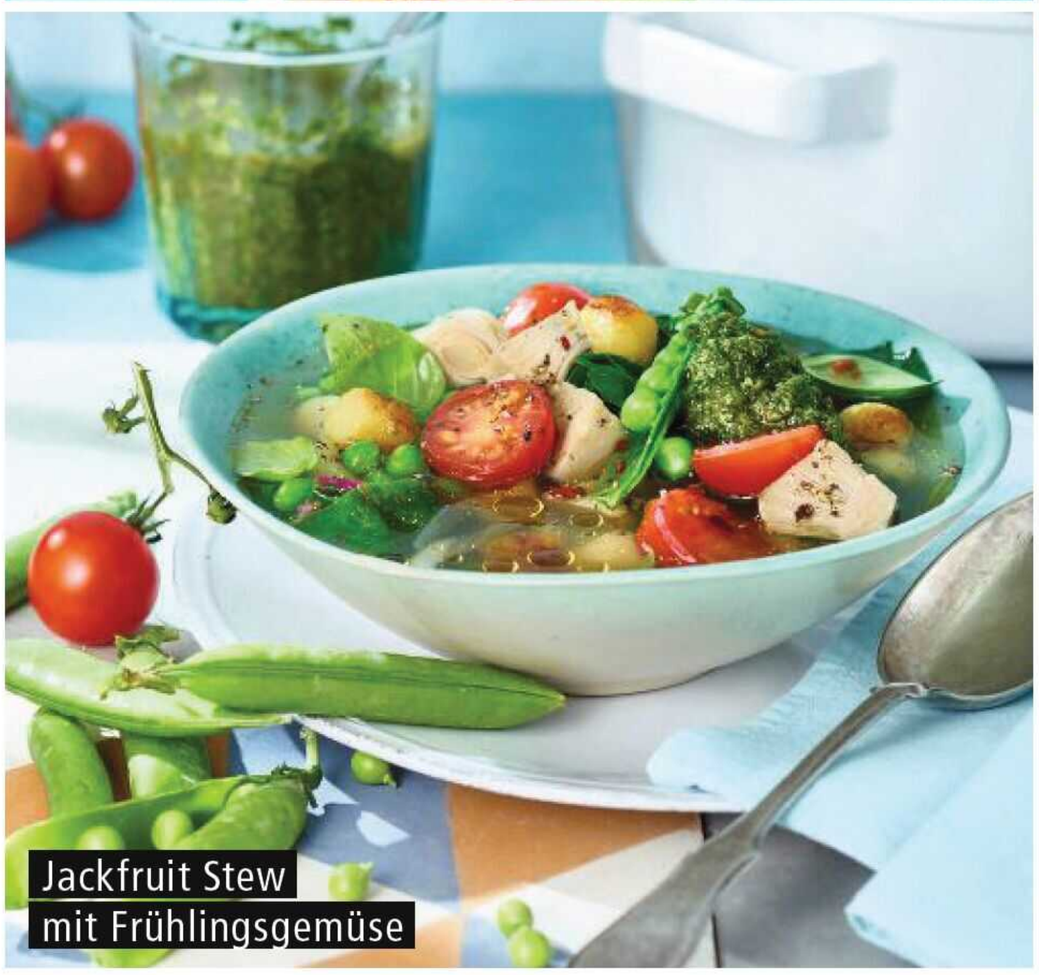
Nudeln in einer Schüssel mit restlichem Rucola (150 g), Tomaten und Feta vermengen. Pesto hinzufügen und vermischen. Nudelsalat mindestens eine halbe Stunde oder über Nacht ziehen lassen. In letzteren Fall den Rucola erst am Verzehrtag unterheben. Luftdicht in Drahtbügelgläsern verpackt, hält sich der Nudelsalat bis zu drei Tage im Kühlschrank.

Zubereitungszeit: 25 Minuten, Wartezeit: mind. 30 Minuten

Fotos: Sophia Schneider; StockFood/Alex Luck

Linsen-Reissuppe mit Radieschen-Pickles

Kichererbsen-Pancakes mit pochiertem Ei



Jackfruit Stew mit Frühlingsgemüse

Auberginen-Schnitzel mit Fenchel-Kartoffelsalat

Fotos: StockFood Studios/Ulrike Holsten

WIR FREUEN UNS AUF . . .

...den Frühling! Denn der inspiriert uns zu aufregend neuen Kreationen mit Erbsen, Spargel, Linsen, Lupinen, Tofu, Tempeh und Co. Freuen Sie sich auf fleischlose Ideen, die nichts vermissen lassen: Kohlrabi-Ravioli, Königsberger Blumenkohl-Klopse, Bohnen-Burger und weiße Mousse au Chocolat mit Rhabarber. Da ist gute Laune garantiert!

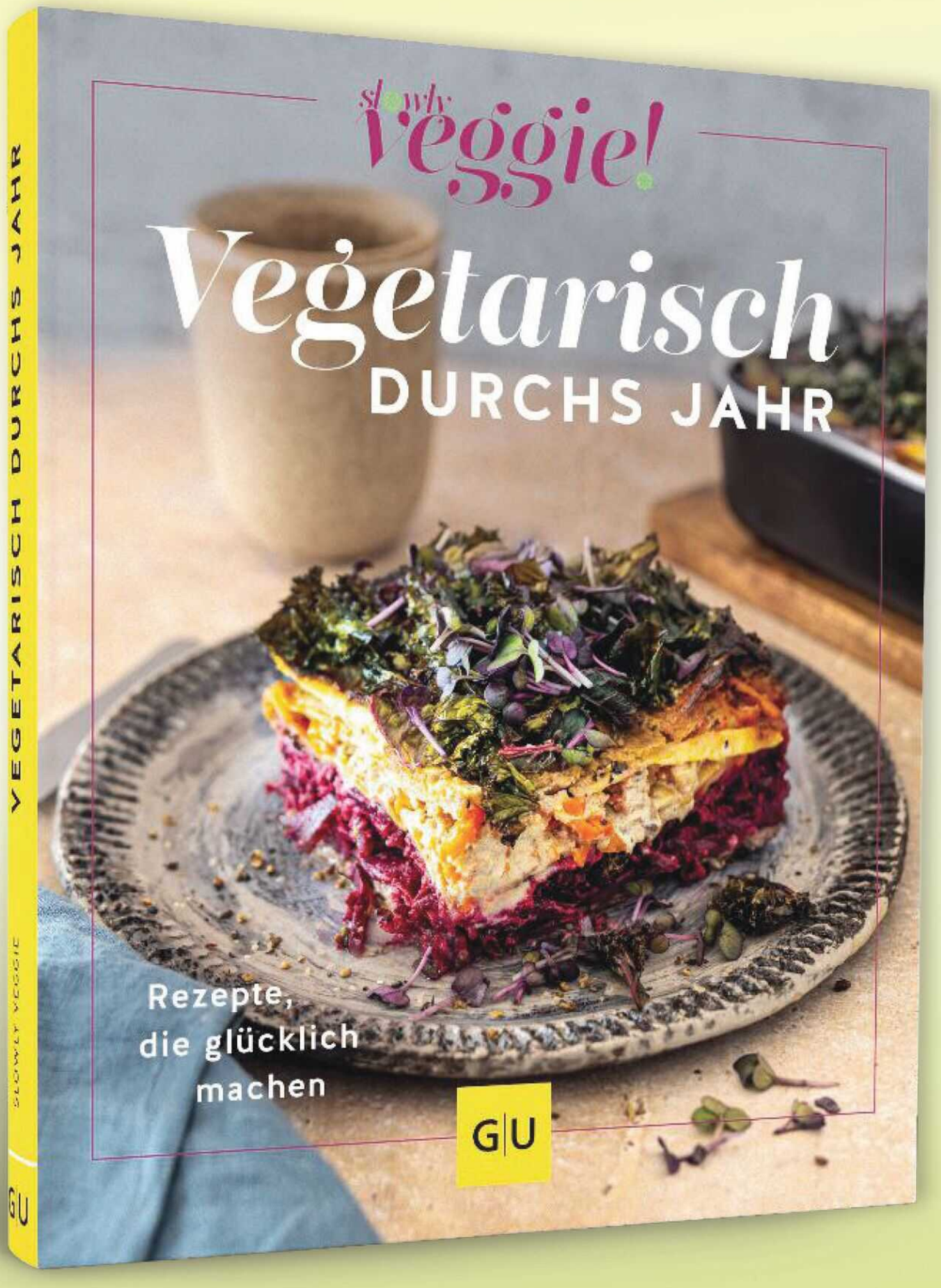
AB 30. APRIL 2025 AN DEN KASSEN IHRES SUPERMARKTES

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

IHNEN WIRD DIE ZEIT BIS DAHIN ZU LANG?

Dann entdecken Sie noch mehr schnelle Rezepte in unserem **neuen WhatsApp-Kanal** oder auf instagram.com/slowlyveggie. WIR FREUEN UNS AUF SIE!

NEUE KULINARISCHE HORIZONTE ENTDECKEN MIT SLOWLY VEGGIE!



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

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