slowly veggie!

VEGETARISCH & VEGAN GENIESSEN

5,90 €

TRENDKÜCHE!

Genial: pflanzliche Alternativen für **Schnitzel, Steaks** & Co.

MIT DEN BESTEN ZUTATEN DER SAISON

59 NEUE & KREATIVE IDEEN MIT GEMÜSE

AUBERGINEN-SCHNITZEL MIT BUNTEM KARTOFFELSALAT

30-MINUTEN-SOMMERSALATE

MIT PASTA, HALLOUMI & LECKEREN DRESSINGS

PROTEIN-POWER

Diese Eiweißquellen sollten Sie kennen

Rezepte, die glücklich machen.

Ausgabe Nr. 3/2025 – Österreich: 6,70 €; Schweiz: 9,40 sfr; Benelux: 7,20 €; Frankreich: 7,20 €; Italien: 8,30 €; Spanien: 8,30 €; Portugal: 8,30 €

veggie! 3/2025

Hotdogs mit Lupinen-Bratwurst, Königsberger Blumenkohl-Klopse, Jackfruit-Nuggets mit Cornflakes-Kruste, Pulled Austernpilz-Shawarma

ANZEIGE

mein schöner Garten shop

Gartenexpertise auf Bestellung.

mein schöner Garten empfiehlt

Mit über 50 Jahren Erfahrung: Frische Pflanzen von ausgewählten Gärtnereien, sorgfältig verpackt und direkt zu Ihnen nach Hause geliefert – ergänzt durch kreative Pflanzideen und Tipps unserer Experten für Ihr grünes Glück!

- **Frische Pflanzen direkt von der Gärtnerei**
- **Kreative Pflanzideen**
- **Pflanzengerechte Verpackung**

IHR TRAUMGARTEN BEGINNT HIER

JETZT SCANNEN

SHOP.MEIN-SCHOENER-GARTEN.DE

EDITORIAL

AUFREGEND ANDERS

Also ich muss gestehen, ich komme aus dem Staunen nicht mehr heraus, wenn ich durch dieses Heft blättere. Hier ist so viel Kreativität hineingeflossen. Es ist herrlich innovativ. Und es zeigt, dass „veggie“ so viel mehr ist als nur Gemüse. Angefangen bei den fleischlosen Rezepten, die unsere Autorin Marion Swoboda entwickelt hat. Bitte mit viel pflanzlichem Eiweiß (warum das so gesund ist, lesen Sie ab Seite 116), modern, kreativ, mit Klassikern wie Tofu, Tempeh und Hülsenfrüchten, aber auch Ausgefallenes wie Steaks aus Pilzen (S. 56), Auberginenschnitzel aus dem Airfryer (S. 55) und Jackfruit-Nuggets mit Cornflakes-Kruste (S. 59). Oder die wunderschönen Accessoires in Danish Pastel, die diese Ausgabe in sanfte Frühlingsfarben tauchen (S. 118). Mein persönliches Highlight: die Reise von Autorin Jenni Koutni nach Vilnius – ins European Green Capital 2025. So unscheinbar, so beeindruckend schön (S. 122).

Da kann ich es gar nicht erwarten, dass der Frühling kommt, die Sonne unsere Nasen kitzelt und wir einfach das Leben in vollen Zügen genießen. Denn es gibt so viel Schönes zu entdecken – und zu probieren.

Regina Hemme, Textchefin

VEGAN

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

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

SIE SIND NOCH AUF DER SUCHE NACH EINEM SCHÖNEN GESCHENK?

Dann haben wir genau das Richtige für Sie: Verschenken Sie ganz entspannt unser **Kochbuch** oder ein **Jahresabo** der slowly veggie! Mehr Informationen dazu finden Sie auf Seite 75.

Fotos: Rahel Pasztor; StockFood Studios/Ulrike Holsten

UNSER TITELREZEPT*

Auberginenschnitzel mit buntem Kartoffelsalat (S. 55)

6 NEWS

DAS LIEBEN WIR JETZT

Spannende Produktneuheiten, Tipps für den Sommer und innovative Lebensmittel auf Basis von Pilzen

10 HÜLSENFRÜCHTE*

KREATIV & PROTEINREICH

Kohlrabi-Ravioli mit Edamame-Ricotta-Creme und Röstschalotten, Hotdogs mit Lupinen-Bratwurst und Miso-Coleslaw sowie Linsen-Ratatouille mit Kokosnuss-Salsa zaubern beste Frühlingsgefühle

30 TOFU, TEMPEH & CO.*

KÖSTLICHE VIELFALT

Freuen Sie sich auf Mini-Flammkuchen mit Spargel und Räuchertofu, vegane Carbonara mit geröstetem Tempeh und Sesam-Tofu-Bowl mit Quinoa

46 TRENDS & KNOW-HOW

VEGANE KOHLRABISCHNITZEL

Veggie-Kollegin Catherina erklärt, wie der Klassiker rein pflanzlich gelingt und dabei wunderbar knusprig wird

50 GEMÜSE*

BUNTE KREATIONEN

Dank Jackfruit-Stew mit Salsa verde, Pulled Austernpilz-Shawarma und Bunte-Bete-Salat mit Radicchio und Weintrauben ist für jede:n etwas dabei

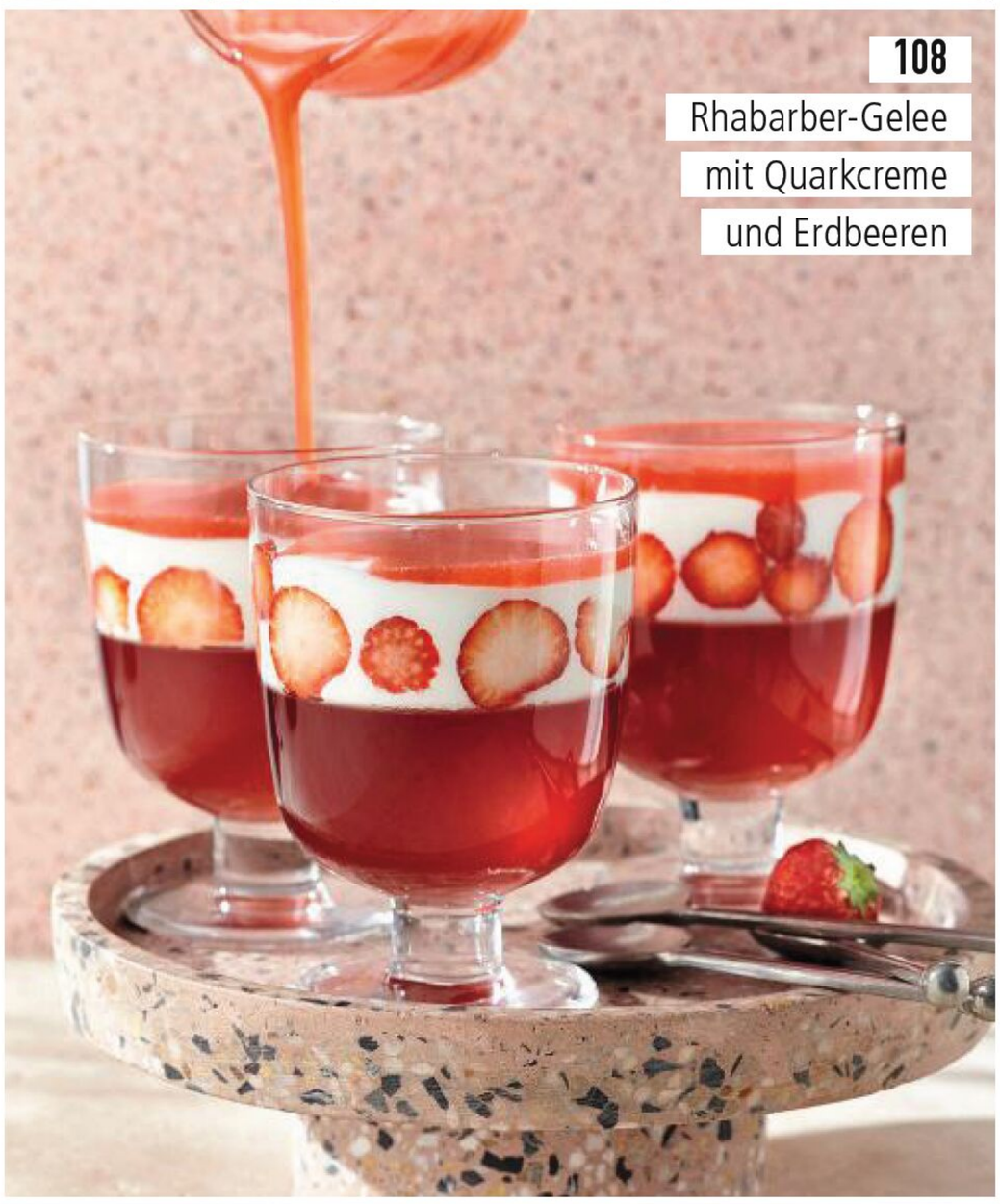
76 SCHNELL & EASY*

30-MINUTEN-REZEPTE

Unsere neue Serie mit schnellen und einfachen Gerichten: Korkenzieher-Gurken mit Gochujang-Dressing oder Erdbeer-Tomaten-Salat stehen fix auf dem Tisch

UNSERE TITELTHEMEN*

84
Korkenzieher-Gurken mit Gochujang-Dressing



108
Rhabarber-Gelee mit Quarkcreme und Erdbeeren

128
Geheimtipp: Vilnius im Sommer entdecken

86 MENSCHEN
FASZINIERENDE FRAUEN
Pamela Anderson, Özlem Warren und Carlotta Polzer über ihre persönliche Verbindung zur vegetarischen und veganen Küche

100 DESSERTS *
DIE STARS DER SAISON
Süßes mit Erdbeeren und Rhabarber: Rhabarber-Crostata mit Joghurt-Erdbeereis, Erdbeer-Rhabarber-Popsicles mit Knallbrause und Kokos-Panna-Cotta mit Balsamico-Erdbeeren sorgen für Genussmomente

116 GESUNDHEIT *
VEGANE PROTEINQUELLEN
Warum Eiweiß so wichtig ist und welche pflanzlichen Eiweißlieferanten uns besonders guttun

118 INSPIRATIONEN
SKANDINAVISCHER TREND
Mit diesen pastellfarbenen Accessoires und Küchenhelfern zaubern wir eine stilvolle Atmosphäre in Küche und Esszimmer

122 UNTERWEGS
HIGHLIGHTS AUS VILNIUS
Unsere Autorin Jenni Koutni auf Entdeckungstour durch die litauische Hauptstadt – ausgezeichnet als „European Green Capital 2025“

AUSSERDEM
3 Editorial **129** Register **130** Küchenglück **131** Vorschau

120
TRENDY
Wunderschöne Utensilien in sanften Farben

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

DAS LIEBEN WIR JETZT!

Freuen Sie sich auf proteinreiche Snacks, spannende Food-Festivals im Sommer und aufregende Produktinnovationen

AROMATISCH

Ein Muss für alle Algen-Fans! Der Knabberspaß aus Nori, Tapioca und Meersalz ist die perfekte Alternative zu Kartoffelchips. Das Beste: Das Unternehmen spendet ein Prozent ihres Umsatzes an die Women´s Earth Alliance und unterstützt somit Frauen, die sich für die Umwelt einsetzen **(50 g um 3 Euro, von EMILY über www.velivery.com)**

WÜRZIG

Diese herzhaften Knusperstangen aus sonnengereiften Tomaten, Paprika, Aubergine und Zucchini sind der optimale Snack für unterwegs. Zusätzlich punkten die veganen Sticks mit reichlich Protein und 100 Prozent natürlichen Zutaten – da greifen wir doch gerne ein zweites Mal zu! **(45 g um 2 Euro, von Guzman´s Guzinos über www.kokku-online.de)**

KNUSPRIG

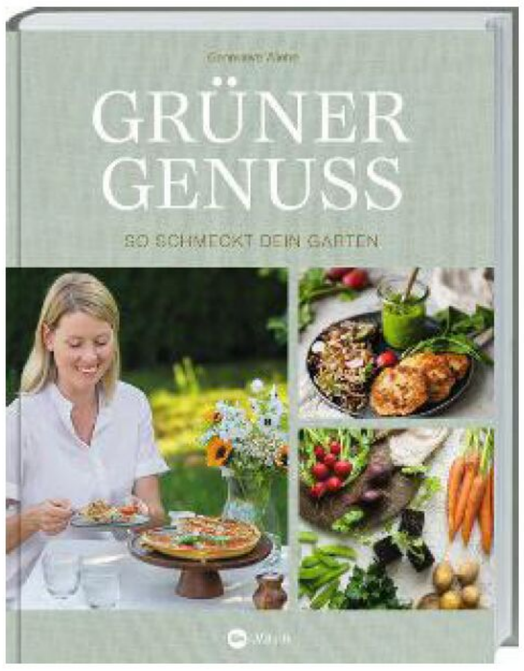
Endlich naschen ohne Reue: Die veganen Proteinchips auf Basis von roten Linsen schmecken wunderbar kross, sind komplett aus Bio-Zutaten und enthalten 65 Prozent weniger Fett als klassische Chips. Und dank der Kombination mit Salz und Pfeffer schmecken sie super zu würzigem Hummus **(75 g um 3 Euro, von The Organic Crave über www.velivery.com)**

Fotos: iStock/Aleksandr_Vorobev (2), coldsnowstorm (1); Nurture Brands (1); PR (3); StockFood (2)/ Kati Neudert, The Picture Pantry

BUCHTIPP

NATÜRLICH GENIESSEN

Mit ihrem neuen Kochbuch führt uns Bloggerin Genevieve Wiehe durch das kulinarische Gartenjahr: Von der ersten Aussaat im Frühjahr bis hin zur letzten Ernte im Winter – jede Saison ist mit zwölf kreativen Rezepten vertreten. Ob frühlingshaftes Radieschenpesto, sommerlich leichter Tomatensalat oder Frittata mit Wintergemüse: Alle Zutaten kommen selbstverständlich frisch aus dem Garten. Somit bietet das liebevoll gestaltete Buch eine bunte Mischung an Kochideen für jeden Geschmack und lädt dazu ein, alle Jahreszeiten geschmacklich voll auszukosten **(um 24 Euro, Landwirtschaftsverlag Münster)**



Bunte Auswahl
Auf den Straßenfesten können kulinarische Highlights aus der ganzen Welt probiert werden

SÜSSER ALLROUNDER

BOTANISCH GESEHEN EIGENTLICH EIN GEMÜSE, DOCH MEIST VERWENDEN WIR IHN WIE OBST: RHABARBER. MIT SEINEM ERFRISCHEND SÜSS-SÄUERLICHEN GESCHMACK UND DEN WERTVOLLEN INHALTSSTOFFEN – WIE VITAMIN C UND ANTIOXIDANTIEN – IST ER EIN MUST-HAVE IN DER FRÜHLINGSKÜCHE. DENN AUS DEN ROT-GRÜNEN STANGEN LASSEN SICH CHUTNEYS, FLUFFIGE STREUSELKUCHEN UND FRUCHTIGE LIMONADEN ZUBEREITEN. EIN LECKERES REZEPT DAFÜR FINDEN SIE AUCH AUF SEITE 130.

STREETFOOD FESTIVALS

VEGAN STREET DAY, 07.–08. JUNI 2025 IN STUTTGART

An Pfingsten noch nichts vor? Dann heißt Sie das älteste vegane Straßenfest Deutschlands auf dem Stuttgarter Marktplatz willkommen. Mit einer Vielzahl an pflanzlichen Leckereien und stimmungsvoller Live-Musik laden die „Vegan Street Days“ zum gemeinsamen feiern ein – natürlich getreu dem Motto: gesund, tier- und umweltfreundlich.

PINOT & ROCK, 02.–06. JULI 2025 IN BREISACH AM RHEIN

Im Sommer verwandelt sich der Fritz-Schanno-Park in Breisach bei Freiburg für fünf Tage in einen Hotspot für Musik-Fans und Food-Liebhaber:innen. Das Festival begeistert mit vegetarischen Snacks, Weinen aus der Region und coolen Musik-Acts wie Montez und Jan Delay. Was wir besonders lieben: Durch die Zusammenarbeit mit Initiativen wie „Viva con Agua“ und „Atmosfair“ setzt das Festival ein Zeichen für soziale Verantwortung und mehr Umweltbewusstsein.

VEGANES STRASSENFEST, 26. JULI 2025 IN HAMBURG

Es geht in die nächste Runde: Auf dem Spielbudenplatz in St. Pauli dürfen sich auch diesen Juli Foodies auf pflanzliche Burger, gefüllte Wraps und aromatische Currys freuen. Neben dem großen Angebot an veganen Köstlichkeiten und spritzigen Drinks erwarten Sie auch spannende Vorträge und inspirierende Kochshows. Vorbeischauen lohnt sich!

FOR OUR FUTURE

DIE ZUKUNFT AUF DEM TELLER

Innovative, nachhaltige und köstliche Produkte auf Pilzbasis – wie das möglich ist, erklärt Anne-Cathrine Hutz, Co-Founderin von „Infinite Roots“

Schon während ihres Studiums entdeckte die studierte Wirtschaftspsychologin und Produktentwicklerin Anne-Cathrine Hutz ihre Faszination für Pilze. Mittlerweile hat sie diese zu ihrem Beruf gemacht

SLOWLY VEGGIE!: ***Was steckt hinter „Infinite Roots“?***

ANNE-CATHRINE HUTZ: Wir sind ein Start-up aus Hamburg, das aus Pilzen verschiedene Lebensmittel herstellt. Wir nutzen bekannte Speisepilze, um eine Vielzahl an Fleischersatzprodukten zu kreieren.

SLOWLY VEGGIE!: ***Was ist euer Ziel?***

A.-C. HUTZ: Wir möchten Lebensmittel herstellen, die nicht nur gut schmecken, sondern auch von der Textur und Anwendung her vertraut sind. Sie sollen die Funktionen von Fleisch, also Geschmack, Textur und Nährwert, in Form von einer nachhaltigen und gut schmeckenden Alternative ersetzen.

SLOWLY VEGGIE!: ***Warum verwendet ihr Pilze?***

A.-C. HUTZ: Es gibt über 2.000 verschiedene essbare Speisepilze, die eine hervorragende Quelle für ein großes Portfolio an Produkten sind. Sie lassen sich einfach verarbeiten, sodass es gar nicht viel braucht, um im Endprodukt gut zu schmecken. Und sie enthalten bereits von sich aus den beliebten Umami-Geschmack, den man sonst eher von Fleisch kennt.

Visionärin
Anne-Cathrine Hutz will mit ihren Produkten die Lebensmittelindustrie revolutionieren

SLOWLY VEGGIE!: ***Wie nachhaltig ist eure Produktion?***

A.-C. HUTZ: Aktuell arbeiten wir mit Landwirt:innen in Deutschland und Österreich zusammen, die unsere Pilze anbauen und ernten. Zukünftig wollen wir jedoch die Pilzbasis selbst in Fermentern züchten. Dadurch können wir nicht nur CO_2-Emissionen, sondern auch Wasser und Strom einsparen.

SLOWLY VEGGIE!: ***Wie sehen eure Produkte aus?***

INFINITE ROOTS: Uns ist wichtig, dass diese den Verbraucher:innen bekannt sind – sowohl im Aussehen als auch in der Zubereitung. Deshalb konzentrieren wir uns zurzeit auf Bällchen, denn die kennt man schon von anderen pflanzlichen Produkten, wie zum Beispiel Falafeln. Aber auch Würstchen, Cevapcici und sogar Frischkäse sind in Planung.

SLOWLY VEGGIE!: ***Wo gibt es eure Produkte zu kaufen?***

INFINITE ROOTS: Schon jetzt beliefern wir deutschlandweit einige Restaurants und Kantinen. Zum Ende des Jahres werden Verbraucher:innen unsere Produkte dann auch in Supermärkten wie Rewe und Co. unter unserer Marke „MushRoots“ finden.

Das Trio ...
... Dr. Mazen Rizk, Dr. Thibault Godard und Anne-Cathrine Hutz (v. l. n. r.) gründete 2018 das Start-up

Fotos: Infinite Roots (3)

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!

Food-Korrespondentin **Annabel** bringt den Frühling auf den Teller.

BonGusto ist empfangbar im Pay-TV bei diesen Anbietern:

T Magenta A1 swisscom blue+ Sunrise

HÜLSEN-FRÜCHTE

Eiweißreiche Ernährung liegt absolut im Trend – und wie das rein pflanzlich gelingt, zeigen wir hier: Bärlauch, Radieschen, Kohlrabi und Kräuter aus der Region werden mit Superfoods wie Linsen, Lupinen, Kichererbsen und Bohnen kombiniert und liefern ordentlich Protein-Power. Freuen Sie sich auf Hotdogs mit Lupinen-Bratwurst und Miso-Coleslaw, Rote-Linsen-„Hackbraten“ im Paprikamantel und Kohlrabi-Ravioli mit Edamame-Ricotta-Creme – diese Rezepte sind super innovativ und köstliche Vorboten für einen geschmackvollen & kreativen Frühling!

Fotos: StockFood Studios/Ulrike Holsten (10); Illustrationen: iStock/fermate (1); Shutterstock/GooseFrol (1), SPublishings (1), VladisChern (1)

VEGAN

RADICCHIO-PÄCKCHEN MIT BOHNENFÜLLUNG UND PILZSAUCE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:
Pürierstab, Auflaufform

BITTE BEACHTEN:
Pilze müssen 20 Minuten einweichen

25 g getrocknete Steinpilze
240 g weiße Bohnen (Dose)
1 Knoblauchzehe
1 TL geräuchertes Paprikapulver
¼ TL Chiliflocken
100 g Tahin (Sesampaste)
2 TL Zitronensaft
Salz
schwarzer Pfeffer
8 Radicchioblätter
4 EL Olivenöl + etwas Öl für die Form
2 TL Balsamicoessig
150 g Buchenpilze
(ersatzweise Champignons oder Austernpilze)
1 EL Reisessig
1 getrocknete entsteinte Dattel
nach Belieben essbare Blüten (z. B. Veilchen; erhältlich beim Gemüsehändler)

Die Steinpilze mit 100 ml heißen Wasser übergießen und ca. 20 Minuten einweichen lassen. Dann abgießen, dabei den Pilzsud auffangen. Pilze fein schneiden. Bohnen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen.

Knoblauch abziehen. Die gehackten Steinpilze, 1 EL Pilzsud, weiße Bohnen, Knoblauch, Paprikapulver, Chili, 2 TL Tahin und Zitronensaft mit einem Pürierstab zu einer glatten Masse pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Radicchioblätter auf der Arbeitsfläche ausbreiten und die Bohnen-Füllung in die Mitte geben. Die Seiten einschlagen und die Blätter über der Füllung aufrollen. Die Rollen mit der Nahtseite nach unten in die gefettete Auflaufform legen. Gegebenenfalls mit Holzspießchen befestigen. Im Backofen ca. 20 Minuten schmoren. 1 EL Olivenöl mit Balsamico-Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Die Radicchiopäckchen damit bestreichen.

Die Buchenpilze putzen, eventuell trennen und in 2 EL heißem Öl in einer Pfanne kräftig anbraten. Die Pilze mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Sauce restliches Tahin (ca. 90 g), übrigen Pilzsud, Reisessig, Dattel und 100 ml heißem Wasser sehr fein pürieren. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Radicchiopäckchen mit Buchenpilzen und Pilzsauce anrichten. Eventuell mit Blüten bestreuen und mit Olivenöl (1 EL) beträufelt servieren.

Pro Portion: 350 kcal
25 g Fett, 17 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß

Zubereitung: 40 Minuten
Ruhe-/Wartezeit: 20 Minuten
Backzeit: ca. 20 Minuten

✓ **glutenfrei**
✓ **laktosefrei**

HOTDOGS MIT LUPINEN-BRATWURST UND MISO-COLESLAW

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:
Standmixer, Dämpfeinsatz, Grillpfanne

BITTE BEACHTEN:
Bratwurst muss 35 Minuten ruhen

FÜR DIE „BRATWURST":
15 g Chiasamen
190 g Süßlupinen (Glas; Abtropfgewicht; z. B. von Campo Verde)
60 g Haferflocken
40 g Haselnusskerne
1 EL Knoblauchgranulat
1 gestrichener EL Tomatenmark
1 EL Lupinenwürze (z. B. von Naturata; ersatzweise vegane Sojasauce)
2 TL geräuchertes Paprikapulver
1 TL getrockneter Liebstöckel
1 TL Lupinen-Kaffee-Pulver
Salz, schwarzer Pfeffer
1 EL Agavendicksaft
1 EL Olivenöl

FÜR DEN COLESLAW:
je 150 g Spitzkohl und Rotkohl
½ TL Salz, ½ Bund Koriander
80 g vegane Schmand-Alternative
80 g vegane Quark-Alternative
1 EL helle Misopaste
2 EL Reisessig, ¼ TL Zucker
100 g Möhre, 1 EL Olivenöl

AUSSERDEM:
4 vegane Hotdog-Brötchen
4 EL Alfalfa-Sprossen, Korianderblättchen

Für die Bratwurst Chiasamen und 40 ml Wasser mischen und ca. 5 Minuten quellen lassen. Lupinen in einem Sieb abgießen, abbrausen und gut abtropfen lassen. Die Haferflocken und Haselnüsse im Standmixer grob zerkleinern. Süßlupinen mit Chiasamen, Knoblauch, Tomatenmark, Lupinengewürz, 1 TL Paprikapulver, Liebstöckel, Kaffeepulver, Salz und Pfeffer dazugeben. Erneut alles kurz im Standmixer vermischen.

Aus der Lupinen-Masse 4 Würste formen. Dann Würste ca. 30 Minuten kalt stellen. Anschließend jede Wurst uerst in Backpapier, dann in Alufolie einwickeln, die Enden fest zudrehen. Salzwasser in einem Topf mit Dampfgareinsatz aufkochen. Die Lupinen-Würste in dem Dämpfkorb ca. 35 Minuten zugedeckt dämpfen.

In der Zwischenzeit für den Coleslaw beide Kohlsorten putzen und in feine Streifen hobeln. Mit Salz würzen und 2–3 Minuten mit den Händen durchkneten.

Koriander fein hacken. Schmand mit Quark, Misopaste, Reisessig und Koriander gut verrühren. Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hälfte davon zum Kohl geben und gut vermischen. Mit Zucker, Pfeffer und Salz noch abschmecken und zugedeckt beiseitestellen. Die Möhren putzen, schälen, längs in feine Scheiben hobeln, mit Öl, Salz und Pfeffer mischen.

Die gedämpften Würste auspacken. Eine Grillpfanne erhitzen und die Würste darin rundherum anbraten. Restlichen Paprikapulver (1 TL) mit Agavendicksaft und Olivenöl zu einer Marinade verrühren. Würste damit einstreichen.

Hotdog-Brötchen längs aufschneiden und in einer Pfanne ohne zusätzliches Öl leicht rösten. Schnittflächen mit der restlichen Marinade bestreichen. Mit Würstchen und etwas Coleslaw füllen. Mit Sprossen und Koriander bestreuen. Restlichen Coleslaw dazu servieren.

Pro Portion: 520 kcal
23 g Fett, 49 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß
Zubereitung: 1 Stunde
Ruhe-/Wartezeit: 35 Minuten

✓ laktosefrei

MEDITERRAN

VEGAN

LINSEN-RATATOUILLE AUS DEM OFEN MIT KOKOSNUSS-SALSA

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:
runde Tarte- oder Auflaufform (Ø ca. 30 cm)

FÜR DAS RATATOUILLE:
3 Schalotten
2 Knoblauchzehe
1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm)
1 rote Chilischote
1–2 EL Kokosöl + und Öl für die Curryblätter
½ TL gemahlener Kardamom
½ TL Zimt
½ TL gemahlener Koriander
Salz
150 g rote Linsen
400 g stückige Tomaten (Dose)
1 EL Sojasauce
1 TL Kokoszucker
schwarzer Pfeffer
350 g Tomaten
200 g Aubergine
200 g Zucchini
1 Handvoll frische Curryblätter (erhältlich im Asialaden)
2–3 kleine Brote, z. B. Naan

FÜR DIE KOKOS-SALSA:
1 Bio-Limette
150 g Kohlrabi
3 EL Kokosflocken
3 Stiele Koriander
100 g veganer Kokosjoghurt

Für das Ratatouille Schalotten und Knoblauch abziehen. Ingwer schälen und alles fein hacken. Chili entkernen, waschen, fein hacken. Das Kokosöl in einem Topf erhitzen. Knoblauch, Schalotten, Ingwer und Chili darin ca. 3 Minuten andünsten. Kardamom, Zimt, Koriander und ½ TL Salz zugeben und gut verrühren. Die Linsen in einem Sieb abbrausen, abtropfen lassen und unterrühren. 350 ml Wasser angießen, alles aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Die Tomaten zugeben, weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Den Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Die Linsen mit Sojasauce, Kokoszucker, Salz und Pfeffer würzen und in der Auflaufform verteilen.

Tomaten, Zucchini und Aubergine waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Dachziegelartig auf den Linsen verteilen. Ratatouille im heißen Ofen 40–50 Minuten backen.

Für die Salsa Limette waschen, trocknen und die Schale fein abreiben. Limette auspressen. Kohlrabi schälen und in dünne Stifte schneiden oder hobeln. Korianderblättchen abzupfen und fein hacken. Den Kohlrabi mit Kokosjoghurt, -flocken, Limettenschale und 2 TL Saft sowie Koriander verrühren. Salsa mit Salz und Pfeffer würzen.

Curryblätter waschen, trocknen. In einer Pfanne etwas Kokosöl erhitzen. Blätter darin knusprig braten. Linsen-Ratatouille mit Curryblättern bestreuen, mit Kokos-Salsa anrichten. Mit Naan servieren.

Pro Portion: 460 kcal
15 g Fett, 60 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß

Zubereitung: 50 Minuten
Backzeit: ca. 40 Minuten

✓ laktosefrei

LINSEN-REISBREI MIT RADIESCHEN-PICKLES UND CHILI-KNOBLAUCH-ÖL

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:
Standmixer

BITTE BEACHTEN:
Chili-Öl muss 20 Minuten ruhen

FÜR DAS CHILI-ÖL:
3 EL Cashewkerne
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm)
150 ml Erdnussöl
2 EL Chiliflocken, 1 Zimtstange
2 TL Szechuanpfeffer
1 TL Kardamomsaat, 1 Sternanis
2 EL glutenfreie Sojasauce, 1 EL Ahornsirup

FÜR DIE PICKLES:
8 Radieschen, 2 Möhren
40 ml Weißweinessig
2 TL Zucker
1 kleines Lorbeerblatt, Salz

FÜR DEN REISBREI:
100 g Jasmin-Reis
15 g getrocknete Shiitake-Pilze
100 g gespaltene rote Linsen (erhältlich im Asialaden)
1 Schalotte, 1 Knoblauchzehe
20 g frischer Ingwer
1 EL Erdnussöl
1 Handvoll Korianderblätter

Für das Öl die Cashewkerne fein hacken, in einer Pfanne ohne Fett anrösten und herausnehmen. Schalotten und Knoblauch abziehen, fein würfeln, bzw. hacken. Ingwer schälen und klein schneiden. Das Erdnussöl in einem kleinen Topf erhitzen. Schalotten und Ingwer darin knusprig anrösten. Mit einer Schaumkelle herausnehmen. Dann Knoblauch ins heiße Öl geben, nur kurz anrösten und herausnehmen.

Das Erdnussöl durch ein Sieb abseihen. Chili, Zimt, Szechuanpfeffer, Kardamom und Sternanis zugeben. Öl ca. 20 Minuten ruhen lassen. Dann das Öl durch ein Sieb abseihen und die Gewürze entfernen. Gewürz-Öl mit Sojasauce, Ahornsirup, Cashewkernen, Schalotten, Knoblauch sowie Ingwer verrühren.

Für die Pickles Radieschen waschen, putzen und in Scheiben schneiden oder vierteln. Möhren schälen und in dünne Stifte schneiden. Essig mit 40 ml Wasser, Zucker, Lorbeer und 2 Prisen Salz in einem kleinen Topf aufkochen. Vom Herd nehmen und das vorbereitete Gemüse zugeben. Mischung abkühlen lassen.

Für den Reisbrei den Reis im Standmixer so zerkleinern, bis die Körner aufgebrochen sind. Herausnehmen. Dann die Shiitake-Pilze darin fein hacken. Reis, Pilze und Linsen mischen.

Schalotte und Knoblauch abziehen. Den Ingwer schälen und alles fein hacken. Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin andünsten. Anschließend Linsen-Reis und Shiitake unterrühren. Mischung mit ca. 1 l Wasser ablöschen. 1 TL Salz zugeben. Alles aufkochen und 25-30 Minuten offen köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Den Reisbrei mit Radieschen-Pickles anrichten. Mit etwas Chiliöl beträufeln. Mit Koriander bestreuen und sofort servieren. Das restliche Chili-Öl ist im Kühlschrank ca. 10 Tage haltbar.

Pro Portion: 430 kcal
23 g Fett, 40 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß

Zubereitung: 40 Minuten
Ruhe-/Wartezeit: ca. 20 Minuten

✓ glutenfrei
✓ laktosefrei

KOHLRABI-RAVIOLI MIT EDAMAME-RICOTTA-CREME UND RÖSTSCHALOTTEN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:
Standmixer

BITTE BEACHTEN:
Kohlrabi müssen 5 Minuten ruhen

FÜR DIE RAVIOLI:
200 g TK-Edamame*
Salz
15 Basilikumblätter
40 g vegetarischer Parmesan
1 Knoblauchzehe
150 g Ricotta
2–3 EL Schlagsahne
½ TL Bio-Zitronenzesten + Zesten zum Servieren
2 EL Olivenöl
schwarzer Pfeffer
2–3 kleine Kohlrabi
3 EL Zitronensaft
2–3 TL Zucker
1 Handvoll Basilikum (rotes und grünes)

FÜR DIE SCHALOTTEN:
100 g Schalotten
1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 EL Mehl
½ l Sonnenblumenöl

Für die Ravioli die Edamame in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Dann in ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Das Basilikum grob hacken. Parmesan reiben. Den Knoblauch abziehen. Parmesan mit Knoblauch, 100 g Edamame, Basilikum, Ricotta, Sahne und Zitronenzesten im Standmixer fein pürieren. Das Olivenöl untermischen. Die Füllung mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Röstschalotten die Schalotten abziehen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Mit Paprikapulver und Mehl vermischen, in einem Sieb geben und das überschüssige Mehl abklopfen. Sonnenblumenöl in einem Topf auf ca. 180 Grad erhitzen. Die Schalotten darin goldbraun frittieren, herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Kohlrabi putzen, schälen, in dünne Scheiben hobeln. Dann Kohlrabischeiben mit Zitronensaft, 1 TL Salz und Zucker in einer Schale vermischen und ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Kohlrabi mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Füllung auf die Hälfte der Kohlrabi geben und mit übrigen Scheiben belegen. Die Kohlrabi-Ravioli mit übrigen Edamame und den Röstschalotten anrichten. Mit Zitronenzesten und Basilikum bestreut servieren.

Pro Portion: 330 kcal
19 g Fett, 20 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß
Zubereitung: 50 Minuten
Ruhe-/Wartezeit: ca. 5 Minuten

Warenkunde*

EDAMAME

Die jungen, unreifen Sojabohnen, die noch in ihrer Schote stecken, werden traditionell in der asiatischen Küche als gesunder Snack oder Beilage serviert. Ihr Geheimnis? Sie sind wahre Nährstoffbomben! Reich an pflanzlichem Eiweiß, Ballaststoffen und wichtigen Vitaminen liefern sie langanhaltende Energie und sind dabei unglaublich lecker. Die leicht nussige, buttrige Note macht sie perfekt für würzige Dips, Füllungen oder schmecken pur einfach nur mit etwas Meersalz bestreut. Einmal probiert, sind Edamame der ultimative Snack! Tiefgekühlt im Supermarkt und in der Schote im Asialaden erhältlich.

LUPINEN-EINTOPF MIT WILDEM BROKKOLI UND BÄRLAUCH-SPINAT-PESTO

VEGAN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:
Standmixer

BITTE BEACHTEN:
Süßlupinen müssen 12 Stunden einweichen

FÜR DEN EINTOPF:
150 g Süßlupinen (erhältlich im Bioladen)
350 g festkochende kleine Kartoffeln (z. B. Drillinge)
1 Stange Lauch
6 EL Olivenöl
750 ml Gemüsebrühe
200 g Stangen-Brokkoli (ersatzweise Brokkoli)
100 g veganes Sauerteigbrot (vom Vortag)
200 g Zucchini

FÜR DAS PESTO:
1 Bio-Zitrone
1 Knoblauchzehe
30 g Sonnenblumenkerne
30 g Kürbiskerne
60 g Babyspinat
100 g Bärlauch (ersatzweise Rucola)
120 ml Olivenöl
Salz
schwarzer Pfeffer

Für den Eintopf Süßlupinen in reichlich Wasser ca. 12 Stunden einweichen. Anschließend die eingeweichten Lupinen in ein Sieb abgießen, gut abbrausen und in reichlich Wasser zugedeckt ca. 1 Stunde bissfest kochen.

Für das Pesto die Zitrone waschen, trocknen und die Schale fein abreiben. Frucht auspressen. Die Knoblauchzehe abziehen. Sonnenblumen- und Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Spinat und Bärlauch putzen, waschen und abtropfen lassen. Alles mit 1–2 TL Zitronensaft und dem Olivenöl in den Standmixer geben und zu einem Pesto mixen. Pesto mit Salz und Pfeffer würzen.

Inzwischen Kartoffeln schälen, Lauch waschen, putzen, in Ringe schneiden. Die Kartoffeln evtl. halbieren. 3 EL Öl in einem großen Topf erhitzen. Das vorbereitete Gemüse zugeben, darin anbraten. Brühe zugießen, aufkochen, ca. 20 Minuten kochen lassen. Brokkoli waschen, putzen und kleiner schneiden. Nach 15 Minuten Garzeit den Brokkoli mit den Süßlupinen zum Eintopf geben.

Für die Sauerteigbrösel das Brot kleiner zupfen. Das restliche Öl (3 EL) in einer Pfanne erhitzen. Brot darin rösten und herausnehmen.

Etwas Pesto in den Eintopf rühren. Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zucchini putzen, waschen und mit dem Sparschäler in lange dünne Scheiben hobeln. Aufrollen und zum Schluss vorsichtig in den Eintopf geben, um kurz darin gar zu ziehen. Den Eintopf mit den Sauerteigbröseln anrichten.
Das restliche Pesto dazu servieren.

Pro Portion: 680 kcal
52 g Fett, 38 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß

Zubereitung: 45 Minuten
Ruhe-/Wartezeit: ca. 12 Stunden

✓ laktosefrei

KICHERERBSEN-PANCAKES MIT POCHIERTEN EIERN UND HOLLANDAISE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:
Pürierstab

BITTE BEACHTEN:
Teig muss 20 Minuten ruhen

150 g Kichererbsen (Dose)
2 EL Olivenöl
Salz
1 TL Togorashi (Chili-Mischung mit Orangenschale und Sesam; aus dem Asialaden)
6 sehr frische Eier (Größe M)
200 ml Milch
80 g Kichererbsenmehl
80 g Weizenmehl
2 TL Backpulver
50 g Butterschmalz
2 Eigelb (Eier: Größe M)
1 EL Crème fraîche
200 g Butter
2–3 EL Zitronensaft
6–12 Shiso-Blätter (japanisches Gewürzkraut; ersatzweise Minze)
100 g veganer Algenkaviar* (Dose; z. B. aus Seealgen von Caviart)

Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abbrausen und sehr gut trocken tupfen. Anschließend mit Olivenöl, Salz und ½ TL Togorashi mischen. Die Kichererbsen 10–15 Minuten in einer heißen Pfanne knusprig rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Für die Pancakes 2 Eier in einer großen Schüssel gut verquirlen. Milch zugießen und unterrühren. Beide Mehlsorten, 1 TL Salz und Backpulver vermischen. Unter die Eimischung rühren. Den Teig ca. 20 Minuten quellen lassen.

In einer Pfanne etwas Schmalz erhitzen und nacheinander portionsweise aus dem Teig etwa 12 Pancakes backen. Nach Belieben im Backofen bei 80 Grad (Umluft 60 Grad) warm halten.

Für die Hollandaise die Eigelbe mit 1 Prise Salz und Crème fraîche in ein hohes Gefäß geben. Mit dem Pürierstab glatt pürieren. Die Butter in einem Topf aufkochen. Sofort heiß und als Strahl langsam zu den Eiern gießen und dabei mit dem Stabmixer ständig mixen. Hollandaise mit Salz, Zitronensaft und übrigem Togorashi (½ TL) würzig abschmecken.

Für die pochierten Eier reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen. Die übrigen Eier (4) einzeln in eine Tasse aufschlagen, dann nacheinander in das siedende Salzwasser gleiten lassen. Herd ausschalten und die Eier zugedeckt ca. 8 Minuten darin ziehen bzw. pochieren lassen. Eier mit einer Schaumkelle herausheben.

Die Pancakes mit Shiso-Blättern, Hollandaise, pochierten Eiern, Algenkaviar und gerösteten Kichererbsen anrichten. Mit etwas Togorashi bestreuen und sofort servieren.

Pro Portion: 870 kcal
70 g Fett, 39 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß

Zubereitung: 50 Minuten
Ruhe-/Wartezeit: ca. 20 Minuten

Rezeptvariante*

VEGANEN KAVIAR SELBST MACHEN

Mit nur drei Zutaten einfach selbst gemacht: Reichlich Olivenöl in ein hohes Behältnis füllen und anschließend 30 Minuten im Gefrierfach kalt stellen. 120 ml Möhrensaft und 2 g Agar Agar in einen Topf geben. Dann 2 Minuten unter ständigem Rühren sprudelnd aufkochen lassen. Masse in eine Spritze füllen. Olivenöl aus dem Gefrierschrank nehmen. Kleine Tropfen Saft in das Olivenöl spritzen. Möhren-Kaviar mit einer Schöpfkelle vorsichtig aus dem Olivenöl fischen. Kaviar-Kugeln in kaltes Wasser geben, herausheben und abtropfen lassen. Olivenöl durch ein Sieb filtern und zum Braten verwenden.

ROTE-LINSEN-„HACKBRATEN“ MIT PILZEN IM PAPRIKAMANTEL

ZUTATEN FÜR 8 PORTIONEN

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

BITTE BEACHTEN:
„Hackbraten“ muss 40 Minuten ruhen

3 Paprikaschoten (orange, gelbe, rote)
350 g rote Linsen
1 Lorbeerblatt
Salz
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
500 g Champignons
4 EL Olivenöl
schwarzer Pfeffer
5 Stiele Thymian + Thymian zum Servieren
6 Stiele Oregano + Oregano zum Servieren
50 g vegetarischer Bergkäse
50 g Röstzwiebeln
80 g gehackte Mandeln
3 EL Semmelbrösel
4 EL geschrotete Leinsamen
2 Eier (Größe M)
frische Kräuter (z. B. Thymian und Oregano)

SUPER SAFTIG

Den Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Paprikaschoten halbieren, entkernen und waschen. Mit der Wölbung nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im Ofen rösten, bis die Haut schwarz wird und Blasen wirft. Herausnehmen, ein feuchtes Küchentuch auf die Paprika legen und abkühlen lassen. Paprika häuten.

Die roten Linsen in einem Sieb abspülen. 700 ml Wasser, Lorbeer und 1 TL Salz in einem Topf aufkochen. Linsen zugeben, bei kleiner Hitze 10–15 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Lorbeer entfernen.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein würfeln bzw. hacken. Champignons putzen, im Standmixer fein hacken. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin ca. 5 Minuten dünsten. Knoblauch und Pilze zufügen, 15 Minuten unter Rühren braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Pilzmischung in eine Schüssel geben. Die Linsen dazugeben, untermischen und Mischung lauwarm abkühlen lassen. Die Hälfte der Linsen-Pilz-Mischung kurz pürieren, dann wieder mit der restlichen Mischung verrühren.

Die Kräuterblättchen fein hacken. Käse reiben. Die Pilz-Linsen-Mischung mit Kräutern, Käse, Röstzwiebeln, Mandeln, Bröseln, Leinsamen und Eiern verrühren. Die Masse salzen und pfeffern.

Die Kastenform mit Backpapier auslegen. Die Paprikaschoten auf den Formboden und an die Wände legen. Die Pilzmasse in die Form geben und fest andrücken. Masse ca. 30 Minuten quellen lassen.

Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Rote-Linsen-„Hackbraten“ auf der mittleren Schiene im Ofen ca. 45 Minuten backen. Herausnehmen und etwa 10 Minuten ruhen lassen. Anschließend auf einer Platte stürzen, Papier abziehen. Mit Kräutern bestreut servieren.

Pro Portion: 400 kcal
19 g Fett, 35 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß

Zubereitung: 1 Stunde
Ruhe-/Wartezeit: ca. 30 Minuten
Backzeit: 45 Minuten

WEISSE-BOHNEN-BURGER MIT ROTEN RÜBEN UND YUZU-MAYO

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DIE RÜBEN:
200 g rote Speiserüben (ersatzweise Rote Bete)
Salz, Zucker

FÜR DIE PATTIES:
240 g weiße Bohnen (Dose)
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Möhre
2 EL Olivenöl
1 Ei (Größe M)
1 TL getrockneter Schabzigerklee*
5 EL Semmelbrösel
1 EL Tomatenmark
Pfeffer

FÜR DIE MAYONNAISE:
1 Bio-Limette
½ Bund Koriander
5 EL Mayonnaise
5 EL Crème fraîche
1–2 TL Yuzu-Paste (z. B. „Yuzu Kosho Paste“; erhältlich im Asialaden oder online)

AUSSERDEM:
4 Burger Buns
125 g Mozzarella
50 g Rucola
100 g Gemüsechips (z. B. Süßkartoffeln)

Die Rüben schälen und in feine Scheiben hobeln. Mit 1 TL Salz und 1 TL Zucker vermischen und ziehen lassen.

Für die Patties die Bohnen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Mit einer Gabel grob zerdrücken. Zwiebel und Knoblauch abziehen, würfeln, bzw. hacken. Möhre schälen und fein würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Möhre darin ca. 5 Minuten andünsten. Dann abkühlen lassen.

Die Bohnen mit Ei, Gemüse, Schabzigerklee, 3 EL Semmelbröseln und Tomatenmark in eine Schale geben und zu einer Masse verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Masse ca. 1 Stunde kalt stellen. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen 4 Patties formen. In den restlichen Semmelbröseln (2 EL) wenden.

Das restliche Öl (1 EL) in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Patties darin 5–10 Minuten goldbraun braten. Herausnehmen.

Für die Mayonnaise Limette waschen, trocknen und ½ TL Schale abreiben. Limette auspressen. Koriander fein hacken. Koriander mit Limettenschale, 1 EL Limettensaft, Mayonnaise, Crème fraîche und Yuzu-Paste verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Burger Buns aufschneiden und im Toaster rösten. Mozzarella abtropfen lassen, in Scheiben schneiden. Rucola waschen und trocken schütteln. Die Burger Buns mit etwas Yuzu-Mayo bestreichen. Mit Rucola, Bohnenpatty, Mozzarella und Rüben belegen. Burger mit Gemüsechips anrichten und servieren.

Pro Portion: 685 kcal
35 g Fett, 63 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß

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

Warenkunde*

SCHABZIGERKLEE

Das Kraut, auch Brotklee genannt, wird gemahlen und getrocknet als Brotgewürz genutzt. Eine lange Tradition hat es in Südtirol, denn es ist eine typische Zutat für das Vinschgauer Fladenbrot oder das Schüttelbrot. Mit dem grünlichen, sehr fein gemahlenen Schabzigerklee-Pulver können Sie besonders gut Dips, Saucen und Suppen abschmecken sowie Brot verfeinern. Dank des leicht käsigen Geschmacks des Krauts ist es ebenfalls sehr gut dazu geeignet, Käsegerichte abzurunden. Es hat eine leicht bittere Note und wird deshalb sparsam dosiert.

Vegane Alternativen
Räuchertofu, Seitan, Seidentofu, Tempeh und „Hack" aus Erbsenprotein sind tolle Fleischersatzprodukte und super abwechslungsreich

TOFU, TEMPEH & CO.

Unglaublich vielseitig und aus der pflanzlichen Küche nicht mehr wegzudenken: Entdecken Sie hier unsere besten Ideen mit Soja- und Getreideprodukten, die Fleisch ganz einfach ersetzen und lecker zubereitet werden können. Ob gebraten, gebacken, frittiert oder mariniert: Dank Tempeh-Blumenkohl-Curry mit Koriander-Pesto, Planted-Meat-Köfte mit Paprika-Nuss-Paste, veganer Carbonara und Spaghetti mit Seitan-Piccata werden alle satt und glücklich!

Fotos: StockFood Studios/Ulrike Holsten (6); Illustration: Shutterstock/Olly Mo

VEGAN

VEGANE CARBONARA MIT LAUCHZWIEBELN UND GERÖSTETEM TEMPEH

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

BITTE BEACHTEN:
Tempeh muss 30 Minuten marinieren

FÜR DEN TEMPEH:
1 EL Zitronensaft
1 TL Knoblauchgranulat (ersatzweise Knoblauchpulver)
3 EL Erdnussöl
4 EL Sojasauce
2 TL Kokosblütenzucker
2 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL geräuchertes Paprikapulver
200 g Tempeh*

FÜR DIE NUDELN:
400 g Linguine
180 g helles Mandelmus
Salz, schwarzer Pfeffer
2 Lauchzwiebeln
1–2 TL Gochugaru (koreanisches grobes Chilipulver, erhältlich im Asialaden oder online; ersatzweise milde Chiliflocken)

Für den Tempeh Zitronensaft mit Knoblauch, Erdnussöl, Sojasauce, Zucker und den beiden Paprikapulver in einer Schüssel zu einer Marinade verrühren. Ein Drittel des Tempehs in dünne Scheiben. Übrigen Tempeh in kleine Würfel schneiden. Würfel mit Marinade bestreichen oder vermengen, ca. 30 Minuten marinieren lassen.

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Marinierten Tempeh auf das Backpapier geben und im Ofen 7–10 Minuten goldbraun rösten.

In der Zwischenzeit die Nudeln nach Packungsangabe in reichlich Salzwasser sehr bissfest kochen – ca. 2 Minuten weniger als auf der Packung angegeben. Dann Nudeln abgießen und dabei 250–300 ml Kochwasser auffangen. Das Kochwasser mit Mandelmus, Salz und Pfeffer mit einem Schneebesen glatt verrühren. Anschließend zurück in den Topf geben. Die heißen Nudeln tropfnass unterrühren und alles ca. 2 Minuten unter Rühren köcheln lassen. Nudeln mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Die Carbonara mit Tempeh und Lauchzwiebeln anrichten. Mit Chiliflocken bestreuen und servieren.

Pro Portion: 830 kcal
39 g Fett, 84 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß
Zubereitungszeit: 30 Minuten
Ruhe-/Wartezeit: 30 Minuten
Backzeit: 7–10 Minuten

✓ laktosefrei

Warenkunde*

TEMPEH

Das traditionelle, fermentierte Lebensmittel stammt ursprünglich aus Indonesien. Es wird aus fermentierten Sojabohnen hergestellt. Tempeh schmeckt nussig und leicht erdig. Seine Textur ist im Vergleich zu Tofu deutlich fester. Als pflanzliches Protein ist Tempeh vor allem in der veganen Ernährungsweise sehr beliebt. Er punktet aber auch mit reichlich Ballaststoffen und Nährstoffen wie B-Vitamine, Eisen, Kalzium, Omega-3-Fettsäuren und Probiotika. Tempeh kann auf vielfältige Weise zubereitet werden. Er lässt sich braten, grillen, backen oder in Suppen und Eintöpfen verwenden.

MINI-FLAMMKUCHEN MIT GRÜNEM SPARGEL UND RÄUCHERTOFU

ZUTATEN FÜR 8 STÜCK

BITTE BEACHTEN:
Teig muss ca. 1 Stunde ruhen

FÜR DEN TEIG:
20 g frische Hefe, 280 g Mehl + Mehl zum Bearbeiten
4 EL Olivenöl, ¼ TL Salz, ¼ TL Zucker

FÜR DEN BELAG:
100 g Crème fraîche, Salz, schwarzer Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss
150 g Räuchertofu, 1 Bund rote Lauchzwiebeln
20 g Pinienkerne, 1 Knoblauchzehe, 1 Bio-Zitrone
150 g grüner Spargel, 1 EL Olivenöl, 1 Handvoll Basilikum

Für den Teig die Hefe mit 5–7 EL lauwarmem Wasser in einer Schüssel verrühren. Anschließend Mehl, Olivenöl, Salz und Zucker zugeben. Alles mit den Knethaken des Handrührers zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

Für den Belag die Crème fraîche mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Den Tofu trockentupfen, in dünne Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne zusätzliches Öl goldbraun rösten, herausnehmen. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Zitrone waschen, trocknen und die Schale mit einem Zestenreißer abziehen. Pinienkerne, Knoblauch und Zitronenschale mischen. Die Gremolata mit einer Prise Salz würzen.

Den Spargel waschen, Enden abschneiden, den Spargel im unteren Drittel schälen. Spargel längs in dünne Streifen hobeln. Spargel mit Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Backbleche mit Backpapier belegen.

Den Teig kurz durchkneten, in 8 Portionen teilen und jeweils auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu dünnen Fladen ausrollen. Auf die Backbleche legen und mit einer Gabel mehrfach einstechen. Fladen mit Crème fraîche bestreichen. Tofu und Lauchzwiebeln darauf verteilen, alles mit Salz und Pfeffer würzen. Fladen im heißen Ofen auf der unteren Schiene ca. 15 Minuten knusprig backen.

Basilikumblättchen abzupfen. Flammkuchen aus dem Ofen nehmen. Mit Spargel bestreuen und Gremolata darauf verteilen. Flammkuchen mit Basilikum bestreuen und servieren.

Pro Stück: 280 kcal
13 g Fett, 29 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß

Zubereitung: 40 Minuten
Ruhe-/Wartezeit: ca. 1 Stunde
Backzeit: ca. 15 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®

TOFU-BOWL MIT GRÜNEM SPARGEL UND JASMINREIS

VEGAN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

BITTE BEACHTEN:
Tofu muss 30 Minuten marinieren

FÜR DIE BOWL:
400 g Naturtofu*
1 EL Erdnussbutter
1 TL vegane rote Thai-Currypaste
(erhältlich im Asiaregal oder im Asialaden)
2 EL glutenfreie Sojasauce
1 EL Ahornsirup
1 EL Reisessig
200 g TK-Edamame
Salz
500 g grüner Spargel
5–6 EL Erdnussöl
200 g roter Rettich
300 g Jasminreis
2 Lauchzwiebeln
1 Handvoll Thai Basilikum
geröstete Erdnusskerne

FÜR DIE ERDNUSSSAUCE:
1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm)
1 Knoblauchzehe
120 g Kokosmilch
80 g Erdnussmus
1 TL vegane rote Thai-Currypaste
2 EL glutenfreie Sojasauce
1 EL Ahornsirup
1 EL Reisessig
1 TL Chiliflocken

Den Tofu abtropfen lassen und gut trocken tupfen. Dann in kleine Würfel schneiden. Die Erdnussbutter mit Currypaste, Sojasauce, Ahornsirup, Reisessig und 1 EL Wasser in eine Schale geben und mit dem Schneebesen verrühren. Tofuwürfel untermischen, ca. 30 Minuten marinieren lassen.

Edamame in Salzwasser ca. 5 Minuten kochen. Abgießen und abtropfen lassen. Spargel waschen, Enden abschneiden, den Spargel im unteren Drittel schälen. Spargel in 2 EL heißem Erdnussöl anbraten, herausnehmen. Rettich waschen, so schälen, dass etwas Schale stehen bleibt und in dünne Scheiben schneiden.

Für die Sauce Ingwer schälen, Knoblauch abziehen, beides fein hacken. Kokosmilch mit Erdnussmus, Currypaste, Sojasauce, Sirup, Essig, Knoblauch und Ingwer in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze unter Rühren erhitzen. Sauce etwas einkochen lassen. Mit Chiliflocken würzen.

Reis nach Packungsangabe gar kochen. Die Lauchzwiebeln putzen und in feine Streifen schneiden. 10 Minuten in Eiswasser legen. Die Basilikumblättchen abzupfen. Übriges Öl (4 EL) in einer Pfanne erhitzen, den marinierten Tofu bei mittlerer Hitze darin rundum goldbraun braten.

Zum Servieren den Reis, Spargel, Edamame, den Rettich und Tofu in Bowls anrichten. Mit der Erdnusssauce beträufeln. Mit Lauchzwiebeln, Erdnüsse und Basilikum bestreut servieren.

Pro Portion: 840 kcal
39 g Fett, 78 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß

Zubereitung: 45 Minuten
Ruhe-/Wartezeit: 30 Minuten

✓ glutenfrei
✓ laktosefrei

Warenkunde*

TOFU

Das Multitalent Tofu überzeugt als hochwertiger Eiweißlieferant und gilt als fester Bestandteil der vegetarischen Küche. Je nach Verarbeitung unterscheidet man zwischen vier Sorten: Naturtofu, Seidentofu, Räuchertofu und gewürztem Tofu. Naturtofu ist geschmacksneutral und schnittfest, wohingegen Seidentofu aufgrund der sanften Pressung eine cremige Konsistenz hat und sich so zum Beispiel für die Zubereitung von cremigen Desserts (siehe Rezept Seite 113) eignet. Räuchertofu erhält durch das Räuchern über Buchenholz ein würziges Aroma. Der gewürzte Tofu wird durch die Zugabe von Gewürzen und Kräutern verfeinert.

SPAGHETTI MIT SEITAN-PICCATA UND MEDITERRANEM GEMÜSE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN: Standmixer

160 g Kichererbsen (Dose)
100 g Seitanpulver* (z. B. von Arche; erhältlich im Bioladen)
50 g Kichererbsenmehl
1 EL Sojasauce
1 EL helle Misopaste
Salz, Pfeffer
2 TL körnige Gemüsebrühe
3 Bio-Zitronen (z. B. Amalfi-Zitronen)
30 g vegetarischer Parmesan
100 g Semmelbrösel
2–3 EL Mehl
2 Eier (Größe M)
8 EL Olivenöl
500 g grüner Spargel
1 Bund Petersilie
250 g Spaghetti
40 g Taggiasca-Oliven (kleine, längliche Oliven mit grüner bis violett-bräunlicher Schale, erhältlich im gut sortierten Supermarkt; ersatzweise grüne Oliven)
250 g Kirschtomaten

Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Mit 100 ml Wasser, Seitanpulver, Kichererbsenmehl, Sojasauce, Misopaste, Salz und Pfeffer in den Standmixer geben. Alles zu einer Masse pürieren.

Die Masse mit den Händen ca. 5 Minuten gründlich verkneten, dann in 4 Portionen teilen und jede Portion zu einem großen Schnitzel formen.

In einen Topf Wasser mit dem Brühepulver aufkochen. Die Schnitzel darin ca. 15 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Herausnehmen und gut abtropfen lassen.

1 Zitrone waschen, trocknen, 2 TL Schale fein abreiben und Saft auspressen. Parmesan fein reiben. Mit Semmelbrösel und 1 TL Zitronenschale vermischen. Mehl mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eier verquirlen.

Seitan-Steaks mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Zuerst im Mehl, dann in den Eiern und anschließend in der Bröselmischung wenden.

In einer großen Pfanne 4 EL Öl erhitzen. Schnitzel darin bei mittlerer Hitze 8–10 Minuten braten. Warm halten. Spargel waschen, Enden abschneiden, den Spargel im unteren Drittel schälen. Spargel in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten kochen. Abgießen und abtropfen lassen. Petersilie fein hacken. Die Spaghetti nach Packungsangabe bissfest kochen. Abgießen, mit übriger Zitronenschale, Petersilie, Oliven und 2 EL Öl verrühren.

Restliches Öl (2 EL) in einer Grillpfanne erhitzen. Tomaten waschen, trocken tupfen und darin anbraten, salzen. Herausnehmen, restliche Zitronen (2) halbieren und ebenfalls darin braten. Spaghetti mit Spargel und Schnitzeln anrichten. Mit Gemüse servieren.

Pro Portion: 790 kcal
30 g Fett, 82 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß
Zubereitung: 1 Stunde

Warenkunde*

SEITAN

Anders als bei den meisten Ersatzprodukten ist die Grundlage für Seitan nicht Soja, sondern Weizeneiweiß. Seitan hat mehr Proteine als Rindfleisch, ist also reich an Eiweiß und enthält kaum Fett und kein Cholesterin. Für Vegetarier:innen besonders interessant: In Seitan steckt viel Eisen. Außerdem lässt es sich selbst machen und nach Belieben formen. Einfach gelingt das mit Gluten-Pulver, zum Beispiel von „Veganz“, „Arche“ oder „Vantastic Foods“, aus dem Bioladen. Mit Wasser angerührt wird nach wenigen Minuten ein fester Seitan-Teig daraus. Für Menschen mit einer Glutenunverträglichkeit ist Seitan aber leider nicht geeignet.

SO CREMIG

TEMPEH-BLUMENKOHL-CURRY MIT KORIANDER-PESTO

VEGAN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

200 g Basmatireis
Salz
1 Blumenkohl
100 g Blattspinat
500 g Tempeh (Wissenswertes über Tempeh finden Sie auf Seite 32)
2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Stück frischer Ingwer (2–3 cm)
2 EL Sonnenblumenöl
600 g Kokosmilch (Dose)
3 EL rote Currypaste (erhältlich im Asiaregal)
2 TL gemahlene Kurkuma
2 EL Ahornsirup
schwarzer Pfeffer
4 EL veganes Koriander-Pesto* (Fertigprodukt)
2 EL Kürbiskerne
1 Handvoll Koriander

Reis nach Packungsangabe in Salzwasser ca. 12 Minuten gar kochen. Blumenkohl waschen, putzen, in kleine Röschen teilen. Spinat verlesen, abbrausen und abtropfen lassen. Den Tempeh in Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, beides fein würfeln bzw. hacken. Den Ingwer schälen und ebenfalls fein hacken.

Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer zugeben und andünsten. Tempeh zugeben und mitbraten. Das Tempeh herausnehmen.

Den Bratenfond in der Pfanne mit Kokosmilch ablöschen. Rote Currypaste, Kurkuma, Sirup und Pfeffer unterrühren. Blumenkohl zugeben. Das Curry aufkochen, bei mittlerer Hitze zugedeckt 15–20 Minuten köcheln lassen. Etwa 2 Minuten vor Garende den Tempeh und den Spinat unterheben. Den Spinat zusammenfallen lassen, dann das Pesto unterrühren.

Kürbiskerne in einer Pfanne ohne zusätzliches Öl anrösten, bis sie zu duften beginnen. Das Tempeh-Blumenkohl-Curry mit Reis anrichten. Mit Kürbiskernen und Koriander bestreut servieren.

Pro Portion: 785 kcal
56 g Fett, 43 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß
Zubereitung: 40 Minuten

✓ glutenfrei
✓ laktosefrei

Rezeptvariante*

KORIANDER-PESTO SELBST MACHEN

Wer das Pesto lieber selbst machen möchte, muss für 8 Portionen 1 großen Bund Koriander abspülen, trocken schütteln und die Blättchen fein schneiden. 2 Knoblauchzehen abziehen, 1 kleine Chilischote aufschneiden und die Kerne entfernen (mit Küchenhandschuhen arbeiten). 1 Limette auspressen. 200 g Cashewkerne mit Knoblauch, Chili, 130 ml Sonnenblumenöl und Limettensaft im Standmixer grob pürieren. Koriander kurz unterrühren. Das Pesto mit 1 TL Ahornsirup, Salz und schwarzem Pfeffer würzen. Das Pesto hält sich, mit Öl bedeckt und fest verschlossen, im Kühlschrank etwa 1 Woche.

Foto: StockFood/Bauer Syndication

PLANTED-MEAT-KÖFTE MIT PAPRIKA-NUSS-PASTE UND MAIS-TOMATEN-SALAT

VEGAN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:
Standmixer, Grillpfanne

FÜR DIE PAPRIKA-NUSS-PASTE:
2 rote Paprikaschoten
1 Knoblauchzehe
80 g Walnusskerne
3 EL Olivenöl, 1 TL Ahornsirup
1 ½ TL Harissa (scharfe Gewürzpaste; ersatzweise Sambal Oelek oder Chilipaste)
Salz, schwarzer Pfeffer

FÜR DIE KÖFTE-SPIESSE:
2 Pck. Kofta-Mix „Lamb Style“* (à 250 g; z. B. von Redefine Meat, erhältlich online; ersatzweise veganes Hack)
12 bunte Snack-Paprika (kleine bunte Paprikaschoten)
2 EL Olivenöl

FÜR DEN SALAT:
400 g bunte Kirschtomaten
2 Maiskolben (ca. 400 g, vorgegart, vakuumverpackt)
1 kleines Bund glatte Petersilie
¼ Bund Minze, 3 EL Olivenöl
2 EL Zitronensaft
½ TL rosenscharfes Paprikapulver
125 g veganer Kokosjoghurt
4 dünne Fladenbrote

Für die Paste die Paprikaschote waschen, putzen und in Stücke schneiden. Knoblauch abziehen und würfeln. Walnusskerne in einer Pfanne ohne zusätzliches Öl anrösten und herausnehmen. 2 EL Olivenöl in die heiße Pfanne geben. Paprika und Knoblauch darin ca. 10 Minuten braten. Dann Paprika mit Knoblauch, Walnusskernen, restliches Olivenöl (1 EL), Ahornsirup, Harissa, Salz und Pfeffer mit im Standmixer fein pürieren.

Für die Spieße aus dem veganen Hack mit angefeuchteten Händen 16–20 ovale Hackbällchen formen. Snack-Paprika waschen. Paprika und Hackbällchen abwechselnd auf geölte Holz- oder Metallspieße stecken.

Für den Salat Tomaten waschen und halbieren. Maiskörner von den Kolben schneiden. Kräuterblättchen abzupfen. Mit Tomaten und Mais mischen. Für das Dressing das Olivenöl mit dem Zitronensaft und Paprikapulver verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Grillpfanne erhitzen und mit dem restlichen Olivenöl (2 EL) ausstreichen. Die Spieße in der heißen Pfanne rundherum ca. 5 Minuten braten. Die Köfte-Spieße mit der Paprikapaste und dem Salat anrichten. Mit Kokosjoghurt und Fladenbroten servieren.

Pro Portion: 870 kcal
59 g Fett, 53 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiß
Zubereitung: 40 Minuten

✓ laktosefrei

Warenkunde*

FLEISCHERSATZ

Plant-based Meat aus dem Kühlregal ist eine pflanzliche Fleischalternative, die in den letzten Jahren immer mehr an Popularität gewonnen hat. Besonders an Plant-based Meat ist, dass es sich nicht um ein „typisches“ veganes Produkt handelt, sondern eine echte Nachbildung von Fleisch ist, die Geschmack, Textur und Aussehen von tierischem Fleisch sehr stark imitiert. Dabei kann es auf viele Arten zubereitet werden: Als Burger, in Eintöpfen oder auf dem Grill – es ist ideal für alle, die weniger tierisches Fleisch essen möchten, aber den Geschmack und die Konsistenz von Fleisch nicht missen wollen. Erhältlich im Supermarkt oder Bioladen.

Foto: StockFood/Immediate Media/Olive

SESAM-TOFU-BOWL MIT QUINOA UND GEMÜSE

VEGAN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

250 g Quinoa, Salz
500 g Naturtofu (Wissenswertes über Tofu finden Sie auf Seite 36)
3 EL Speisestärke
2 EL helle Sesamsamen
4 EL Sonnenblumenöl
4 EL Sushi-Ingwer (Glas; inkl. 4 EL Essigsud)
2 Pak-Choi
1 Bund Lauchzwiebeln
300 g TK-Edamame
2 Möhren
2 Avocados
6 EL Sojasauce
4 TL Sesamöl
4 EL Reisessig
2 TL schwarze Sesamsamen

Quinoa in einem Sieb abbrausen und in etwa der doppelten Menge leicht gesalzenem Wasser ca. 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend abtropfen und abkühlen lassen.

Den Tofu trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. In einer Schüssel mit Stärke, Sesamsamen und 1 Prise Salz mischen. Das Sonnenblumenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Tofu darin von allen Seiten goldbraun und knusprig anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Ingwer fein hacken. Pak-Choi und Lauchzwiebeln waschen, putzen. Pak-Choi in Streifen schneiden und Lauchzwiebeln fein hacken. Die Edamame in Salzwasser ca. 2 Minuten vorkochen, abschrecken und abtropfen lassen. Möhren schälen und grob raspeln. Avocados halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und würfeln.

In einer kleinen Schüssel Sojasauce mit Sesamöl, Reisessig, Ingwer und 4 EL Ingwer-Essig verquirlen. Die Hälfte Dressing mit Quinoa verrühren. Pak-Choi, Edamame, Möhren, Avocado, Lauchzwiebeln und knusprigen Tofu mit Quinoa anrichten. Das übrige Dressing darübergeben und mit Sesamsamen bestreut servieren.

Pro Portion: 860 kcal
45 g Fett, 65 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß
Zubereitung: 55 Minuten

✓ laktosefrei

BÜRGER

WELCHER GNOCCHI-TYP BIST DU?

Kartoffeln in ihrer schönsten Form: ob klein oder groß, veggie oder vegan, traditionell oder kreativ neu gedacht – lecker sind sie alle! Entdecke die bunte Gnocchi-Vielfalt von BÜRGER unter **buerger.de/gnocchi**.

Weitere Varianten im Kühlregal erhältlich

VEGGIE-TRENDS & KNOW-HOW

Unser Saisonliebling Kohlrabi wird hier wunderbar würzig paniert und zu goldgelben Schnitzeln ausgebacken. Das Beste: Dank weniger Zutaten ist alles im Handumdrehen zubereitet. Einfach lecker!

GOLDGELB & KNUSPRIG: VEGANE SCHNITZEL

UP TO DATE
Kollegin Catherina versorgt uns in jeder Ausgabe mit spannenden Foodtrends und hilfreichem Know-how

Für slowly veggie! geht unsere Kollegin Catherina täglich auf die Suche nach neuen Foodtrends und kreiert köstliche vegetarische und vegane Rezepte. Wie sich das Schnitzel unserer Kindheit ganz einfach aus Kohlgemüse zubereitet lässt, erklärt sie hier.

SLOWLY VEGGIE!: ***Warum verwendest du Kohlrabi als Grundlage für dein Gemüseschnitzel?***

CATHERINA: Das hat zwei Gründe: die Konsistenz und der subtile Geschmack. Die Kohlrabischeiben werden durch das kurze Blanchieren in Salzwasser zart, bleiben aber trotzdem bissfest. Und der unaufdringliche Geschmack lässt mehr Raum für die würzige Panade. Neben Kohlrabi verwende ich auch gerne Sellerie oder Rote Bete.

SLOWLY VEGGIE!: ***Hast du Tipps für eine besonders knusprige Panade?***

CATHERINA: Die Panade besteht ganz klassisch aus Mehl und Paniermehl und anstelle von Ei verwende ich ungesüßten Pflanzendrink. Das funktioniert super! Ich empfehle, die Kohlrabischeiben doppelt zu panieren – dadurch haftet das Paniermehl besser an und die Schnitzel werden wunderbar knusprig.

SLOWLY VEGGIE!: ***Welche Gewürze passen am besten?***

CATHERINA: Gemüseschnitzel vertragen verhältnismäßig viel Würze. Deswegen schmecke ich den Kohlrabi nach dem Blanchieren mit etwas Salz, Pfeffer und Paprikapulver ab. Zusätzlich vermenge ich frische Petersilie mit der Panade.

SLOWLY VEGGIE!: ***Welche Beilagen servierst du?***

CATHERINA: Kartoffelsalat! Ganz klar Kartoffelsalat. Als Kind mochte ich Schnitzel jedoch am liebsten mit Spätzle und Sahnesauce – sehr zum Unverständnis meiner Mutter. Diese Kombination landet bis heute an grauen Tagen auf meinem Teller und hebt sofort meine Laune!

„Ich liebe diese Kohlrabischnitzel – denn sie sind super crunchy und schön würzig"
CATHERINA

CLEVER VORBEREITEN
Mithilfe einer Gabel kann man die Kohlrabischeiben durch die sogenannte Panierstraße befördern. Dadurch bleiben die Finger sauber

VEGAN

VEGANE KOHLRABISCHNITZEL

ZUTATEN FÜR 10 STÜCK

2 Stück Kohlrabi
1 Bund Petersilie
150 ml ungesüßter Sojadrink
1 TL edelsüßes Paprikapulver
½ TL Salz
½ TL Pfeffer
150 g Mehl
150 g Paniermehl
viel Öl zum Braten

Wasser aufkochen und salzen. In der Zwischenzeit Kohlrabi schälen und in ungefähr 0,5 cm dicke, gleich große Scheiben schneiden. Für 4–5 Minuten in kochendem Salzwasser garen. In ein Sieb abgießen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. Pflanzenmilch mit gehackter Petersilie, Paprikapulver, Salz und Pfeffer verrühren. Die gewürzte vegane Milch, Mehl und Semmelbrösel in getrennte Schüsseln füllen.

Die gedünsteten Kohlrabischeiben erst im Mehl, dann in der Milch und abschließend in den Semmelbrösel wenden. Für eine dickere Panade können Sie den Vorgang ein zweites Mal wiederholen.

Eine beschichtetet Pfanne mit so viel Öl füllen, bis der Boden gleichmäßig mit einer dünnen Schicht bedeckt ist. Die Kohlrabischnitzel bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten.

Aus der Pfanne nehmen und auf einen mit Küchenrolle belegten Teller legen. Mit Kartoffelsalat oder veganem Gurkensalat servieren.

Catherinas Tipp: Um die Kohlrabischnitzel noch krosser zu braten und die Panade zu festigen, das Schnitzel zweimal panieren. Aber Achtung: Die in diesem Rezept angegebene Menge reicht nur für eine Panierrunde. Somit bei doppeltem Panieren, die Menge auch verdoppeln.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

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

Dauerhaft im Sortiment

Immer mehr Vegan

Lohnt sich

Lidl lohnt sich

VEMONDO

2024 WINNER V-LABEL AWARDS GERMANY

EIGENMARKEN-AWARD q)

Vemondo
No Milk
Haferdrink
3,5 % Fett; Je 1 l

1.09*

Vemondo
Veganes Steak
Versch. Sorten.
Je 160 g; 1 kg = 15.56

2.49*

2024 WINNER V-LABEL AWARDS GERMANY

MILCHALTERNATIVEN q)

2024 WINNER V-LABEL AWARDS GERMANY

FLEISCH- UND FISCHALTERNATIVEN q)

Unsere vegane Eigenmarke **Vemondo** siegt bei den **V-Label-Awards**
in den Kategorien **Eigenmarke, Fleisch- und Fischalternativen**
sowie **Milch- und Molkereialternativen**

q) Bei den „V-Label Awards 2024“ wurde Vemondo mit dem „Eigenmarken-Award“ sowie für die Vemondo Produkte „veganes Steak nach Art Rind“ in der Kategorie „Fleisch-und Fischalternativen“ und „No MILK Hafer 3,5 %“ in der Kategorie „Milch- und Molkereialternativen“ als Gewinner ausgezeichnet. Die Auszeichnungen basieren zu je 50 % auf einer Jury-Bewertung und einer öffentlichen Abstimmung mit 61.000 Stimmen. Für die Auszeichnung wurden die Produkte von den ProVeg Experten für eine Vorauswahl bewertet und anschließend von einer Jury aus erfahrenen Köchen und Fachleuten der Lebensmittelindustrie hinsichtlich Geschmack, Textur und Geruch blind verkostet. Die „ V-Label-Awards“ werden von ProVeg e.V. Deutschland ausgerichtet, die mit dem „V-Label“ eine Kennzeichnung für vegane und vegetarische Produkte anbietet und mit der Ausrichtung der „V-Label Awards“ positiven Einfluss, Qualität und Innovation im pflanzenbasierten Bereich auszeichnet. Mehr Informationen unter https://awards.v-label.de/2024/de/page/winners-2024 • Abb. ähnlich. Für Druckfehler keine Haftung. **Filial-Angebote:** Lidl Dienstleistung GmbH & Co. KG, Bonfelder Str. 2, 74206 Bad Wimpfen • Namen und Anschrift der regional tätigen Unternehmen unter www.lidl.de/filialsuche oder 030 2200 5500 • Unser Unternehmen ist Bio-zertifizert durch DE-ÖKO-006.

GEMÜSE

Jetzt gibt es wieder eine große Auswahl an frischem Gemüse wie Möhren, Erbsen, Blumenkohl und Spargel. Mit spannenden Zutaten aufgepeppt, servieren wir köstliche Ideen für jeden Tag, aber auch raffinierte Gerichte mit Jackfruit und Pom-Pom-Pilzen, die garantiert alle Flexitarier:innen begeistern. Dank Königsberger Blumenkohl-Klopse mit Möhrenstampf, Pom-Pom-Steaks mit weißem Spargel und Limettenbutter und Jackfruit-Nuggets mit Cornflakes-Kruste kommen wir aus dem Staunen und Schlemmen nicht mehr raus!

Fotos: StockFood Studios/Ulrike Holsten (7); Illustrationen: Shutterstock (2)/Ii hanna, melazerg

VEGAN

JACKFRUIT-STEW MIT MANGOLD UND SALSA VERDE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DIE SALSA VERDE:
1 Knoblauchzehe
6 Stiele krause Petersilie
6 Stiele Basilikum
6 Stiele Minze
1 EL Kapern
2 Cornichons
2 EL vegane Sojasauce
1 EL Dijon-Senf
2 EL Rotweinessig
1 EL Zitronensaft
8 EL Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer

FÜR DEN STEW:
280 g Jackfruit* (Dose, in Stücken; Abtropfgewicht)
3 Schalotten
200 g Mangold
250 g Kirschtomaten
2 EL Olivenöl
650 ml Gemüsefond
1 Lorbeerblatt
¼ TL Chiliflocken
150 g Erbsen (frisch gepalt oder tiefgekühlt)
2 EL vegane Butter
150 g vegane Kartoffel-Gnocchi (aus dem Kühlregal, z. B. von Bürger)

Für die Salsa Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Kräuterblättchen abzupfen und fein hacken. Kapern und Cornichons ebenfalls sehr fein hacken. Die gehackten Zutaten mit Sojasauce, Senf, Essig und Zitronensaft verrühren. Das Olivenöl nach und nach zugießen und kräftig mit einem Schneebesen unterrühren. Salsa mit Salz, Pfeffer und eventuell etwas Essig abschmecken.

Für den Stew Jackfruit in ein Sieb abgießen und abbrausen. Schalotten abziehen und in Streifen schneiden. Mangold waschen, trocken schütteln, putzen, die Blätter von den Stielen trennen und alles klein schneiden. Die Kirschtomaten waschen und halbieren.

Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Die Schalotten darin ca. 3 Minuten andünsten. Die Mangoldstiele zugeben und weitere 2 Minuten andünsten. Den Gemüsefond, Lorbeer, Chili und Jackfruit zugeben. Alles aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen, ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Dann Erbsen, Mangoldblätter und Kirschtomaten zufügen. Alles weitere 10 Minuten köcheln lassen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Gnocchi darin goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, zum Schluss in den Eintopf rühren. Jackfruit-Stew mit Salsa verde anrichten und servieren.

Pro Portion: 485 kcal
26 g Fett, 52 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß
Zubereitung: 45 Minuten

✓ glutenfrei
✓ laktosefrei

Warenkunde*

JACKFRUIT

Die tropische Alleskönnerin! Ursprünglich aus Indien stammend, ist sie die größte Baumfrucht der Welt und ein echtes Multitalent in der Küche. Zudem ist die Jackfrucht fettarm und reich an Ballaststoffen. Das Fruchtfleisch verändert je nach Reifegrad seinen Geschmack und seine Konsistenz: reif süß und exotisch wie Mango und Banane, unreif faserig und neutral – die perfekte Fleischalternative! Dafür einfach marinieren, würzen und zum Beispiel als Pulled-Jackfruit, Curry oder Burger genießen. Dosen-Jackfruit ist einfach zu verarbeiten und leicht erhältlich. Für herzhafte Gerichte sollten Sie die grüne Jackfruit verwenden.

Titelrezept

AUBERGINENSCHNITZEL MIT BUNTEM KARTOFFELSALAT

VEGAN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

BITTE BEACHTEN:
Salat muss 1 Stunde ruhen

FÜR DEN SALAT:
200 g Süßkartoffeln
Salz
350 g festkochende Kartoffeln (z. B. Bio-Linda)
350 g violette Kartoffeln (z. B. Vitelotte)
1 Fenchelknolle mit Grün
1 rote Zwiebel
2 Schalotten
60 ml Olivenöl
2 EL Kapern
4 EL Weißweinessig
150 ml Gemüsebrühe
Pfeffer
1 Beet Blutampfer-Kresse (erhältlich beim Gemüsehändler; ersatzweise Gartenkresse)

FÜR DIE SCHNITZEL:
4 Auberginen
125 g Mehl
2 TL vegane Hoisin-Sauce (asiatische Würzsauce; ersatzweise Sojasauce
100 g Panko (japanische große Semmelbrösel; ersatzweise Semmelbrösel)
reichlich Öl zum Frittieren
1 Bio-Zitrone

Für den Salat die Süßkartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Süßkartoffeln in wenig Salzwasser 2–3 Minuten bissfest kochen. Abgießen und ausdampfen lassen. Kartoffeln und violette Kartoffeln waschen. Getrennt, mit Schale, in Salzwasser 15–20 Minuten kochen. Kartoffeln abgießen, kalt abschrecken, pellen und in Spalten oder in Scheiben schneiden. Süßkartoffeln und Kartoffeln in eine große Schüssel geben.

Das Fenchelgrün abschneiden und beiseitestellen. Fenchel waschen, vierteln. Fenchel in Scheiben hobeln. Die Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Fenchel und Zwiebel mit etwas Salz ca. 1 Minuten mit den Händen kneten. Zu den Kartoffel-Mix geben.

Für die Marinade Schalotten abziehen und fein würfeln. 2 EL Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen. Kapern darin ca. 2 Minuten braten. Schalotten zugeben und mitbraten. Essig, Brühe und restliches Olivenöl (ca. 40 ml) zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Marinade heiß über den Kartoffel-Mix geben. Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 1 Stunde zugedeckt ruhen lassen. Mit Fenchelgrün und Kresse bestreuen.

Für die Schnitzel den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Auberginen waschen, trocken tupfen und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. 25–35 Minuten im Ofen backen. Herausnehmen, ca. 10 Minuten abkühlen lassen und die Haut abziehen, dabei den Stielansatz behalten. Das Fruchtfleisch der Aubergine längs halbieren und flacher drücken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Panade Mehl mit Salz, Pfeffer, 180 ml Wasser und Hoisin-Sauce glatt verrühren. In eine flache Schale geben. Panko ebenfalls in eine flache Schale geben.

Die Auberginen zuerst in der Mehlmischung wenden, diese andrücken und überschüssige Mischung abtropfen lassen. Dann Aubergine in den Pankobröseln wenden. Reichlich Öl in einer großen tiefen Pfanne erhitzen. Die Auberginenschnitzel darin rundherum goldbraun ausbacken.

Zitrone in Spalten schneiden. Auberginenschnitzel mit dem Kartoffelsalat anrichten. Mit Zitronenspalten servieren.

Pro Portion: 595 kcal
21 g Fett, 89 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß

Zubereitung: 45 Minuten
Ruhe-/Wartezeit: ca. 1 Stunde
Backzeit: ca. 35 Minuten

✓ laktosefrei

Tipps & Tricks

IM AIRFRYER ZUBEREITEN

Tipp von Rezeptautorin Marion Swoboda: „Wer möchte, kann die Auberginenschnitzel auch in einer Heißluftfritteuse oder im Airfryer zubereiten. Dafür die Auberginen wie im Rezept beschrieben bei 200 Grad 30–35 Minuten weich garen. Wenn man sie paniert hat, kann man sie bei 205 Grad ca. 16 Minuten in den Airfryer geben. Bei meinem Gerät wähle ich die Pommes-Taste – ein Symbol, welches fürs Frittieren steht. Nach der Hälfte der Zeit sollte man die Schnitzel einmal wenden, damit sie von beiden Seiten schön goldbraun werden. Dabei am besten die Panade zwischendurch mit etwas Backöl einsprühen – so wird sie noch knuspriger."

SOO WÜRZIG

VEGAN

POM-POM-STEAKS MIT WEISSEM SPARGEL UND LIMETTENBUTTER

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

600 g Pom-Pom-Pilze*
(erhältlich beim Gemüsehändler oder über www.lebegesund.de)
2–4 EL Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer
½ TL geräuchertes Paprikapulver
½ TL Zwiebelgranulat
½ TL Knoblauchgranulat
8 getrocknete Kaffirlimettenblätter
(erhältlich im Asialaden; ersatzweise Schale von 1 Bio-Zitrone)
125 g weiche Butter
800 g weißer Spargel
6 Stiele Kerbel
1 kleines Baguette

Den Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Den Boden der Pom-Pom-Pilze etwas flacher schneiden. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne stark erhitzen. Die Pilze darin anbraten, dabei mit einer zweiten schweren Pfanne oder schweren Topf beschweren, sodass die Feuchtigkeit herausgedrückt wird. Pilze wenden und ebenso anbraten. Vorgang fünfmal wiederholen, bis die Pilze flacher und schön gebräunt sind. Dabei immer wieder etwas Öl in die Pfanne geben.

Etwas Salz mit Pfeffer, Paprikapulver, Knoblauch- und Zwiebelgranulat vermischen. Pilze damit würzen. Pilze auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im Ofen 10–15 Minuten rösten.

Für die Butter die Kaffirlimettenblätter sehr fein mörsern. Die Butter mit Salz und dem Kaffirlimettenpulver (bis auf ½ TL) cremig rühren.

Den Spargel waschen, schälen und putzen. In kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten bissfest kochen. Spargel abgießen und abtropfen lassen.

Die Pom-Pom-Steaks aus dem Ofen nehmen, in Scheiben schneiden, mit der Limettenbutter und dem Spargel anrichten. Mit Kerbel und restlichem Limettenpulver (1 TL) bestreuen. Mit Baguette servieren.

Pro Portion: 430 kcal
33 g Fett, 24 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß
Zubereitung: 50 Minuten
Backzeit: ca. 10 Minuten

Warenkunde*

POM-POM-PILZE

Der weiche, zarte Pilz, auch Igelstachelbart oder Löwenmähne genannt, ist in Asien seit Jahrhunderten als Delikatesse bekannt und wird dort traditionell für seine angenehm fleischige Textur und sein feines, nussiges Aroma geschätzt. Der Edelpilz wird ungewaschen – ansonsten würde er sich mit Wasser vollsaugen – verwendet. Ob gebraten, gedünstet oder im Ofen gebacken, Pom-Pom-Pilze fügen jedem Rezept eine besondere Note hinzu. In Scheiben geschnitten, kann der Pilz auch paniert und wie ein vegetarisches Schnitzel zubereitet werden.

JACKFRUIT-NUGGETS MIT CORNFLAKES-KRUSTE UND RADIESCHEN-GURKEN-SALAT

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DIE NUGGETS:
280 g Jackfruit
(in Stücken, Dose; 280 g Abtropfgewicht)
250 ml Kokosmilch
1 TL Knoblauchgranulat
2 TL vegane rote Currypaste
1 TL Zucker
2 TL Sojasauce
1 EL Mehl
100 g Cornflakes
reichlich Sonnenblumenöl zum Frittieren

FÜR DEN SALAT:
2 Mini-Salatgurken
200 g Radieschen
3 EL naturtrüber Apfelessig
½ TL Zucker
Salz
schwarzer Pfeffer
20 g Erbsensprossen

Für die Nuggets Jackfruit abgießen, gut abbrausen und in einem Topf geben. Die Kokosmilch mit Knoblauch, Currypaste, Zucker und Sojasauce glatt verrühren. Sauce zur Jackfruit geben, alles aufkochen und ca. 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Jackfruit beiseitestellen und vollständig abkühlen lassen.

Für den Salat Gurken und Radieschen waschen und putzen. Gurken längs vierteln, in Stücke schneiden. Radieschen vierteln. Mit Essig, Zucker, Salz und Pfeffer mischen. Sprossen abbrausen, trocken schütteln und unterheben.

Die Jackfruit aus der Sauce nehmen, dabei Sauce etwas abstreifen. Übrige Sauce mit dem Mehl verrühren. Die Cornflakes fein zerbröseln.

Jackfruit zuerst in der Saucen-Mehl-Mischung, dann in den Cornflakes wenden und panieren. Sonnenblumenöl in einem großen Topf auf ca. 180 Grad erhitzen. Die Nuggets portionsweise im heißen Öl ca. 5 Minuten rundherum goldbraun und knusprig frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Nuggets mit dem Radieschen-Gurken-Salat anrichten und servieren.

Pro Portion: 345 kcal
17 g Fett, 43 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß
Zubereitung: 50 Minuten

✓ laktosefrei

Tipps & Tricks

PANIEREN – SO WIRDS KNUSPRIG

Der Trick liegt in der Reihenfolge: Erst Mehl, dann Ei und zum Schluss Paniermehl – denn so haftet die Kruste optimal. Für extra Crunch sorgen Panko (Paniermehl aus Brotkrumen), zerstoßene Cornflakes oder eine Mischung aus Semmelbröseln und gehackten Nüssen. Dann das Öl gut erhitzen, aber nicht heißer als 170–180 Grad, damit die Panade goldbraun wird und nicht verbrennt. Für ein optimales Ergebnis immer nur kleine Portionen frittieren, damit das Öl nicht abkühlt. Zum Frittieren eignen sich die hoch erhitzbaren Öle wie Sonnenblumen-, Erdnuss- oder Rapsöl am besten.

KÖNIGSBERGER BLUMENKOHL-KLOPSE MIT MÖHRENSTAMPF UND FRÜHLINGSGEMÜSE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:
Standmixer

BITTE BEACHTEN:
Blumenkohl-Masse muss 40 Minuten ruhen

FÜR DIE KLOPSE:
400 g Blumenkohl
80 g Walnusskerne
1 kleine Zwiebel
4 EL Olivenöl
80 g vegetarischer Bergkäse
5 Stiele glatte Petersilie
1 Ei (Größe M)
2–3 EL Semmelbrösel
Salz, Pfeffer

FÜR DIE SAUCE:
50 g Kapern (Glas)
1–2 EL Olivenöl
40 g Butter
40 g Mehl
50 ml Weißwein (ersatzweise Gemüsebrühe)
500 ml Gemüsebrühe
2 TL Worcestershiresauce
1 TL Dijon-Senf
1–2 EL Zitronensaft
200 g Schlagsahne
Zucker
frisch gemahlene Muskatnuss

FÜR STAMPF UND GEMÜSE:
2 Bund Möhren
4 bunte Möhren (z. B. rot und lila)
200 g Zuckerschoten

TRENDY TWIST

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Blumenkohl waschen, putzen und in Röschen teilen. Strunk schälen. Röschen und Strunk sehr fein hacken, auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und leicht salzen. Mit einem zweiten Stück Backpapier abdecken und im heißen Ofen ca. 15 Minuten rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Walnusskerne im Standmixer grob hacken. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. In 1 EL heißem Öl andünsten.

Den Käse fein reiben. Petersilienblätter fein hacken. Den Blumenkohl mit Walnusskernen (bis auf 1 EL), Zwiebeln, Käse, Petersilie (bis auf 1 EL), Ei und Semmelbröseln zu einer homogenen Masse vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Blumenkohl-Masse ca. 20 Minuten quellen lassen. Aus der Masse 12 Klöße formen. Die Klöße zugedeckt weitere 20 Minuten kalt stellen.

Das übrige Öl (3 EL) in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Klopse darin bei kleiner bis mittlerer Hitze kurz rundherum anbraten. Herausnehmen.

Für die Sauce die Kapern abgießen, dabei 2 EL Kapernsud auffangen und beiseitestellen. 20 g Kapern trocken tupfen und im Bratöl knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Butter in einem großen Topf erhitzen. Das Mehl unter Rühren unterrühren und hell anschwitzen. Mit Wein und Brühe nach und nach ablöschen, dabei mit einem Schneebesen kräftig rühren. Worcestershiresauce, Senf, 2 EL Kapernsud und 1 EL Zitronensaft unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Sahne und restliche Kapern (30 g) zugeben. Mit Salz, Zucker, Muskatnuss und übrigem Zitronensaft (1 EL) abschmecken. Klopse in die Sauce geben und ca. 8 Minuten bei kleiner Hitze ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Möhren schälen. Zwei Drittel davon in kleine Stücke schneiden und in wenig Salzwasser kochen, bis sie weich sind. Abgießen, Butter zugeben und zu einem Püree zerstampfen. Restliche Möhren mit bunten Möhren in wenig Salzwasser bissfest kochen. Zuckerschoten zugeben und ca. 1 Minute mitkochen. Abgießen und abtropfen lassen.

Die Blumenkohl-Klopse mit Möhrenpüree, Sauce und dem Gemüse anrichten. Mit den knusprigen Kapern bestreuen und servieren.

Pro Portion: 820 kcal
59 g Fett, 38 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß

Zubereitung: 1 Stunde
Ruhe-/Wartezeit: ca. 40 Minuten
Backzeit: ca. 15 Minuten

Foto: StockFood/Are Media

WARMER GEMÜSESALAT MIT PIKANTEM GRANOLA

VEGAN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DAS GRANOLA:
120 g glutenfreie Haferflocken
50 g Kürbiskerne
50 g Sonnenblumenkerne
2 EL Sesamsamen
1 TL Fenchelsamen
5 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark
1 TL Ahornsirup
2 TL Senf
½ TL edelsüßes Paprikapulver
Chilipulver
Salz, schwarzer Pfeffer

FÜR DEN SALAT:
600 g Süßkartoffeln
Salz
400 g grüner Spargel
250 g Mini-Fenchelknollen
150 g TK-Edamame
3 EL Olivenöl
3 EL naturtrüber Apfelessig
80 ml glutenfreie Gemüsebrühe
schwarzer Pfeffer
2 EL vegane Erdnussbutter
1 EL Erdnussöl
edelsüßes Paprikapulver
Cayennepfeffer

Für das Granola den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. In einer Schüssel Haferflocken mit Kürbis- und Sonnenblumenkerne, Sesam- und den Fenchelsamen vermischen. Das Olivenöl mit Tomatenmark, Ahornsirup, Senf und Gewürzen verrühren. Dann mit den trockenen Zutaten gut vermengen. Die Mischung auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und im Ofen 15–20 Minuten goldbraun backen. Pikantes Granola herausnehmen und abkühlen lassen.

Für den Salat Süßkartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten bissfest garen, abgießen, schrecken und abtropfen lassen. Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden. Spargel in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten blanchieren, abschrecken und längs in Streifen schneiden. Fenchel waschen und putzen. Fenchel und Edamame ca. 3 Minuten in Salzwasser kochen. Das Gemüse abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Süßkartoffeln darin 2–3 Minuten anbraten. Übriges Gemüse zufügen und kurz mit anbraten lassen. Anschließend alles mit 1 EL Essig und der Hälfte der Brühe ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Übrige Brühe (40 ml) mit Erdnussbutter, Erdnussöl, übrigem Essig (2 EL), Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Cayennepfeffer verrühren. Den Gemüsesalat mit Dressing anrichten. Mit Granola bestreuen und servieren.

Pro Portion: 740 kcal
44 g Fett, 63 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß
Zubereitung: 1 ¼ Stunden
Backzeit: ca. 15 Minuten

✓ glutenfrei
✓ laktosefrei

Tipps & Tricks

GRANOLA VIELSEITIG VERWENDEN

Super Aroma-Kick: Pikantes Granola verleiht den Speisen das gewisse Extra an Knabber-Konsistenz. Und mit Haferflocken, Nüssen, Kernen und hochwertigen Ölen sind auch wieder viele gesunde Zutaten im Spiel. Eigentlich ist pikantes Granola sogar noch besser als süßes, denn es ist vielseitiger: Es passt quasi auf alle herzhaften Gerichte – auf Suppen, Salate oder auf Nudeln statt Käse, auf Eintöpfe oder einfach so zum Knabbern anstelle von Chips. Das Granola einfach in ein Gefäß füllen und luftdicht verschließen. Im Kühlschrank aufbewahrt, ist es dann ca. 14 Tage haltbar.

VEGAN

PULLED AUSTERNPILZ-SHAWARMA MIT KRÄUTER-HUMMUS

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:
Standmixer

BITTE BEACHTEN:
Kichererbsen müssen 8 Stunden einweichen

FÜR DEN HUMMUS:
180 g getrocknete Kichererbsen
½ TL Natron
1–2 Knoblauchzehen
5 Stiele glatte Petersilie
5 Stiele Minze
2–3 EL Tahin
2 EL Limettensaft
Salz
3 Eiswürfel

FÜR DIE PULLED PILZE:
600 g Austernpilze*
1 TL rosenscharfes Paprikapulver
½ TL Zimt
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL gemahlener Koriander
½ TL Knoblauchpulver
Salz
1 EL Olivenöl

AUSSERDEM:
3 Spitzpaprika (grün und orange)
3 Pitabrote
50 g eingelegte Zwiebelringe (Glas)
½ TL Za'atar (arabische Gewürzmischung; ersatzweise eine Mischung aus getrocknetem Thymian, Oregano und Majoran)
½ TL Sumach (türkische Gewürzmischung; ersatzweise Essig oder Zitronensaft)
2 EL Olivenöl
1 Handvoll Minze

Für den Hummus Kichererbsen in reichlich Wasser über Nacht einweichen. In ein Sieb abgießen, abbrausen und in reichlich Wasser mit dem Natron ca. 1 ½ Stunden köcheln lassen, bis sie weich sind. Die Kichererbsen abgießen, dabei ca. 100 ml Kichererbsenwasser (Aquafaba) aufheben. Den Knoblauch abziehen, halbieren. Petersilie- und Minzeblätter grob hacken.

Die warmen Kichererbsen mit Tahin, Knoblauch, Limettensaft, ½ TL Salz und 3 EL Aquafaba im Standmixer fein pürieren. Eiswürfel mit 2–3 EL Wasser zugeben und weiter pürieren. Dann Kräuter zugeben und alles fein pürieren. Sollte der Hummus zu fest sein, mit etwas eiskaltem Wasser verdünnen. Mit Salz und Limettensaft abschmecken.

Für die Pilze die Austernpilze putzen und in kleine Stücke reißen. Für die Marinade Paprikapulver mit Zimt, Kreuzkümmel, Koriander, Knoblauchpulver, 1 TL Salz und Olivenöl in einer Schüssel verrühren. Die Pilze zugeben und mit der Marinade mischen.

Eine Pfanne stark erhitzen. Die Pilzmischung darin portionsweise ca. 3 Minuten rösten, dabei eine andere schwere Pfanne oder Topf zum Beschweren darauf geben. Die Mischung gut durchrühren und eventuell noch mal beschweren, damit Röstnoten entstehen. So weiter verfahren, bis alle Pilze geröstet sind.

Die Paprika waschen, putzen und längs halbieren. Eine Grillpfanne stark erhitzen. Pitabrote und die Paprikahälften darin rösten. Mit Pilzen, Hummus und eingelegte Zwiebeln anrichten. Nach Belieben mit Za´atar und Sumach bestäuben. Olivenöl darüber träufeln. Mit Minze bestreuen und servieren.

Pro Portion: 400 kcal
13 g Fett, 56 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß
Zubereitung: 2 Stunden
Ruhe-/Wartezeit: ca. 8 Stunden

✓ laktosefrei

Warenkunde*

AUSTERNPILZE

Die hellen Pilze begeistern mit ihrem mild-nussigen Geschmack und ihrer fleischigen Konsistenz – perfekt als vegane Fleischalternative. Dabei sind sie reich an Eiweiß, Ballaststoffen und B-Vitaminen. Wichtig beim Säubern: nicht waschen! Denn Austernpilze saugen Wasser wie ein Schwamm auf und verlieren so ihre Textur. Zudem lassen sie sich vielfältig zubereiten: Man kann sie braten, grillen, kochen oder als leckere Füllung für Teigtaschen, Nudeln (z.B. Ravioli) und in Aufläufen verwenden. Wichtig: Halten Sie die Garzeit möglichst kurz. Sonst verlieren die Pilze ihre wertvollen Nährstoffe und werden zäh.

Foto: StockFood/Mathias Neubauer

PFANNKUCHEN MIT ASIATISCHEM WOK-GEMÜSE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

BITTE BEACHTEN:
Der Teig muss 20 Minuten ruhen

2 Eier (Größe M), 150 g Dinkelmehl, Salz
200 ml Milch (1,5 % Fett), 70–100 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser, 3 Möhren
200 g Shiitake-Pilze
150 g Sojasprossen, 3 Lauchzwiebeln
2 rote Paprikaschoten, 1 Knoblauchzehe
1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm)
5 EL geröstetes Sesamöl, 2 EL Sesamsamen
2 EL Sojasauce
1 EL Reisessig, 1 TL Hoisin-Sauce
schwarzer Pfeffer
½ TL Ahornsirup, Koriander zum Garnieren

Für die Pfannkuchen die Eier mit dem Mehl, 1 Prise Salz und der Milch in einer Rührschüssel mit einem Schneebesen verrühren. Soviel Mineralwasser unterrühren, dass ein dünnflüssiger Teig entsteht. Den Pfannkuchenteig zugedeckt etwa 20 Minuten quellen lassen.

Die Möhren schälen und in Stifte schneiden.
Die Sprossen abbrausen und abtropfen lassen. Die Lauchzwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Paprikaschoten entkernen, waschen und in Streifen schneiden.
Knoblauch abziehen und
Ingwer schälen. Beides fein hacken.

Den Backofen auf 80 Grad (Umluft 60 Grad) vorheizen.
1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne (ca. 24 cm Ø) erhitzen. Aus dem Teig nacheinander 4 Pfannkuchen je 4–5 Minuten backen, vor dem Wenden mit Sesam bestreuen. Im Ofen warm halten.

In einem Wok übriges Sesamöl (1–2 EL) erhitzen. Knoblauch und Ingwer darin andünsten. Pilze und Möhren zugeben. Alles unter Rühren ca. 2 Minuten darin braten. Paprika und Sojasprossen zugeben, kurz mitdünsten. Sojasauce, Essig, Hoisin-Sauce und Ahornsirup zugeben. Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Korianderblättchen abzupfen. Die Pfannkuchen mit dem Gemüse füllen. Mit Sesamsamen bestreut servieren.

Pro Portion: 495 kcal
18 g Fett, 67 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß

Zubereitung: 40 Minuten
Ruhe-/Wartezeit: ca. 20 Minuten

ANZEIGE

Clima Clic.
Die Klimalotterie.

Noch kein Geschenk zum Muttertag?

Verschenke ein Los von ClimaClic.

Lose bereits ab 8€

Chance auf 2 Mio. € verschenken

+ Klima schützen

GGL Staatlich erlaubt und beaufsichtigt

Los sofort ausdrucken & verschenken unter

www.climaclic.de/veggie

Spielteilnahme ab 18+. Spiel mit Verantwortung. Glücksspiel kann süchtig machen. Hilfe unter www.buwei.de. Chance auf den Hauptgewinn 1:10.000.000.

FARBENFROH

BUNTE-BETE-SALAT MIT RADICCHIO UND WEINTRAUBEN

VEGAN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

BITTE BEACHTEN:
Bete müssen 15 Minuten marinieren

1 kg bunte Bete-Knollen (ersatzweise Rote Bete)
Salz
4 EL Kürbiskerne
1 kleiner Radicchio*
1 Bund Minze
80 g kernlose blaue Weintrauben
6–8 EL Himbeeressig
schwarzer Pfeffer
3 EL Olivenöl
3 EL Haselnussöl
1 EL Ahornsirup

Die Bete-Knollen waschen und in einem Topf mit Salzwasser je nach Größe 45–70 Minuten köcheln lassen, bis sie weich sind.

In der Zwischenzeit in einer Pfanne die Kürbiskerne ohne zusätzliches Öl rösten, bis sie zu duften beginnen. Herausnehmen, abkühlen lassen und grob hacken.

Radicchio putzen und in mundgerechte Stücke zupfen. Minzeblättchen abzupfen. Weintrauben waschen, trocken tupfen und halbieren.

Die gekochten Beten abgießen, kalt abschrecken und pellen. Die Knollen halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Für die Marinade Himbeeressig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Bete in ein flaches Gefäß geben. Mit der Himbeeressig-Marinade übergießen, ca. 15 Minuten marinieren lassen.

Die Bete aus der Marinade nehmen und mit Radicchio, Minze und Weintrauben anrichten. Marinade mit Oliven- und Haselnussöl und Ahornsirup verrühren. Dressing mit Salz und Pfeffer würzen. Den Salat mit dem Dressing beträufeln. Mit den gerösteten Kürbiskernen bestreuen und servieren.

Pro Portion: 310 kcal
16 g Fett, 35 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß

Zubereitung: 1 ½ Stunden
Ruhe-/Wartezeit: ca. 15 Minuten

✓ glutenfrei
✓ laktosefrei

Warenkunde*

RADICCHIO

Aroma-Update für die Küche. Mit seinem intensiv roten Look und leicht bitteren Geschmack ist Radicchio nicht nur ein Hingucker, sondern auch ein echtes Superfood. Vollgepackt mit Antioxidantien, Ballaststoffen und Vitamin K stärkt er das Immunsystem. Der enthaltene Bitterstoff Lactucopikrin hilft, Fette besser zu verarbeiten. Außerdem kann er Heißhunger zügeln, den Blutzucker stabilisieren und wirkt sogar entzündungshemmend. Radicchio ist perfekt als knackiger Salat, gegrillt mit Parmesan oder in cremigem Risotto. Wem der Salat zu bitter ist, legt ihn kurz in kaltes Wasser.

Foto: StockFood Studios/Thorsten Suedfels

Foto: StockFood/Maria Squires

PIZZA MIT ZUCCHINI UND GRÜNEM PESTO

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:
Pürierstab

BITTE BEACHTEN:
Teig muss ca. 1 Stunde ruhen

FÜR DEN TEIG:
15 g frische Hefe
400 g Pizzamehl Type 00 + Mehl zum Arbeiten (ersatzweise Weizenmehl Type 550)
Salz
1 Prise Zucker
2 EL Olivenöl

FÜR DEN BELAG:
2 Handvoll Basilikum
1 Handvoll Petersilie
8 EL Kerne-Mix (z. B. Pinienkerne, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Pistazienkerne)
4 EL geriebener vegetarischer Parmesan
90 ml Olivenöl
1–2 EL Zitronensaft
Salz, schwarzer Pfeffer
150 g Frischkäse
250 g Hokkaido-Kürbis
2 junge Zucchini
4–5 EL kleine Kapern (Glas)

Die Hefe mit 250 ml lauwarmem Wasser so lange verrühren, bis sie gelöst ist. Das Mehl in einer Rührschüssel mit 1 TL Salz und Zucker mischen. Hefe und das Öl zugeben. Alles mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig kneten. Anschließend auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 10 Minuten von Hand kräftig durchkneten. Den Teig in die Schüssel geben und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

Inzwischen für den Belag die Kräuterblättchen abzupfen. Einige Blättchen beiseitelegen. Übrige Kräuter mit 4 EL der Kernmischung, dem Parmesan und 40 ml Olivenöl zu einem Pesto pürieren. Das Kräuterpesto mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Den Frischkäse mit 2 EL Pesto verrühren.

Den Kürbis putzen, in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Die Zucchini waschen, die Enden abschneiden. Zucchini längs in dünne Scheiben hobeln. Kapern abtropfen lassen.

Den Backofen auf 240 Grad (Umluft 220 Grad) vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Teig vierteln und jede Portion auf leicht bemehlter Arbeitsfläche jeweils zu einer ovalen Pizza ausrollen. Je 2 Fladen auf ein Blech legen. Mit der Kräutercreme bestreichen und mit dem Kürbis belegen. Pizzen im heißen Ofen 15–20 Minuten goldbraun backen.

Die fertigen Pizzen herausnehmen und mit Zucchini, übrigen Kernen (4 EL) und Kapern anrichten. Jede Pizza mit etwas Pesto beträufeln. Mit restlichen Kräutern bestreuen und servieren.

Pro Portion: 880 kcal
46 g Fett, 77 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß
Zubereitung: 45 Minuten
Ruhe-/Wartezeit: ca. 1 Stunde
Backzeit: ca. 15 Minuten

KALTE AVOCADO-PAPRIKA-SUPPE MIT MOZZARELLA

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:
Standmixer mit 2 l Fassungsvermögen

500 g grüne Paprikaschoten
1 Salatgurke
4 Stangen Staudensellerie
60 g gemahlene Mandeln
2 TL Flohsamenschalen
2 Avocados*
6–8 EL Limettensaft
Salz
schwarzer Pfeffer
1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel
½ TL Ahornsirup
300 g Mini-Mozzarella
2 EL Mandelblättchen
8 Stiele Minze
1 grüne Chilischote oder Peperoni

Paprika entkernen, waschen. Gurke schälen. Den Staudensellerie waschen und putzen. Gemüse in grobe Stücke schneiden. Gemüse mit gemahlenen Mandeln und Flohsamenschalen in den Standmixer geben. Alles fein pürieren.

Avocados halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Fruchtfleisch mit Limettensaft und ca. 500 ml kaltem Wasser ebenfalls in den Standmixer geben. Alles fein cremig pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Ahornsirup abschmecken. Suppe bis zum Servieren kalt stellen.

Zum Servieren Mini-Mozzarella gut abtropfen lassen. Mandelblättchen in einer Pfanne ohne zusätzliches Öl goldbraun rösten. Dann herausnehmen und abkühlen lassen.

Die Minze abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Chilischote oder Peperoni entkernen, waschen, in feine Ringe schneiden.

Avocado-Paprika-Suppe mit Mini-Mozzarella anrichten. Mit Mandelblättchen, Minze sowie Chili bzw. Peperoni bestreuen und servieren.

Pro Portion: 480 kcal
33 g Fett, 15 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß
Zubereitung: 25 Minuten

✓ glutenfrei

Warenkunde*

AVOCADO

Auch wenn es ihre Farbe und ihr Geschmack vermuten lassen: Die Avocado ist kein Gemüse, sondern eine Frucht. Avocados besitzen einen hohen Fettgehalt, da es sich jedoch um ungesättigte Fettsäuren handelt, sind diese für unser Hormon- und Herz-Kreislauf-System essenziell. Den Kern der Avocado sollte man übrigens nicht wegwerfen: Pflanzt man ihn ein, kann man daraus ein eigenes Avocadobäumchen ziehen. Sollten Sie im Supermarkt eine Avocado in unreifem Zustand erwischt haben, lagern Sie sie am besten neben Äpfeln. Das Reifegas Ethylen, das Äpfel abgeben, lässt die Avocado nachreifen.

Foto: StockFood/Julia Hoersch

VEGAN

BULGURSALAT MIT FENCHEL UND TOFUCREME

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN: Pürierstab

400 ml Gemüsebrühe, 200 g Bulgur
¼ TL Zimt, Salz, schwarzer Pfeffer
1 Fenchelknolle, 1 Zucchini
2 Möhren, 6 EL Olivenöl
1 TL Chiliflocken, 1 Bio-Zitrone
1 Bund Dill, 1 Knoblauchzehe
250 g Seidentofu, ½ Salzzitrone
1 Handvoll Granatapfelkerne (Kühlregal)

Den Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Brühe mit Bulgur in einem Topf aufkochen. Mit Zimt, Salz und Pfeffer würzen. Bulgur nach Packungsangabe köcheln lassen.

Fenchel und Zucchini waschen, putzen. Fenchel in schmale Spalten und Zucchini in dicke Stifte schneiden. Die Möhren schälen und in breite Stifte schneiden. Gemüse mit 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und im heißen Ofen ca. 20 Minuten garen. Herausnehmen und mit dem Bulgur vermengen.

Chiliflocken mit 3 EL Olivenöl in einen kleinen Topf geben und erwärmen. Beiseitestellen.

Die Zitrone heiß waschen, trocknen, halbieren. Eine Hälfte in dünne Scheiben schneiden, diese vierteln. Die andere Hälfte auspressen. Übriges Olivenöl (1 EL) in einer Pfanne stark erhitzen. Zitronenstücke darin kurz scharf anbraten. Zitronenstücke und -saft zum Bulgur-Mix geben.

Dill abbrausen, trocken schütteln, die Fähnchen abzupfen und hacken. Die Hälfte davon zum Bulgur geben und gut untermischen. Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken und gut mischen.

Knoblauch abziehen und hacken. Tofu mit Salzzitrone und Knoblauch pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Chiliflocken-Mix durch ein Sieb gießen. Chili-Öl über die Tofucreme träufeln. Den Salat mit übrigem Dill und den Granatapfelkernen bestreuen. Salat mit der Tofucreme servieren.

Pro Portion: 390 kcal
17 g Fett, 44 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß
Zubereitung: 35 Minuten
Backzeit: ca. 20 Minuten

✓ laktosefrei

Foto: StockFood Studios/Thorsten Suedfels

6x slowly veggie! lesen + WMF MESSERSET sichern!

Jetzt abonnieren & *Dankeschön* sichern!

WMF Messerset „Touch“, 2tlg

Die Klinge des Allzweckmessers und des Kochmessers besteht aus Spezialklingenstahl mit Antihaftbeschichtung. Die passende Hülle schützt zugleich das Messer und Sie selbst.

Zuzahlung: 1,00 €

Prämien-Nr.: schwarz (G386)

Prämien-Nr.: rot (G387)

Ihr exklusives Sparpaket

6 Ausgaben Slowly Veggie!	35,40 €
+ WMF Messerset „Touch	34,99 €
= Regulärer Preis	~~70,39 €~~
Ihre Ersparnis ggü. Handel/UVP	33,99 €
Sie bezahlen nur	**36,40 €**

Sie sparen über 48%

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.

Im Paket enthalten sind 6 Ausgaben Slowly veggie! zum Preis von zzt. 35,40 € und ein WMF Messerset „Touch“ im Wert von 34,99 €. Das Abo kann ich nach der Erstbezugszeit jederzeit mit einer Kündigungsfrist von einem Monat kündigen. Bei Weiterbezug gilt der reguläre Abopreis [Heftpreis im Abo: zzt. 5,90 € pro Ausgabe]. Alle Preise in Euro inklusive der gesetzlichen MwSt. und Versand. Auslandskonditionen auf Anfrage. Verantwortlicher und Kontakt: BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH, Hauptstr. 130, 77652 Offenburg für die BurdaVerlag Publishing GmbH. Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Belehrung können Sie unter www.burda-foodshop.de/agb abrufen. Informationen zum Datenschutz können Sie unserer Impressums-Seite entnehmen.

LIEBLINGS-SALATE

Willkommen bei unserer neuen Serie: Mit wenigen Zutaten zaubern wir blitzschnell echte Sattmacher! Dieses Mal: frische Ideen für abwechslungsreiche Schlemmensalate, die alle begeistern

COUSCOUS-SALAT MIT FETA

30 Minuten

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

250 g Instant-Couscous, Salz
1 Dose Kichererbsen (240 g), 200 g Feta
6 Datteln ohne Stein
1 Handvoll Koriander, 2 Stiele Minze
75 g Granatapfelkerne, 5 EL Olivenöl
schwarzer Pfeffer, Zitronensaft

Couscous nach Packungsangabe mit kochendem Salzwasser übergießen und quellen lassen. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Mit Couscous in eine Schale geben.

Feta zerbröckeln. Die Datteln fein hacken. Die Kräuterblätter abzupfen, einige Blätter beiseitelegen und übrige Kräuter fein hacken. Datteln, Kräuter, Granatapfelkerne und Feta zum Couscous-Mix geben und untermischen. Alles mit Olivenöl vermischen. Salat mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
Mit übrigen Kräutern bestreut servieren.

Pro Portion: 500 kcal
25 g Fett, 62 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß
Zubereitung: 30 Minuten

Fotos: burdafood.net/Mathias Neubauer (1); StockFood/News Life Media (1)

ERDBEER-TOMATEN-SALAT MIT MELONE

30 Minuten

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

3 orange Paprikaschoten
2 Knoblauchzehen, 2 Schalotten
3–4 EL Olivenöl, Salz, schwarzer Pfeffer
ca. 5 EL Zitronensaft, 200 g Feta
1–2 EL Milch, 500 g Wassermelone
250 g Erdbeeren
250 g Kirschtomaten, 1 Handvoll Rucola
1 TL Honig, 3–4 EL Traubenkernöl
2–3 EL Granatapfelkerne, 1 Handvoll Kräuter (z. B. Shiso-Kresse, Basilikum)

Den Backofengrill vorheizen. Die Paprikaschoten halbieren, putzen und waschen. Dann auf ein Blech legen und unter dem Grill rösten, bis die Haut schwarz wird.

Feta zerbröseln. Mit übrigem Schalotten-Mix und so viel Milch fein pürieren, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Feta-Dip mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Paprika herausnehmen, in einen Frischhaltebeutel geben und 5 Minuten ruhen lassen. Die Paprika häuten. Fruchtfleisch würfeln. Knoblauch und Schalotten abziehen, beides hacken, bzw. würfeln. Die Hälfte davon mit Paprika im Standmixer fein pürieren. Olivenöl untermixen. Dip mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Beide Dips in Schälchen anrichten.

Melone schälen, entkernen und würfeln. Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Die Tomaten waschen und halbieren. Rucola verlesen, waschen, trocken schütteln und kleiner zupfen.
Die Salatzutaten in eine Schale geben. Zitronensaft mit Salz, Pfeffer, Honig und Traubenkernöl verquirlen und mit dem Salat mischen. Mit Granatapfelkernen und Kräutern bestreut anrichten. Mit den beiden Dips servieren.

Pro Portion: 390 kcal
24 g Fett, 31 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß

Zubereitung: 30 Minuten
Backzeit: ca. 15 Minuten

✓ glutenfrei

RADICCHIOSALAT MIT BLUTORANGE UND RICOTTA

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

2 Blutorangen, 1 Orange, 30 ml Zitronensaft
3–4 EL Ahornsirup, Meersalz, schwarzer Pfeffer
3–4 EL kaltgepresstes Olivenöl
½ Radicchio, 1 Chicorée
1 Handvoll Kräuter
(z. B. Basilikum, Wildkräuter, Dill), 150 g Ricotta
30 g Pinienkerne, 1 Granatapfel

Alle Orangen so dick schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Zwischen den Trennhäuten die Orangenfilets herausschneiden, dabei den Saft auffangen. Saft mit Zitronensaft verrühren, mit Ahornsirup, Salz und Pfeffer abschmecken, Öl unterschlagen.

Radicchio und Chicorée putzen, Blätter ablösen und in Stücke zupfen. Kräuterblätter abzupfen. Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen. Blattsalate mit Orangenfilets und Kräutern anrichten. Ricotta darauf verteilen. Mit Orangendressing beträufeln. Salat mit Pinienkernen und Granatapfelkernen bestreuen. Nach Belieben mit Baguette servieren.

Pro Portion: 385 kcal
17 g Fett, 47 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß
Zubereitung: 25 Minuten

KICHERERBSENSALAT

VEGAN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

2 Knoblauchzehen, ½ Bund Dill, 500 g veganer Mandeljoghurt, 125 ml Zitronensaft, Salz Pfeffer, 150 g eingelegte Paprika (Glas) 1 rote Zwiebel, 1 Salatgurke, 480 g Kichererbsen (Dose) 50 g Korinthen, 70 g geröstete Mandelstifte, 2 TL Harissa 2 EL Olivenöl, geröstetes Baguette nach Belieben

Knoblauch abziehen, fein hacken. Dill hacken. Joghurt mit Dill, Hälfte vom Knoblauch und 2 EL Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

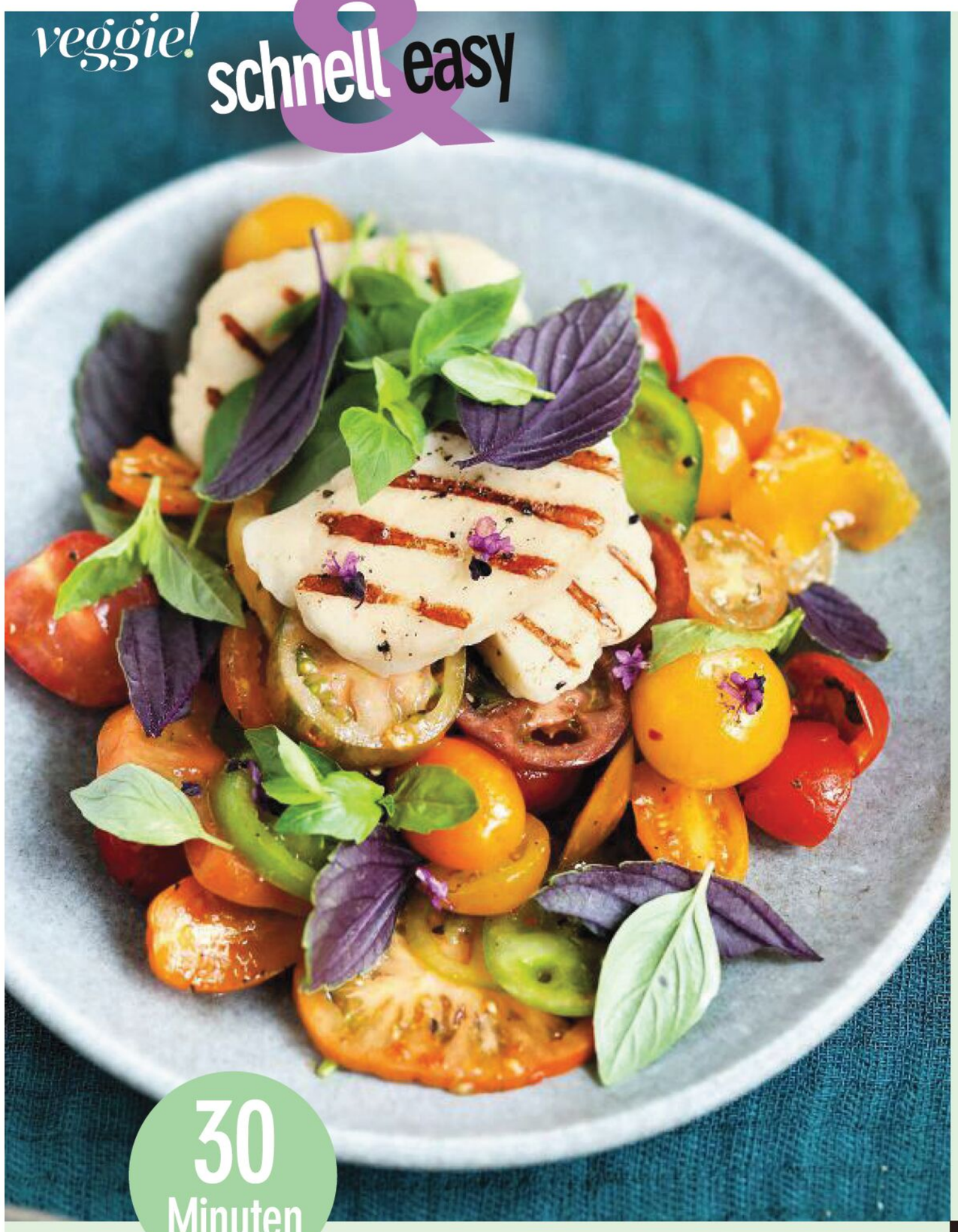
Paprika abtropfen lassen, in Streifen schneiden. Zwiebel abziehen, vierteln, in Scheiben schneiden. Gurke waschen, klein würfeln. Kichererbsen abbrausen. Mit Korinthen, Paprika, Zwiebel, Gurken und Mandeln mischen.

Harissa mit Öl, übrigem Knoblauch, 100 ml Zitronensaft verquirlen. Dressing mit Kichererbsen-Mix mischen. Salat mit Kräuter-Dip anrichten. Mit Baguette servieren.

Pro Portion: 480 kcal
20 g Fett, 61 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß
Zubereitung: 20 Minuten

✓ laktosefrei

Fotos: StockFood (2)/Are Media, Great Stock!; StockFood Studios/Miha Lorencak (1)



30 Minuten

TOMATENSALAT MIT HALLOUMI

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 kg bunte Tomaten (rot, gelb, orange, grün)
2 Schalotten, 1 Knoblauchzehe
4 EL Olivenöl, 4 EL Weißweinessig, 2 EL Limettensaft
1 TL Honig, Salz, schwarzer Pfeffer
250 g Halloumi (Grillkäse), 1 Bund Basilikum

Tomaten waschen, putzen und halbieren. Schalotten und Knoblauch abziehen, beides fein würfeln. Für das Dressing, Schalotten und Knoblauch mit Olivenöl, Essig, Limettensaft und Honig verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten mit dem Dressing vermischen.

Halloumi abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. In der Pfanne oder Grillpfanne ca. 3 Minuten von jeder Seite braten. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Tomatensalat Halloumi anrichten. Mit Basilikum bestreuen und servieren.

Pro Portion: 400 kcal
32 g Fett, 11 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß
Zubereitung: 30 Minuten

✓ glutenfrei

NUDELSALAT MIT ZUCCHINIBLÜTEN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

250 g Nudeln (z. B. Rädchennudeln), Salz, 4 kleine Zucchini mit Blüten, je 2 Stiele Basilikum, Minze und Petersilie
2 Lauchzwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Zitronensaft
2 EL Olivenöl, 3 EL weißer Balsamicoessig, Chiliflocken
Zucker, 250 g Mozzarella, 30 g vegetarischer Parmesan

Nudeln nach Packungsangabe bissfest kochen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Inzwischen Zucchiniblüten ablösen und putzen. Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Kräuterblätter grob hacken. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Mit Zitronensaft, Öl und Balsamico verrühren. Dressing mit Chili, Salz und 1 Prise Zucker abschmecken. Mit den Nudeln vermischen.

Zucchini, -blüten und Lauchzwiebeln unter die Nudeln mischen. Mozzarella abtropfen lassen und in Stücke zupfen. Parmesan reiben. Salat mit Kräutern, Mozzarella und Käse anrichten. Salat servieren oder nach Belieben ziehen lassen.

Pro Portion: 435 kcal
16 g Fett, 45 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß

Zubereitung: 30 Minuten

30 Minuten

30 Minuten

FRUCHTIGER REISSALAT

VEGAN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

250 g Vollkornreis, Salz, Saft von 1 Limette
2 EL naturtrüber Apfelessig, 1 TL körniger Senf
1–2 TL Agavendicksaft, 4 EL Olivenöl, schwarzer Pfeffer
1 rote Zwiebel, 50 g geröstete Erdnusskerne
4 EL Kokosraspel, 2 Lauchzwiebeln, 1 grüne Chilischote
je 1 Handvoll Thai-Basilikum und Koriander
2–3 Nektarinen

Reis nach Packungsangabe in Salzwasser kochen und abtropfen lassen. Limettensaft, Essig, Senf, Agavendicksaft und Öl verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Erdnüsse hacken. Kokosraspel ohne zusätzliches Öl goldbraun rösten. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Chili halbieren, entkernen und hacken. Kräuter abzupfen, einige Blätter beiseitelegen und den Rest fein hacken. Nektarinen waschen, entsteinen und in schmale Spalten schneiden.

Reis mit vorbereiteten Zutaten und dem Dressing mischen. Salzen, pfeffern. Mit übrigen Kräutern bestreuen.

Pro Portion: 540 kcal
27 g Fett, 64 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß
Zubereitung: 30 Minuten

✓ glutenfrei ✓ laktosefrei

Fotos: StockFood (3)/Bauer Syndication, Eising Studio, Great Stock!; StockFood Studios/Joerg Lehmann (1)

BUTTERMILCH-DRESSING

FÜR 300 ML (ERGIBT CA. 6 PORTIONEN)

1 Schalotte
½ Bund Petersilie, 1 Beet Kresse
150 g Buttermilch
150 g Vollmilchjoghurt
2–3 TL Zucker
Salz, schwarzer Pfeffer
1 TL Dijon-Senf

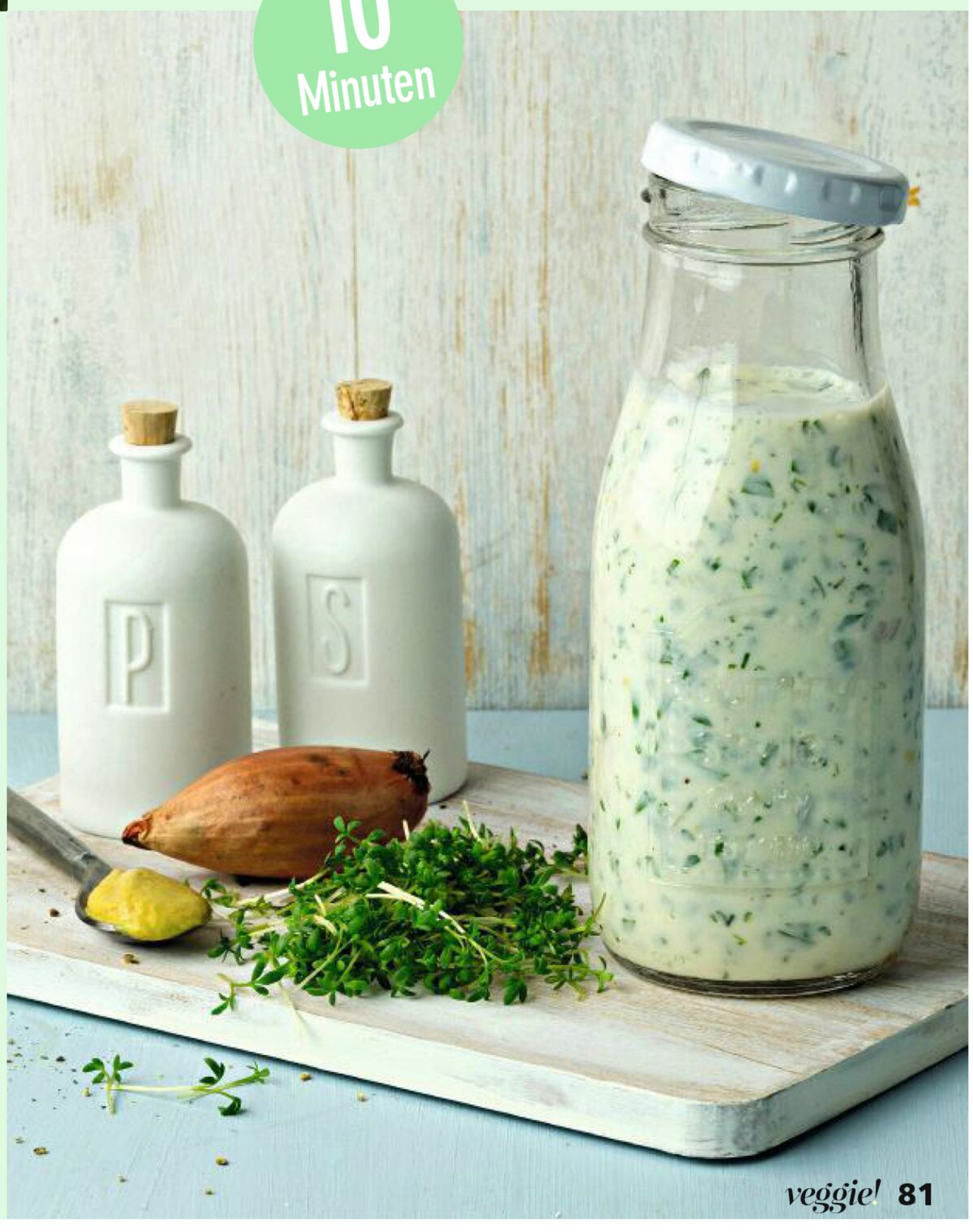
Die Schalotte abziehen und würfeln. Schalotte in ein Sieb geben und mit kochendem Wasser überbrühen. Anschließend gut abtropfen lassen.

Petersilieblättchen abzupfen, fein hacken. Kresse vom Beet schneiden und fein hacken. Die Buttermilch mit Joghurt, Schalotte, Petersilie, Kresse, Zucker und Senf gut verrühren. Dressing mit Salz und Pfeffer würzen. Das Dressing passt zu Blattsalaten, Gurkensalat und mehr.

Pro Portion: 45 kcal
1 g Fett, 7 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiß
Zubereitung: 10 Minuten

✓ glutenfrei

10 Minuten



ROMANASALAT MIT GEBRATENER ZITRONE

FÜR 4 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:
Pürierstab

1 EL Senf, 1 TL Kapern (Glas), 2 EL heller Balsamicoessig
1 EL Zitronensaft, 50 ml Sonnenblumenöl, 80 ml Olivenöl
70 g vegetarischer Parmesan, 2–3 EL Sahnejoghurt
Salz, schwarzer Pfeffer, 3 Romana-Salatherzen
60 g Ciabatta, 2 Bio-Zitronen, geröstete Sesamsamen

Für das Dressing Senf, Kapern, Essig und Zitronensaft in einen hohen Becher geben. Sonnenblumenöl und 50 ml Olivenöl mischen, mit dem Pürierstab langsam untermixen. 40 g Parmesan reiben. Parmesan und Joghurt unterziehen, salzen, pfeffern.

Salatherzen putzen, längs vierteln. Brot in Scheiben schneiden. Salatviertel und Brot mit übrigem Olivenöl (30 ml) beträufeln. In der heißen (Grill)-Pfanne unter gelegentlichem Wenden ca. 6 Minuten rösten. Zitronen halbieren und auf den Schnittflächen 2–3 Minuten in der Pfanne rösten. Salat auf einer Platte anrichten. Brot in Stücke zupfen und darüber verteilen. Mit Zitronenhälften anrichten. Mit Dressing beträufeln. Übrigen Parmesan (30 g) hobeln. Salat mit Parmesan und Sesam bestreut servieren. Übriges Dressing dazu reichen.

Pro Portion: 220 kcal
5 g Fett, 41 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiß
Zubereitung: 30 Minuten

PAK-CHOI-GEMÜSE-SALAT

VEGAN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DAS GEMÜSE:
4 Möhren, 180 g Zuckerschoten, 1 Bund Lauchzwiebeln
250 g Shiitake-Pilze, 4 Baby-Pak-Choi, ½ Bund Radieschen

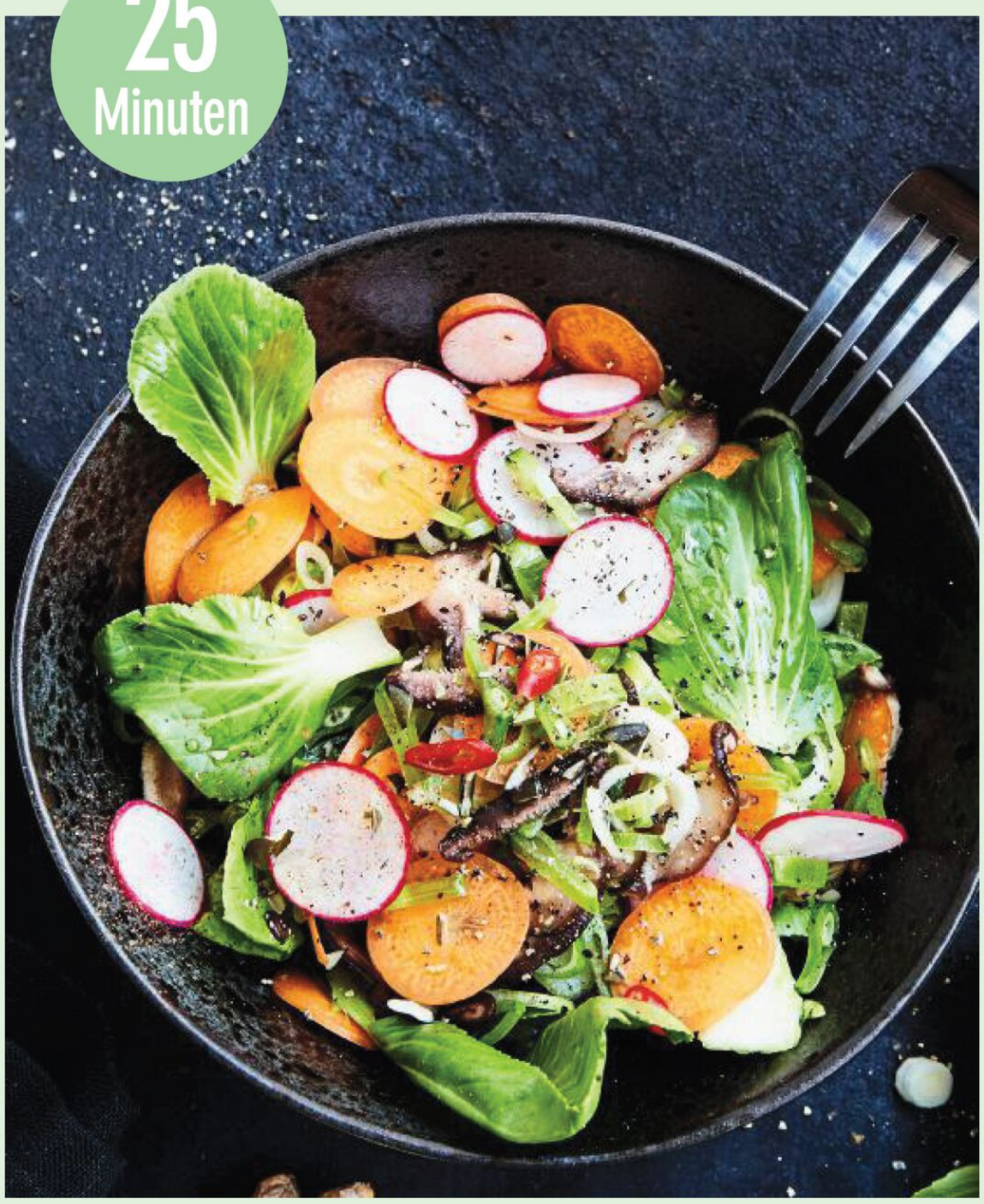
FÜR DIE MARINADE:
1 rote Chilischote, 30 ml Ingwer-Shot (Kühlregal)
5–6 EL Yuzusaft (japanischer Zitrussaft; ersatzweise Limettensaft), 2 EL Orangensaft, 5 EL milder Reisessig
1 Prise gemahlener Koriander, 1 EL Kokosblütensirup
5 EL Olivenöl, 2 TL geröstetes Sesamöl
Meersalz, schwarzer Pfeffer

Möhren schälen und in Scheiben hobeln. Zuckerschoten waschen und in feine Streifen schneiden. Lauchzwiebeln waschen und in dünne Ringe schneiden. Shiitake-Pilze putzen und in feine Streifen schneiden. Pak Choi waschen, trocken schütteln und zerteilen. Radieschen waschen und fein hobeln.

Für die Marinade Chili entkernen und hacken. Mit Säften, Essig, Koriander, Kokosblütensirup, Oliven- und Sesamöl verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse in eine Schale geben und mit Marinade vermengen. Den Salat kurz ziehen lassen und servieren.

Pro Portion: 245 kcal
14 g Fett, 17 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß
Zubereitung: 25 Minuten

✓ glutenfrei ✓ laktosefrei



Fotos: burdafood.net (2)/Brigitte Sporrer, Mathias Neubauer; StockFood/Lara Jane Thorpe (1)

EISBERGSALAT MIT MANGO UND ERDNUSS-DRESSING

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 Mango
4 Stangen Staudensellerie
2 rote Zwiebeln
50 g geröstete Erdnusskerne
1 rote Chilischote
3 EL naturtrüber Apfelessig
2 EL Ahornsirup
4 EL Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer
1 Eisbergsalat

Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. Sellerie waschen, putzen und schräg in Scheiben schneiden. Zwiebeln abziehen und in dünne Ringe hobeln.

Erdnüsse grob hacken. Chili halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Essig mit Ahornsirup und Olivenöl verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Chili und Erdnüsse unter das Dressing rühren. Mango, Zwiebeln und Sellerie mit dem Dressing vermischen.

Eisbergsalat putzen, waschen und trocken schütteln. Blätter in mundgerechte Stücke zupfen. Mit der Mango-Sellerie-Mischung anrichten und servieren.

Pro Portion: 245 kcal
16 g Fett, 21 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiß

Zubereitung: 20 Minuten

✓ glutenfrei ✓ laktosefrei

20 Minuten

25 Minuten

VEGAN

KORKENZIEHER-GURKEN MIT GOCHUJANG-DRESSING

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

800 g Landgurken, 1 TL Salzflocken

WÜRZIGES GOCHUJANG-DRESSING:
2 EL Gochujang (asiatische Chilipaste)
2 EL Mirin (süßer Reiswein), 1 EL Sojasauce
1 EL Sesamöl, 1 EL frisch geriebener Ingwer

ZUM ABSCHLUSS:
3 Lauchzwiebeln (in feinen Ringen)
1 großer grüner Chili (in feinen Ringen)
1 Pck. rote Shiso-Microgreens
oder normal große Shiso-Blätter
2 EL geröstete Sesamsamen
2 EL frittierte Schalotten oder Röstzwiebeln

Eine Gurke zwischen zwei Essstäbchen legen (damit du sie nicht versehentlich komplett durchschneidest), diagonal einschneiden und die Gurke um 45 Grad drehen. Im Abstand von 5 mm einen weiteren Schnitt machen und wieder drehen. Bis zum Ende der Gurke vorarbeiten und alle Gurken auf diese Weise schneiden. Dann die Gurken mit Salzflocken bestreuen und beiseitelegen. Nach 10 Minuten die ausgetretene Flüssigkeit abgießen.

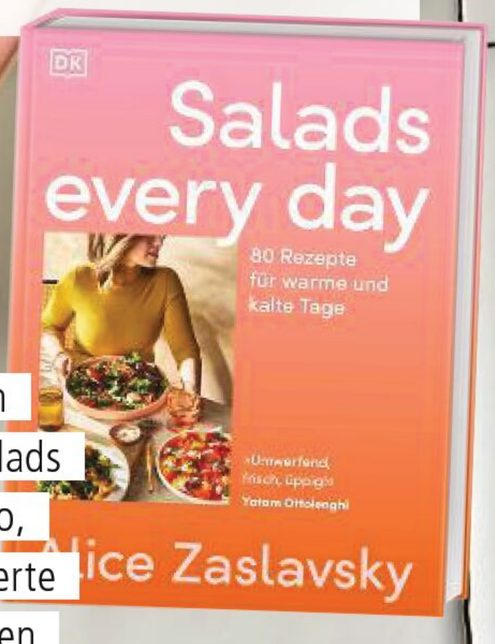
Für das Dressing alle Zutaten in einer großen Schüssel verquirlen. Gurkenspiralen hineinlegen und vorsichtig im Dressing wenden. Mit Lauchzwiebeln, Chiliringen, Shiso, Sesam und frittierten Schalotten bestreut servieren.

Pro Portion: 195 kcal
12 g Fett, 15 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiß
Zubereitung: 25 Minuten

✓ glutenfrei ✓ laktosefrei

KREATIVE VIELFALT

Alice Zaslavsky zeigt in ihrem neuen Buch „Salads every day" (um 25 Euro, DK Verlag) unkomplizierte Rezepte zum Sattwerden



EASY PEASY FRÜHLINGSSALAT MIT PARMESAN-VINAIGRETTE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DIE PARMESAN-VINAIGRETTE:
2 EL Weißweinessig
1–2 Knoblauchzehen (gehackt)
1 TL Dijon-Senf
60 ml natives Olivenöl extra
25 g geriebener vegetarischer Parmesan
1 Prise Salzflocken
1 Prise frisch gemahlener Pfeffer

FÜR DEN SALAT:
200 g Dicke-Bohnen-Kerne
100 g Erbsen (TK oder frisch)
200 g Zuckererbsen
½ Gemüsezwiebel (in feinen Streifen)
100 g Erbsensprossen
1 Bund Brunnenkresse oder
1 Beet Gartenkresse
1 kleine Handvoll Minzblätter (fein gehackt)
1 kleine Handvoll Petersilienblätter (fein gehackt)

ZUM ABSCHLUSS:
1 EL geriebener Parmesan zum Bestreuen
frisch gemahlener Pfeffer

Alle Zutaten für die Vinaigrette verquirlen und bei Bedarf mit mehr Salz und Pfeffer abschmecken.

Wasser in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen. Die Bohnenkerne hineingeben, erneut zum Kochen bringen und abhängig von der Größe 2–4 Minuten garen, bis das Innere etwas weich ist. Mit einem Schaumlöffel herausheben und in eine Schüssel geben, beiseitestellen. Die Erbsen in das kochende Wasser geben und 3 Minuten garen – egal, ob tiefgekühlt oder frisch. Die Zuckererbsen in ein hitzebeständiges Sieb geben und in die Spüle stellen. Das kochende Wasser mit den Erbsen über die Zuckererbsen gießen, sodass diese leicht blanchiert werden.

Wenn die Dicken Bohnen so weit abgekühlt sind, dass man sie in die Hand nehmen kann, die Kerne aus den (harten) Häuten drücken. Beiseitestellen.

Die Vinaigrette kurz durchrühren und mit dem gegarten beziehungsweise blanchierten Gemüse in einer großen Schüssel vermengen. Kurz vor dem Servieren Zwiebelstreifen, Erbsensprossen, Kresse, Minze und Petersilie zugeben. Mit dem zusätzlichen Parmesan und frisch gemahlenem Pfeffer bestreut lauwarm oder kalt servieren.

Pro Portion: 265 kcal
16 g Fett, 16 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß
Zubereitung: 25 Minuten

✓ glutenfrei

Fotos: DK Verlag/Rochelle Eagle, Rezepte: Alice Zaslavsky (3)

Authentisch
Die Köchin Özlem Warren macht mit ihrem Kochbuch deutlich, dass Gemüse in der türkischen Küche eine köstliche (Haupt-)Rolle spielt

Bodenständig
Mit viel Liebe teilt Hollywoodstar Pamela Anderson ihre Leidenschaft fürs Kochen und Gärtnern

Gesundheitsbewusst
Antientzündliche, darmgesunde und vegane Küche steigert nicht nur Carlotta Polzers Wohlbefinden

MENSCHEN

Drei kreative Frauen, drei inspirierende Geschichten: Pamela Anderson, Özlem Warren und Carlotta Polzer zeigen auf ganz unterschiedliche Art, wie bereichernd eine pflanzliche und bewusste Ernährung sein kann. Von der Ruhe und Abgeschiedenheit der eigenen Farm über die Vielfalt der türkischen Küche bis hin zur darmgesunden Ernährung – die drei Autorinnen beweisen, dass Essen nicht nur Genuss, sondern auch Ausdruck von Persönlichkeit und Lebensstil ist

Fotos: Christian Verlag (2)/Ditte Isager, Carlotta Polzer & Julian Lütkehermöller; Sam A. Harris (1); Illustration: iStock/anttoniu

IM EINKLANG MIT DER NATUR

Hollywood-Ikone, Autorin und Aktivistin. Kaum jemand hat sich so radikal neu erfunden wie Pamela Anderson. Mit ihren veganen Herzensrezepten zeigt sie eine weitere Facette von sich – authentisch, natürlich und voller Liebe

Aus dem eigenen Garten
Inspirierende Rezepte für Herz und Seele (um 30 Euro, Christian Verlag)

Mitten auf einem Hügel mit Blick auf den Ozean, in Gummistiefeln zusammen mit ihren Söhnen am Wasser spazierend, stets umgeben von ihren fünf adoptierten Hunden. Pamela Anderson lebt mittlerweile fernab vom Hollywood-Trubel auf ihrer eigenen Farm. Abgeschieden, auf Vancouver Island, hat sie einen Ort gefunden, der sie inspiriert und an dem sie ihrer Liebe fürs Kochen nachgehen kann. „Ich bin so dankbar und glücklich, jetzt ein Leben zu führen, von dem ich dachte, dass ich es schon vor langer Zeit hätte führen können. Und jetzt ist es so weit“, erzählt die 57-Jährige gegenüber Variety. Das war nicht immer so: Lange wurde Pamela Anderson auf ihr Aussehen und ihre Rollen, allen voran der als Rettungsschwimmerin in Baywatch, reduziert. Doch sie ist weit mehr als das. Die Aktivistin engagiert sich seit Jahren für Menschenrechte, Tier- und Umweltschutz und lebt selbst vegan. Dabei steht sie leidenschaftlich gerne in der Küche und verbringt viel Zeit an der frischen Luft. In ihrem Garten kann die Mutter von zwei Kindern ganz sie selbst sein. „Da ich ein sehr naturverbundener Mensch bin, liebe ich es, im Freien zu essen und schöne Dinner-Partys für Familie und Freund:innen zu kreieren, mit Kerzen und Blumenarrangements“, berichtet sie bei Flavour Network. Umgeben von wilder Natur baut die Tierliebhaberin ihr eigenes Obst und Gemüse an und bereitet daraus wundervolle Gerichte wie Erbsen-Kartoffel-Piroggen oder ihre marokkanische Linsensuppe zu. Im Interview mit Stephen Colbert schwärmt die erfolgreiche Schauspielerin: „Ich liebe Suppen, meine Kinder erwarten immer eine Suppe, wenn sie kommen.“ So entstand auch die Idee zu ihrem ersten Kochbuch. „Ich habe meinen Söhnen eine Box mit Rezepten geschenkt und sie mit ‚I love you‘ beschriftet. Sie sagten, das sei ein Kochbuch.“ Jetzt teilt Pamela Anderson dieses Geschenk mit der Welt. In „I love you!“ gewährt sie einen besonderen Einblick in ihr Leben. Sie zeigt ihre Lieblingsorte auf ihrem Familienanwesen – das sie liebevoll „Arcady“ nennt, ein Wort der Wikinger für Frieden und ländliche Zufriedenheit – und Rezepte, die von Herzen kommen. Immer mit persönlichen Worten und kleinen Skizzen versehen. Dass ihre Gerichte rein pflanzlich sind, steht dabei nicht im Vordergrund. Ganz im Gegenteil. Gegenüber Flavour Network erklärt sie „Ich bin niemand, der Leuten vorschreibt, wie sie zu essen haben. Ich möchte einfach das Gemüse zelebrieren.“ Und das gelingt ihr mit bunten Salaten, würzigen Krautrouladen, Rezepten zum Einmachen und Einlegen bis hin zu frischen Sauerteigbroten auf charmante Art und Weise.

Emma Challouf

Fotos: Christian Verlag/Rezepte und Texte: Pamela Anderson, Maria Zizka; Fotografie: Ditte Isager; Mitarbeit: Jonathan Bumble und Cassie Robinson (5)

VEGAN

SALAT-PIZZA

FÜR 2 PIZZEN

FÜR DEN TEIG:
2 ¼ TL Trockenhefe, 1 Prise Zucker
475 g Bio-Weizenmehl Type 405 plus mehr zum Bestäuben
2 TL feines Meersalz, 60 ml Olivenöl extra vergine
plus 2 TL zum Garnieren, 6 Knoblauchzehen

FÜR DEN SALAT:
10 g Korianderblätter, 5 g Minzblätter
5 g Dill, ½ kleine rote Zwiebel
150 g Kirschtomaten, 50 g Rucola
½ Kopf Radicchio, 2 EL Balsamicoessig

FÜR DEN BELAG:
frische Feigen, 185 g pflanzlicher Feta
Olivenöl extra vergine zum Beträufeln
Meersalzflocken, schwarzer Pfeffer

Für den Teig in einer großen Schüssel die Hefe, den Zucker und 120 ml lauwarmes Wasser mischen. Die Mischung etwa 5 Minuten stehen lassen, bis sich Bläschen bilden.

Mehl, Salz und 240 ml lauwarmes Wasser hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig auf eine saubere Arbeitsfläche legen und einige Minuten kneten. In eine saubere Schüssel legen und mit einem Küchentuch abdecken. An einem warmen Ort 1–2 Stunden gehen lassen, bis der Teig seine Größe verdoppelt hat.

Den Teig in zwei gleich große Kugeln teilen. Die Kugeln mit Mehl bestäuben, mit dem Küchentuch abdecken und ruhen lassen. In der Zwischenzeit die Garnitur vorbereiten.

Den Backofen auf 250 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Für den Salat Koriander, Minze und Dill fein hacken. Die Zwiebel in feine Ringe schneiden, Kirschtomaten halbieren und in einer mittelgroßen Schüssel mit Rucola, Radicchio, Essig und den Kräutern mischen.

Die Pizzaböden formen. Die Teigkugeln auf das vorbereitete Backblech legen. Mit 2 TL Olivenöl beträufeln, wenden und dann den Teig mit den Händen zu einem runden oder ovalen Pizzaboden formen. Der Teig sollte dünn sein; er wird elastisch und widerspenstig sein – nur Geduld!

Die Knoblauchzehen schälen und zerdrücken und mit den restlichen 60 ml Olivenöl in einer Schüssel verrühren. Die Teigoberfläche der beiden Pizzen damit einpinseln. Im vorgeheizten Backofen 10–12 Minuten backen, bis die Böden goldgelb sind und Blasen werfen.

Zum Belegen zunächst die beiden Pizzaböden etwas abkühlen lassen. Dann den Rucolasalat daraufgeben. Feigen in Scheiben schneiden und mit Feta auf den Pizzen verteilen. Mit Olivenöl beträufeln und mit Meersalzflocken und mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen.

Zubereitungszeit: 45 Minuten
Ruhe-/Wartezeit: 1–2 Stunden
Backzeit: 10–12 Minuten

✔ laktosefrei

Die Feigen geben eine wunderbare Süße. Aber auch Birnen oder andere Früchte eignen sich hervorragend

VEGAN

GRÜNE GAZPACHO

FÜR 4–6 PORTIONEN

3 große Salatgurken (ca. 900 g)
2 Knoblauchzehen, 40 g Rucola
40 g gemischte zarte Kräuter (z. B. Basilikum, Petersilie, Koriander und/oder Minze)
3 EL Sherryessig, ½ TL feines Meersalz
240 ml Olivenöl extra vergine
plus mehr zum Beträufeln

HÜBSCHE GARNITUREN:
Zucchiniblüten, Koriandergrün
Microgreens, Ringelblumenblüten

Die Gurken klein schneiden und einen kleinen Teil zum Garnieren fein hacken. Den Knoblauch abziehen und mit 120 ml Wasser im Mixer glatt pürieren. Rucola, Kräuter, Essig und Salz hinzufügen und erneut pürieren, bis alles schön glatt ist. Während der Mixer läuft, das Olivenöl langsam hinzugießen. Abschmecken und nach Belieben noch etwas salzen.

Die Gazpacho in gekühlte Gläser oder Schälchen füllen und hübsch garnieren. Dekorativ sind Zucchiniblüten, Korianderblättchen, Microgreens, Ringelblumenblüten und feine Gurkenwürfel. Zum Schluss mit etwas Olivenöl beträufeln.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

✔ laktosefrei

* Microgreens sind junge Keimpflanzen mit vielen Mineralien und können auch auf der Fensterbank gezüchtet werden

Perfekt werden die Scones mit einer Glasur aus Puderzucker, einigen Tropfen Wasser und Orangenessenz

VEGAN

ZITRONEN-DINKEL-SCONES

FÜR 12 KLEINE SCONES

3 EL Zucker, plus mehr zum Bestreuen
Abrieb von 1 Bio-Zitrone
300 g Dinkelvollkornmehl
1 EL Backpulver, ¾ TL feines Meersalz
180–240 ml Sojasahne
plus mehr zum Bestreichen
1 TL Vanilleextrakt

FÜR DIE FÜLLUNG:
Kokossahne
Konfitüre (nach Wahl)

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Den Zucker in einer mittelgroßen Schüssel mit dem Zitronenabrieb mischen. Mit den Fingerspitzen verreiben, bis die Mischung fein duftet. Dinkelmehl, Backpulver und Salz untermischen. Dann 180 ml Sojasahne und Vanilleextrakt hinzugeben und so lange rühren, bis die Flüssigkeiten untergearbeitet sind und sich ein weicher Teig formt. Sollte der Teig zu krümelig sein und sich nicht richtig verbinden, nach und nach noch jeweils 1 EL Sojasahne unterarbeiten.

Den Teig auf eine saubere Arbeitsfläche legen und zu einem 20 cm großen Kreis von 2,5 cm Dicke formen. Mit einem 5 cm großen runden Ausstecher nun 12 Kreise ausstechen.

Jedes Teigstück mit der Sojasahne bestreichen und mit Zucker bestreuen. Auf das vorbereitete Backblech legen.

Im vorgeheizten Backofen 12–15 Minuten backen, bis die Ränder und die Unterseite goldgelb sind.

Die Scones 5 Minuten auf dem Backblech abkühlen lassen. Die noch warmen Scones in der Mitte aufschneiden, mit aufgeschlagener Kokossahne und Konfitüre füllen, die Oberseite aufsetzen. Direkt servieren.

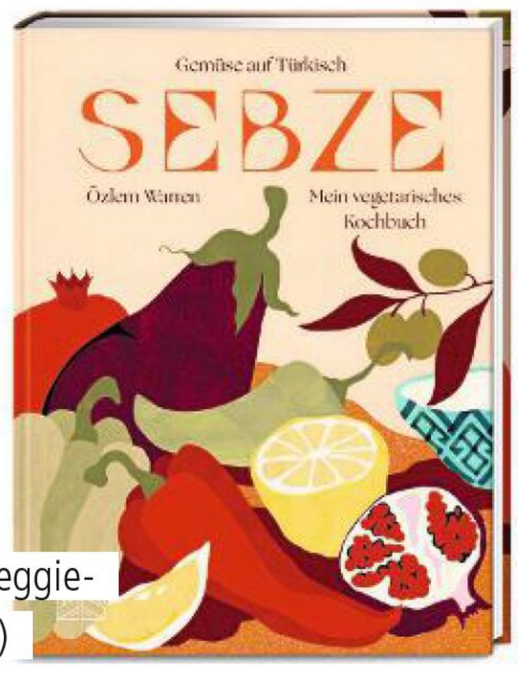
Zubereitungszeit: 30 Minuten, Backzeit: 12–15 Minuten

✔ laktosefrei

TÜRKISCHE KÜCHE IST MEHR ALS DÖNER

In der Türkei isst man nur Fleisch in Form von Döner Kebab, Lahmacun und Köfte? Mit diesem Klischee räumt Özlem Warren auf! Rein vegetarische Familienrezepte bestimmen ihr neues Kochbuch – mit wundervollen Zutaten

Falafel, die ins fluffiges Fladenbrot wandern, zusammen mit knackigem Blau- und Weißkraut, frischen Salatstreifen und Tomatenscheiben. Dabei ein Klecks Joghurtsauce, um den Zwiebelgeschmack zu neutralisieren – fertig ist der Fast-Food-Klassiker, mit dem gefühlt die ganze Welt die türkische Küche verbindet. „Verstehen Sie mich nicht falsch: Die Leute essen gerne Kebab und wir mögen ihn auch“, gibt Özlem Warren zu. Und dennoch ist sie immer wieder überrascht, wenn sie in ihren Kochkursen bei der Frage, welche Gerichte die türkische Küche neben dem Döner auszeichnen, in leere Gesichter blickt. Ein ausschlaggebender Grund für ihre Arbeit. „Ich möchte zeigen, was authentisches, türkisches Essen ausmacht, was bei mir zu Hause gekocht wird und dass Gemüse eine zentrale Rolle in der türkischen Küche spielt.” Dabei verfolgte die gelernte Betriebswirtschaftlerin zunächst einen völlig anderen Karriereplan. Sie arbeitete in ihren 30er-Jahren in der Reisebranche, zog nach Großbritannien, dann nach Austin in die USA. Eine Zeit, in der sie ihre Heimat und das türkische Essen sehr vermisste. An der „Central Market Cooking School“ bot sich dann die Chance, ihrem Herzen zu folgen.



Türkisch für Anfänger:innen
Mit einer köstlichen Vielfalt an Veggie-Rezepten (um 34 Euro, ZS Verlag)

Sie begann, die bunte Küche ihres Heimatlandes in Kochkursen weiterzugeben und dessen kulinarische Traditionen zu lehren. Dass aus Özlem Warren einmal eine Köchin werden würde, dafür war ihr familiäres Umfeld ausschlaggebend. Das große Vorbild ist bis heute Vater Orhan, der sie bereits als Kind mit auf den Wochenmarkt nahm. Von dem Vater-Tochter-Ritual lernte Özlem, offen zu sein und sich inspirieren zu lassen. „Keine:r von uns geht zum Basar, mit dem Ziel: Ich werde heute etwas mit Lauch kochen. Nein, man geht auf den Markt, um zu sehen, was es gibt und was einen anspricht.” Damit das möglichst leicht fällt, hat die 52-Jährige einen Tipp für Anfänger:innen: der Griff zur Aubergine. „Mittlerweile gibt es über 200 Auberginengerichte: Wir backen sie, wir grillen sie, wir kochen sie in Olivenöl, wir machen Marmelade daraus”, schwärmt die Köchin. Und mit ihrem neuen Kochbuch „Sebze – Gemüse auf Türkisch” will sie ermutigen, in die kulinarische Vielfalt des Bosporus einzutauchen. Dabei vertraut die Autorin auf die von Generation zu Generation weitergegebenen Familienrezepte. „Heutzutage gibt es zwar moderne Versionen von Gerichten, aber die Türk:innen kochen nach wie vor dasselbe Pilaw mit Kichererbsen wie früher. Die Rezepte meiner Mutter und Großmutter sind dabei aber nicht nur Anleitungen zum Kochen, sondern auch ein Erbe, das ich weitergeben möchte.“ Und so warten Klassiker im Veggie-Gewand wie Bulgur-Köfte, geräucherte Auberginen und Filo-Schnecke mit Zucchini und Feta darauf, entdeckt zu werden. Und um zu zeigen, wie viel mehr die türkische Küche zu bieten hat. *David Schunko*

Fotos: Edel Verlagsgruppe/Hardie Grant Books 2024/Sam A. Harris (4); PR (1)

ÇILBIR – POCHIERTE EIER IN KNOBLAUCHJOGHURT

FÜR 2 PORTIONEN

1 große Knoblauchzehe
Meersalz nach Belieben
400 g abgetropfter Naturjoghurt
2 EL Apfel-, Trauben- oder Weißweinessig
2 Eier (Größe L), 2 EL Olivenöl
2 TL Pul Biber oder rote Paprikaflocken

ZUM GARNIEREN:
1 TL fein gehackter Dill oder Petersilie
Fladenbrot oder knuspriges Brot

Den Knoblauchjoghurt etwa 30 Minuten vor dem Pochieren der Eier zubereiten und auf Zimmertemperatur bringen. Den Knoblauch fein hacken, mit einer Prise Salz bestreuen und mit der flachen Seite des Messers zu einer feinen Paste zerdrücken. In einer kleinen Schüssel den Naturjoghurt mit dem Knoblauch verrühren und auf zwei Servierteller verteilen, sodass jeweils eine runde, dicke Schicht entsteht, die das Nest für das pochierte Ei wird.

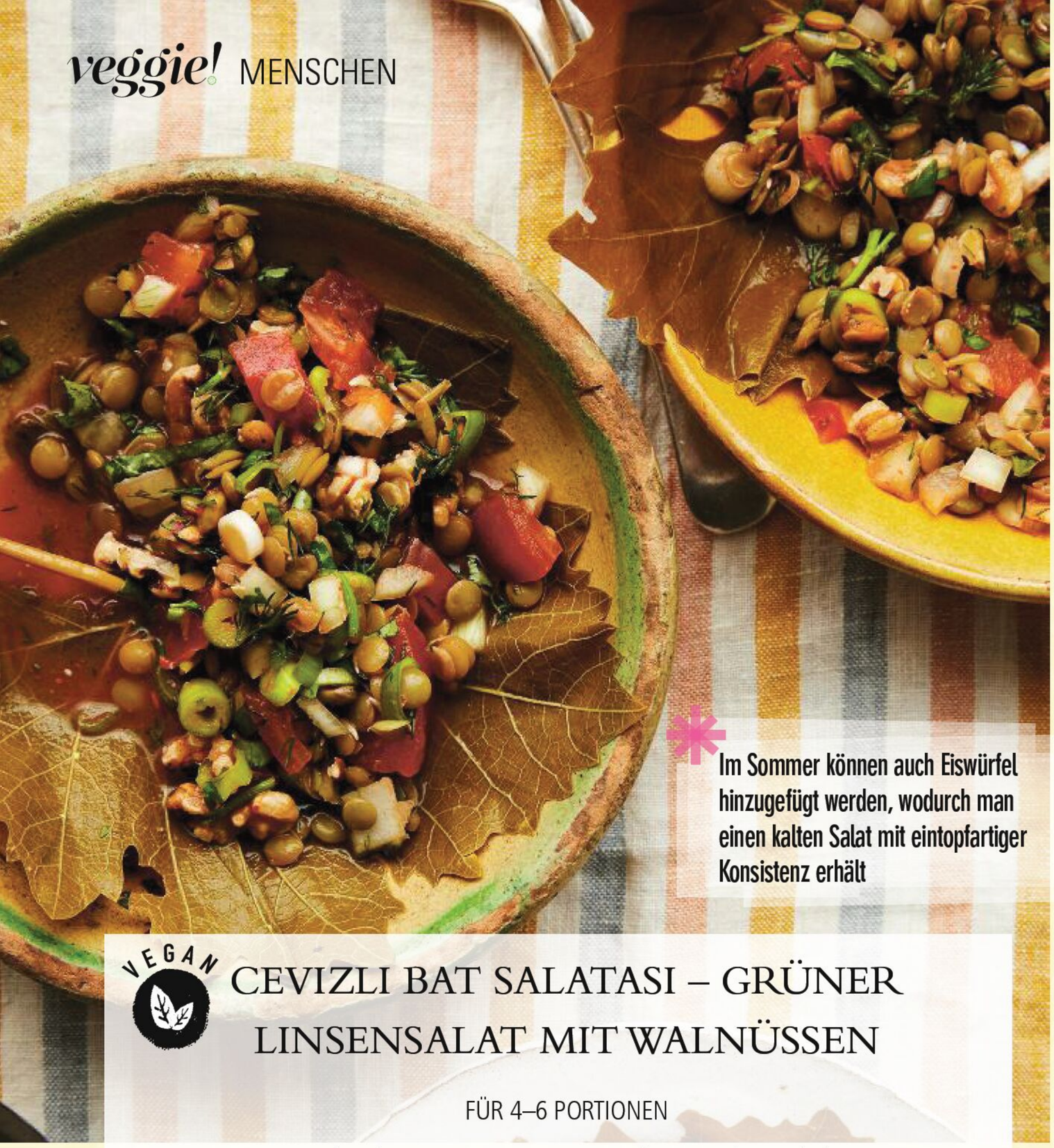
In einem kleinen Topf mit Wasser 1 Prise Salz und den Essig (er hilft, das Eiweiß zu festigen) aufkochen. Das Wasser umrühren, damit ein Strudel entsteht, und das erste Ei hineinschlagen. Während sich das Ei dreht und das Eiweiß sich um das Eigelb legt, das Wasser für das nächste Ei umrühren. Jedes Ei 2 bis 3 Minuten pochieren. Das Eigelb muss dabei weich bleiben.

Während die Eier pochiert werden, schnell das Olivenöl in eine kleine Pfanne geben und den Pul Biber einrühren. Das Gewürz unter Rühren bei schwacher bis mittlerer Hitze 30 Sekunden im Öl ziehen lassen, dann die Pfanne vom Herd nehmen.

Die pochierten Eier mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben und auf festes Küchenpapier legen, um überschüssige Feuchtigkeit aufzusaugen, dann vorsichtig auf den Knoblauchjoghurt legen. Das Gewürzolivenöl über die pochierten Eier träufeln und mit Salz abschmecken. Mit gehacktem Dill oder Petersilie bestreuen und sofort mit Brot servieren.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

In der Türkei wird Çılbır in der Regel als warme Vorspeise gegessen. Die pochierten Eier eignen sich auch als Mittag- oder leichtes Abendessen



* Im Sommer können auch Eiswürfel hinzugefügt werden, wodurch man einen kalten Salat mit eintopfartiger Konsistenz erhält

VEGAN

CEVIZLI BAT SALATASI – GRÜNER LINSENSALAT MIT WALNÜSSEN

FÜR 4–6 PORTIONEN

140 g grüne abgebrauste Linsen, Meersalz, 2 EL doppelt konzentriertes Tomatenmark, 1 mittelgroße Zwiebel, 4 Frühlingszwiebeln 3 mittelgroße reife Tomaten, 1 EL frischer Dill, 1 EL glatte Petersilie 2 TL frische Basilikumblätter, 80 g grob gehackte Walnüsse 3 TL frischer Bio-Zitronensaft, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer 1 TL Pul Biber, Weinblätter (frisch oder eingelegt) oder Sauerteigbrot (Ekşi Mayalı Ekmek) zum Servieren

Linsen mit 700 ml heißem Wasser und 1 Prise Salz in einem mittelgroßen Topf halb zugedeckt aufkochen und dann bei schwacher Hitze 25 bis 30 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen gar, aber nicht breiig sind. Abgießen und unter fließendem kalten Wasser abbrausen. In einer großen Rührschüssel abkühlen lassen.

Tomatenmark und fein gehackte Zwiebel unter die abgekühlten Linsen rühren und gut mischen. Restliches Gemüse, Kräuter und Walnüsse dazugeben.

Für das Dressing den Zitronensaft mit 170 ml Wasser in einem kleinen Gefäß vermischen. Über den Salat gießen. Mit Salz, Pfeffer und Pul Biber würzen und vorsichtig vermengen.

In flachen Tellern oder Schüsseln servieren, dazu Sauerteigbrot reichen. Der Salat schmeckt auch herrlich, wenn man ihn statt mit einem Löffel mit frischen Weinblättern schöpft und darin einwickelt, wie es bei den Einheimischen üblich ist.
Wenn Sie eingelegte Weinblätter verwenden, spülen Sie sie vorher einige Male unter fließendem kalten Wasser gut ab.

Zubereitung: 45 Minuten

✔ laktosefrei

PORTAKALLI REVANI – GRIESSBISKUIT MIT ORANGENSPALTEN

FÜR 6–8 PORTIONEN

FÜR DIE ORANGEN IN SIRUP:
100 ml frisch gepresster Orangensaft
300 g Zucker, 1 mittelgroße Bio-Orange, in 3 mm dicke Scheiben geschnitten
1 EL Bio-Zitronensaft

AUSSERDEM:
60 ml Olivenöl, plus etwas mehr zum Einfetten
3 Eier (Größe M), 170 g Zucker
225 g Naturjoghurt, 170 g grober Grieß
40 g Weizenmehl (Type 405), 1 TL Backpulver
1 EL gemahlene Pistazien oder Kokosraspeln zum Garnieren Kaymak oder Clotted Cream (oder eine pflanzliche Alternative)

Für die Orangen in Sirup den frisch gepressten Orangensaft durch ein Sieb gießen, um das Fruchtfleisch zu entfernen. Zucker, Orangensaft und 280 ml Wasser in einem großen Topf bei mittlerer Hitze verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Dann Orangenscheiben und Zitronensaft hinzufügen. 25 bis 30 Minuten leicht köcheln lassen, bis die Orangenscheiben weich werden. Vom Herd nehmen und Orangenscheiben mit einer Schaumkelle vorsichtig auf einen Teller legen. Alle Scheiben in der Mitte durchschneiden und nebeneinanderlegen. Sirup zum Abkühlen beiseitestellen.

Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Runde Backform (20 cm) mit etwas Olivenöl einfetten und mit Backpapier auslegen.

Eier mit Zucker in einer großen Rührschüssel einige Minuten lang verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Olivenöl, Naturjoghurt, Grieß, Mehl und Backpulver hinzugeben und gut verrühren, bis ein glatter Teig entstanden ist.

Die in Scheiben geschnittenen Orangen nebeneinander in die vorbereitete Backform legen. Den Teig vorsichtig darübergießen und 30 bis 32 Minuten backen, bis die Oberfläche des Kuchens goldbraun ist und beim Einstechen nichts am Spieß haften bleibt.

Mit einem großen Löffel den abgekühlten Sirup über den heißen Grießkuchen träufeln. Sirup in den Kuchen einziehen und 15 Minuten in der Form abkühlen lassen, dann den Kuchen behutsam auf eine große, flache Servierplatte stürzen.

Vorsichtig das Backpapier entfernen. Mit gemahlenen Pistazien oder Kokosraspeln garnieren. Warm oder lauwarm servieren.

Zubereitungszeit: 90 Minuten

Dieser Kuchen hält sich in einem luftdicht verschlossenen Behälter an einem kühlen Ort 2 bis 3 Tage

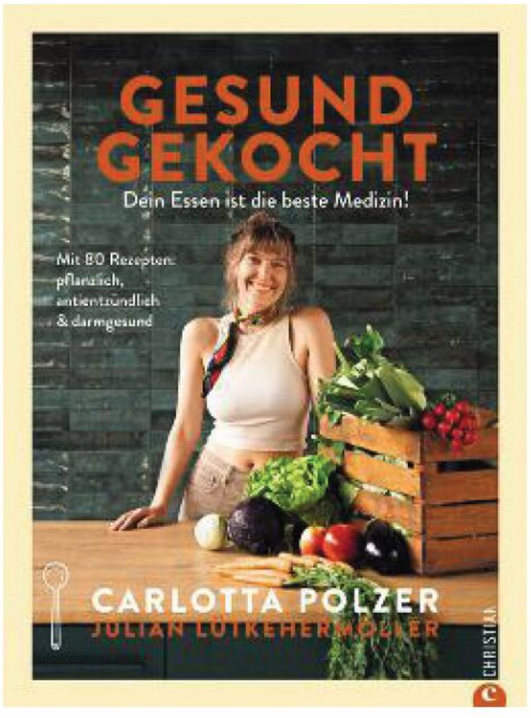
ANTIENTZÜNDLICH IN EIN NEUES LEBEN

Welchen Einfluss die richtige Ernährung auf das Wohlbefinden und die Gesundheit hat, verdeutlicht Carlotta Polzer mit ihrer ganz persönlichen Geschichte

Eingespieltes Duo
Ernährungsberaterin Carlotta und Koch Julian ergänzen sich als Paar perfekt

Mit Mitte 20 liegt Carlotta Polzer nachts mit Brennen und Jucken am Körper wach, tagsüber kann sie kaum arbeiten. Ihre Krankheit, die Neurodermitis, kennt sie zwar schon seit ihrer Kindheit. Doch dieser Schmerz, der so unnachgiebig und intensiv auf der Haut brennt, ist komplett neu für sie. Die verschriebenen Tabletten und die Cortison-Creme versprechen nur kurzfristig Linderung. Erst in einer Klinik folgt die Erkenntnis, die alles ändert: „Mir wurde das erste Mal bewusst, wie ich die Neurodermitis beeinflussen kann. Ich habe dort Yoga gemacht und mehr auf meine Ernährung geachtet. Die bestand zuvor viel aus Pizza und Gummibärchen“, erzählt Carlotta mit einem Schmunzeln. Heute weiß sie, auch aufgrund ihrer Ausbildung zur ganzheitlichen Ernährungsberaterin: Comfort Food ist erlaubt – aber eben nur in Maßen. Denn die Ernährung hat Einfluss auf die körperliche Gesundheit und die Psyche – und beides ist eng miteinander verbunden. Seit ihrer Ernährungsumstellung teilt die 32-Jährige deshalb auf Instagram unter „carlottapolzer“ ihre Tipps zu darmgesunder Ernährung mit ihren Follower:innen und erklärt, warum sich Gewohnheiten nicht vom einen auf den anderen Tag ändern lassen. „Viele ärgern sich, wenn es nach dem Mythos von 21 Tagen noch nicht geklappt hat mit der Ernährungsumstellung. Stattdessen sollte man lieber kleine Erfolge feiern und dran bleiben.“ Mit ein Grund, warum sie mit ihrem Freund Julian nun das Kochbuch „Gesund gekocht“ herausgebracht hat. Sie möchten Menschen auf ihrem Weg begleiten und vor allem antientzündliche Ernährung bekannter machen. Mit Rezepten wie cremige Kohlrabisuppe, buntem Wassermelonen-Gazpacho oder Quinoa-Flammkuchen mit Radicchio und Weintrauben beweisen die beiden, wie modern und vielfältig eine darmgesunde Ernährung sein kann. Die im Übrigen auch Spaß macht. „Jede:r verträgt bestimmte Lebensmittel mehr oder eben weniger. Mir hat es zu Beginn geholfen, zwei oder drei Rezepte zu haben, die ich wirklich gut kochen konnte. Bei denen ich wusste: Die schmecken mir, die tun mir gut und gelingen mir immer.“ Genau diese Rezepte möchten sie den Menschen mit an die Hand geben. Denn Carlotta lebt so seit Jahren fast symptomfrei. „Mittlerweile sehe ich meine Haut auch eher als eine gute Freundin an, die mir sagt, wenn etwas nicht stimmt oder aus der Balance gerät.“ Denn auf den eigenen Körper und dessen Signale zu hören, ist unerlässlich für die Gesundheit – für jede:n.

Alicia Müller



Rundum gesund
80 antientzündliche Rezepte für Vielfalt auf dem Teller (um 30 Euro, Christian Verlag)

Fotos: Christian Verlag/Carlotta Polzer & Julian Lütkehermöller (5)

TAN TAN RAMEN

FÜR 3 PORTIONEN

FÜR DIE BRÜHE:
500 ml Gemüsebrühe, 500 ml Sojamilch, 1,5 EL helle Misopaste, 2 EL Sojasauce oder Tamari, 2 EL Sesampaste 2 EL Reis- oder naturtrüber Apfelessig, 1 TL Chilipaste

TOPPINGS UND EINLAGE:
200 g Sobanudeln, Salz, 250 g fester Tofu 3 Frühlingszwiebeln, 1 große Zehe Knoblauch 1 daumengroßes Stück Ingwer, 6 EL Olivenöl, 1 TL Chilipaste 4 EL Sojasauce, 10 mittelgroße Shiitake-Pilze (alternativ Champignons oder Austernpilze) schwarzer Pfeffer, 2 TL Gochujang oder Sambal Oelek heller und dunkler Sesam, 6 EL Kimchi

Gemüsebrühe und 400 ml Sojamilch in einem Topf aufkochen. Miso, Sojasauce, Sesampaste, Chilipaste und 100 ml Sojamilch in einer kleinen Schüssel verrühren. In Sojabrühe einrühren und ziehen lassen.

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Nudeln nach Packungsanweisung kochen und abgießen.

Tofu mit den Händen zerbröseln. Frühlingszwiebeln waschen, trocknen und in Ringe schneiden (die Hälfte für das Topping beiseitelegen). Knoblauch und Ingwer abziehen bzw. schälen und fein reiben. Tofu in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl bei mittlerer Temperatur leicht braun anbraten. Knoblauch, Ingwer, die Hälfte der Frühlingszwiebeln und die Chilipaste dazugeben und für zwei Minuten mitbraten. Mit 2 EL Sojasauce ablöschen und alles gut durchschwenken.

Pilze putzen und in Streifen schneiden. Anschließend in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur in 2 EL Olivenöl kurz anbraten, mit 2 EL Sojasauce ablöschen und für eine Minute weiterbraten.

Chilipaste mit restlichem (2 EL) Olivenöl verrühren.

Zum Anrichten die Nudeln in einen tiefen Teller geben. Heiße Brühe einfüllen. Tofu, Pilze, Sesam, Frühlingszwiebeln, Kimchi und Chiliöl darüber verteilen.

Zubereitung: 50 Minuten

✔ laktosefrei

Kimchi ist ein probiotisches Lebensmittel und enthält Mikroorganismen, die unserem Darm nützlich sind

Kohlrabi liefert wichtige Mineralstoffe wie Eisen, Magnesium Kalium, Kalzium und Folsäure

CREMIGE KOHLRABISUPPE MIT APFEL-AVOCADO-TATAR UND MANDELN

VEGAN

FÜR 3–4 PORTIONEN

FÜR DIE SUPPE:
600 g Kohlrabi, 100 g festkochende Kartoffeln
1 große weiße Zwiebel, 2 EL Olivenöl
200 ml ungesüßte Mandelmilch
350 ml glutenfreie Gemüsebrühe, Salz
1 Msp. frisch geriebene Muskatnuss
1 kleiner EL naturtrüber Apfelessig
weißer Pfeffer aus der Mühle

FÜR DAS APFEL-AVOCADO-TATAR:
1 süßlicher Apfel (z. B. Elstar)
1 Avocado, ½ Bund frischer Schnittlauch
2 EL Zitronensaft, 30 g Mandelstifte
Salz, Olivenöl zum Anrichten

Für die Suppe Kohlrabi und Kartoffeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen, fein würfeln und im Olivenöl in einem Topf farblos anschwitzen. Kohlrabi und Kartoffeln dazugeben und ebenfalls kurz anschwitzen. Mit Mandelmilch und Gemüsebrühe aufgießen und leicht salzen. Suppe mit offenem Deckel etwa 15–20 Minuten leise weich köcheln lassen.

Währenddessen für das Tatar Apfel, Avocado und Schnittlauch waschen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, Apfel und Avocado in kleine Würfel. Apfel, Schnittlauch und Avocado in einer Schüssel mit Zitronensaft vermengen. Mandeln in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten. Anschließend mit 1 Prise Salz zu den restlichen Zutaten in die Schüssel geben.

Suppe nach Ende der Garzeit mit Muskatnuss, Apfelessig und weißen Pfeffer würzen und pürieren. Nochmals mit Salz abschmecken.

Zum Anrichten das Tatar jeweils mittig auf einen tiefen Teller geben. Die Suppe eingießen. Zum Schluss etwas Olivenöl darübergeben.

Zubereitung: 45 Minuten

✔ laktosefrei ✔ glutenfrei

KOKOS-MANDEL-KUGELN

FÜR 26 STÜCK

BITTE BEACHTEN: Masse muss 30 Minuten und Kugeln müssen 45 Minuten kühl stehen

140 g entsteinte getrocknete Datteln
Mark von ½ Vanilleschote oder
½ TL Vanilleextrakt
50 g Mandelmus
150 g Kokosjoghurt
½ EL Zitronensaft
130 g Kokosflocken
50 g dunkle Schokolade (85 Prozent Kakaogehalt)
26 blanchierte Mandelkerne

Datteln und Vanille zusammen mit Mandelmus, Kokosjoghurt und Zitronensaft im Standmixer oder in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer pürieren. Dann in eine Schüssel geben. 90 g der Kokosflocken untermengen und die Masse abgedeckt für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Anschließend die Schokolade über einem Wasserbad schmelzen. Aus der Dattelmasse 26 Kugeln formen und dabei jeweils einen Mandelkern in die Kugeln einrollen. Die Hälfte der Kugeln mit der geschmolzenen Schokolade ummanteln. Danach alle 26 Kugeln in den restlichen Kokosflocken wälzen, auf einen Teller geben und abdecken. Vor dem Anrichten nochmals für mindestens 45 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Die Kugeln halten sich im Kühlschrank mindestens 4 Tage.

Zubereitung: 35 Minuten, Wartezeit: 60 Minuten

✔ laktosefrei ✔ glutenfrei

Wie Raffaello, nur gesünder: Mandelkerne und Mandelmus sind reich an gesunden ungesättigten Fettsäuren, sekundären Pflanzenstoffen, Ballaststoffen, Vitamin E und Magnesium

Fotos: Shutterstock/Natasha Breen (1); StockFood Studios/Ulrike Holsten (7);
Illustrationen: iStock (3)/saemilee,-strizh-, tukkata

DESSERTS

Erdbeeren und Rhabarber – aus unseren Frühlingsstars zaubern wir mit Mascarpone, Seidentofu, Aquafaba, weißer Schokolade und zitrusfrischen Kräutern aufregend coole Naschereien wie Erdbeer-Rhabarber-Popsicles mit weißer Schokolade, Kokos-Panna-Cotta mit Balsamico-Erdbeeren oder Tonka-Creme aus Seidentofu mit marinierten Erdbeeren. Sie alle lassen sich gut vorbereiten, sind herrlich kreativ und schmecken einfach himmlisch. Genießen Sie süße Momente mit Ihren Liebsten!

MARMORIERTE RHABARBER-MOUSSE MIT WEISSER SCHOKOLADE

VEGAN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:
Standmixer

BITTE BEACHTEN:
Mousse muss 4 Stunden kühlen

FÜR DIE MOUSSE:
200 g vegane weiße Schokolade
200 ml Aquafaba* (Kichererbsenflüssigkeit)
½ TL Backpulver

FÜR DEN RHABARBER:
350 g Rhabarber
200 ml Hibiskus-Eistee (Fertigprodukt)
2 EL Zucker
3 EL gefriergetrocknete rote Beeren
(z. B. Erdbeeren oder Himbeeren
essbare Blüten (erhältlich im gut sortierten Supermarkt oder beim Gemüsehändler)

Für die Mousse die Schokolade fein hacken und in einer Schüssel über einem warmen Wasserbad bei kleiner Hitze schmelzen lassen. Vom Herd nehmen, auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

Aquafaba und Backpulver in eine Schüssel geben und mit den Schneebesen vom Handrührgerät 7–10 Minuten sehr steif aufschlagen. Aquafaba-Mix portionsweise unter die geschmolzene Schokolade heben. Die Mousse ca. 4 Stunden kalt stellen.

Für den Kompott Rhabarber waschen, putzen und klein schneiden. Rhabarber in einem kleinen Topf geben. Hibiskus-Eistee und Zucker zugeben. Rhabarber aufkochen und ca. 10 Minuten weich kochen. Vom Herd nehmen und vollständig abkühlen lassen. Rhabarberkompott fein pürieren.

Die gefriergetrockneten Beeren im Standmixer zu feinem Pulver mahlen. Zwei Drittel davon unter das Rhabarber-Kompott rühren. Rhabarber und Mousse in Schalen füllen und marmorieren. Mit dem restlichen Beerenpulver bestäuben. Mousse nach Belieben mit essbaren Blüten garnieren und servieren.

Pro Portion: 350 kcal
17 g Fett, 39 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiß
Zubereitung: 40 Minuten
Ruhe-/Wartezeit: ca. 4 Stunden

✓ laktosefrei

Warenkunde*

AQUAFABA

Die geheime Wunderzutat aus der veganen Küche. Dabei handelt es sich um das Kochwasser von Kichererbsen, das sich wie Eiweiß aufschlagen lässt. Klingt verrückt, funktioniert aber super! Mit Aquafaba lässt sich luftig-leichter Eischnee für Baisers, Mousse au Chocolat oder vegane Mayonnaise zaubern. Es verbindet, emulgiert und sorgt für die perfekte Konsistenz in unzähligen Rezepten. Deshalb Kichererbsenwasser nicht einfach wegschütten, sondern für eine spätere Verwendung einfrieren. Aquafaba gibt es auch als Pulver – besonders praktisch, weil es noch länger haltbar ist und sich perfekt dosieren lässt.

RHABARBER-CROSTATA MIT JOGHURT-ERDBEEREIS

ZUTATEN FÜR 8 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:
Pürierstab

BITTE BEACHTEN:
Erdbeereis muss 5 Stunden gefrieren
Teig muss 30 Minuten kühlen

300 Erdbeeren
230 g Zucker
300 g Sahne-Joghurt
250 g Mehl
Salz
100 g weiche Butter
2 Pck. Vanillezucker
½ TL Zimt
1 Ei (Größe M)
500 g dünne Rhabarberstangen
4 EL brauner Zucker

Die Erdbeeren waschen, trocken tupfen und putzen. Erdbeeren mit 150 g Zucker fein pürieren. Das Erdbeerpüree aufkochen und unter Rühren dicklich einkochen lassen. Anschließend etwas abkühlen lassen und mit dem Joghurt verrühren. Eismasse in ein hohes Gefäß geben. Masse im Tiefkühler ca. 5 Stunden gefrieren lassen. Dabei alle 30 Minuten mit dem Pürierstab mixen.

Für die Crostata das Mehl mit 1 Prise Salz, Butter, 80 g Zucker, Vanillezucker, Zimt und dem Ei zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zugedeckt ca. 30 Minuten kühlen.

In der Zwischenzeit den Rhabarber waschen, putzen und in ca. 1 cm lange Stücke schneiden. In eine Schüssel geben und mit 3 EL braunem Zucker vermischen.

Zum Servieren den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Den Teig auf einem Bogen Backpapier dünn oval ausrollen. Den Rand nach Belieben mit einem Teigrad begradigen. Rhabarberstücke auf dem Teigoval verteilen, dabei rundherum einen 2 cm breiten Rand frei lassen. Den Teigrand etwas über den Rhabarber einschlagen. Dann Rand mit übrigem braunem Zucker (1 EL) bestreuen.

Die Crostata ca. 25 Minuten im heißen Ofen goldbraun backen. Herausnehmen, lauwarm mit dem Joghurt-Erdbeereis anrichten und servieren.

Pro Portion: 420 kcal
15 g Fett, 62 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß
Zubereitung: 40 Minuten
Ruhe-/Wartezeit: ca. 6 Stunden
Backzeit: ca. 25 Minuten

Tipps & Tricks

JOGHURT-ERDBEEREIS

Selbst gemachtes Eis lässt sich mit ein paar einfachen Tricks perfekt vorbereiten und portionieren, bevor die Gäste kommen. Vom fertigen Eis mit einem Eisportionierer Kugeln abstechen. Diese bis zum Verzehr auf einen mit Folie überzogenen, gekühlten Teller geben und im Tiefkühler aufbewahren. Alternativ das Eis in einem luftdichten Behälter aufbewahren und mit Frischhaltefolie direkt auf der Oberfläche abdecken, um Eiskristalle zu vermeiden. Das Eis 5–10 Minuten dann bei Zimmertemperatur antauen lassen, damit es sich gut portionieren lässt und sein volles Aroma entfalten kann.

ZART&LUFTIG

KOKOS-PANNA-COTTA MIT BALSAMICO-ERDBEEREN

VEGAN

ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:
6 Portionsförmchen (à ca. 125 ml Inhalt)

BITTE BEACHTEN:
Vanillemilch muss 30 Minuten ruhen
Panna cotta muss 2 Stunden kühlen

1 Vanilleschote
400 ml Kokosmilch
50 g feines Kokosmus
3 EL Limettensaft
100 g Zucker
1 TL fein geriebene Bio-Limettenschale
1 Pck. Agartine* (10 g)
200 g vegane Schlagcreme
500 g Erdbeeren
2 EL brauner Zucker
3 EL Balsamicoessig

Für die Panna cotta die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herausschaben. Mark und Schote mit Kokosmilch, Kokosmus, Limettensaft, Zucker und Limettenschale in einen Topf geben und aufkochen. Anschließend vom Herd nehmen und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Vanilleschote entfernen. Die Agartine unter die Vanille-Kokos-Milch mit dem Schneebesen rühren. Die Mischung erneut aufkochen und ca. 2 Minuten unter Rühren kochen. Etwas abkühlen lassen. Vegane Schlagcreme aufschlagen und unterheben. Die Creme in die Förmchen geben und 2 Stunden kalt stellen.

Erdbeeren waschen, trocken tupfen, putzen und halbieren. Braunen Zucker mit 2 EL Wasser in einem kleinen Topf verrühren, erhitzen und hell karamellisieren lassen. Balsamico zur Zuckermischung geben und aufkochen lassen. Balsamico-Sirup mit den Erdbeeren vermischen. Kokos-Panna-Cotta aus den Förmchen lösen und auf Teller stürzen. Mit den Balsamico-Erdbeeren anrichten und servieren.

Pro Portion: 360 kcal
23 g Fett, 31 g Kohlenhydrate, 3 g Eiweiß
Zubereitung: 30 Minuten
Ruhe-/Wartezeit: ca. 2 ½ Stunden

✓ glutenfrei
✓ laktosefrei

Warenkunde*

AGARTINE

Desserts und Torten gelingen mit veganem Gelatine-Ersatz genauso gut wie mit herkömmlicher Gelatine. Pflanzliche Geliermittel wie Agartine basieren auf Agar-Agar, das aus Algen gewonnen wird. Sie können sie in vielen Rezepten problemlos einsetzen. Halten Sie sich jedoch bei der Dosierung an die Angaben auf der jeweiligen Verpackung, denn die Gelierkraft der pflanzlichen Alternativen ist höher als die von Gelatine. Wichtig: Alle pflanzlichen Geliermittel lassen sich nicht kalt verwenden, sondern müssen immer mit Flüssigkeit angerührt und erhitzt werden.

RHABARBER-GELEE MIT QUARKCREME UND ERDBEEREN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

BITTE BEACHTEN:
Gelee muss 3 Stunden kühlen

3 Stangen Rhabarber*
1 Pck. Agartine (10 g)
600 ml Rhabarbersaft
2 EL Zitronensaft
200 g Zucker
350 g Erdbeeren
250 g Quark (20 % Fett)
250 g Ricotta
2 Pck. Vanillezucker
1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale

Für das Gelee den Rhabarber waschen, putzen und in feine Stücke schneiden. Agartine mit 100 ml Rhabarbersaft verrühren. Rhabarber, übrigen Rhabarbersaft (500 ml), Zitronensaft und 100 g Zucker in einem Topf verrühren. Aufkochen und ca. 15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

Die Mischung in ein Sieb abgießen, Flüssigkeit zurück in den Topf geben. Das Rhabarbermus anderweitig zum Beispiel für Müsli verwenden. Die Rhabarberflüssigkeit mit angerührter Agartine verrühren. Mischung erneut aufkochen und ca. 2 Minuten kochen lassen. Anschließend etwas abkühlen lassen. Dann in Dessertgläser füllen und ca. 3 Stunden kalt stellen.

Die Erdbeeren waschen, putzen und trocken tupfen. Vier Erdbeeren zum Garnieren beiseitelegen. Übrige Erdbeeren klein schneiden und mit 50 g Zucker in einem Topf verrühren. Erdbeeren aufkochen, kurz köcheln lassen und fein pürieren. Die Erdbeersauce durch ein Sieb abgießen und abkühlen lassen.

Den Quark mit Ricotta, Vanillezucker, übrigem Zucker (50 g) und Zitronenschale ca. 5 Minuten mit den Schneebesen des Handrührers cremig aufschlagen. Übrige Erdbeeren in feine Scheiben schneiden. Dekorativ in den Gläsern verteilen. Quarkcreme in die Gläser geben. Mit Erdbeersauce anrichten und servieren.

Pro Portion: 480 kcal
11 g Fett, 77 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß
Zubereitung: 35 Minuten
Ruhe-/Wartezeit: ca. 3 Stunden

✓ glutenfrei

Warenkunde*

RHABARBER

Sauer, aber super gesund! Die roten Stangen, die tatsächlich ein Gemüse sind, stecken voller Vitamin C, Kalium und Ballaststoffe, die den Stoffwechsel ankurbeln und das Immunsystem stärken. Doch Achtung: Die Blätter enthalten schädliche Oxalsäure und sollten nicht verzehrt werden! Für den perfekten Genuss Rhabarber schälen – besonders die grünen Sorten – denn die Schalen können nach dem Kochen noch fest sein. Stangen in Stücke schneiden und mit etwas Zucker sanft garen. Ein Spritzer Orangensaft oder Vanille rundet das Aroma ab. Perfekt für Kompott, Kuchen, erfrischende Getränke oder herzhafte Salate.

GEEISTES PUMPERNICKEL-RHABARBER-TIRAMISU

ZUTATEN FÜR 8 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:
Kastenform (ca. 30 cm Länge)

BITTE BEACHTEN:
Tiramisu muss 4 Stunden gefrieren

500 g Rhabarber
250 g Pumpernickel* in Scheiben
4 EL Puderzucker
80 ml Himbeergeist (ersatzweise Himbeersaft)
2 Eier (Größe M)
200 g Zucker
500 g Mascarpone

Den Backofengrill vorheizen. Den Rhabarber waschen, putzen und je nach Durchmesser der Stangen halbieren oder vierteln. Rhabarber auf ein mit Backpapier Blech legen. Mit 2 EL Puderzucker bestäuben und unter dem heißen Grill ca. 5 Minuten weich grillen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Brotscheiben nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit restlichem Puderzucker (2 EL) bestäuben. Unter dem heißen Grill ebenfalls grillen, bis der Puderzucker leicht karamellisiert ist. Herausnehmen, mit ca. 3 EL Himbeergeist beträufeln und abkühlen lassen.

Die Eier trennen. Eigelbe mit dem restlichen Himbeergeist (ca. 60 ml) und 100 g Zucker in einer Schüssel verrühren. Die Eigelb-Masse über einem heißen Wasserbad dicklich-cremig aufschlagen. Creme anschließend über einem kalten Wasserbad weiter schlagen, bis die Masse abgekühlt ist. Dann Mascarpone mit den Schneebesen des Handrührers unterrühren. Das Eiweiß steif schlagen und unter die Creme heben.

Die Kastenform mit Backpapier auslegen. Den Rhabarber mit Mascarponecreme und Pumpernickel abwechselnd in die Form schichten. Das Tiramisu mindestens 4 Stunden im Tiefkühler gefrieren lassen. Anschließend geeistes Tiramisu aus der Form lösen, aufschneiden und einige Minuten antauen lassen. In Scheiben schneiden und servieren.

Pro Portion: 530 kcal
31 g Fett, 48 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß
Zubereitung: 35 Minuten
Tiefkühlzeit: ca. 4 Stunden

COOLE NASCHEREI

Warenkunde*

PUMPERNICKEL

Das dunkle, saftige Brot hat Tradition. Ursprünglich aus Westfalen wird es seit Jahrhunderten nach einem speziellen Verfahren gebacken: langsam, bei niedriger Temperatur, oft über 16 Stunden. Das macht das Brot nicht nur besonders aromatisch, sondern auch extrem lange haltbar. Das Beste: Pumpernickel ist reich an Ballaststoffen, enthält komplexe Kohlenhydrate und sättigt lange. Sein malzig-nussiger Geschmack passt perfekt zu herzhaften Belägen, Salaten oder einfach pur mit Butter. Überraschend und sehr lecker schmeckt Pumpernickel auch in Süßspeisen wie unserem Tiramisu oder Quarkspeisen.

TONKA-CREME AUS SEIDENTOFU MIT MARINIERTEN ERDBEEREN

VEGAN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:
Pürierstab

BITTE BEACHTEN:
Creme muss 30 Minuten kühlen
Erdbeeren müssen 30 Minuten marinieren

400 g Seidentofu
1 EL Mandeldrink
60 g Zucker
½ TL geriebene Tonkabohne*
500 g kleine Erdbeeren
½ Bund Zitronenverbene + Verbene zum Servieren (ersatzweise Zitronenmelisse oder Minze)
2 EL Limettensaft

Für die Creme den Seidentofu in eine Schüssel geben. Mandeldrink mit 40 g Zucker und Tonkabohne hinzufügen. Alles mit dem Pürierstab zu einer homogenen Masse mixen. Creme in kleine Gläser oder Schalen verteilen und mindestens 30 Minuten kalt stellen.

Für die Früchte die Erdbeeren waschen, putzen und trocken tupfen. Früchte je nach Größe halbieren oder vierteln. Von der Zitronenverbene die Blätter abzupfen und grob hacken. Erdbeeren mit Zitronenverbene, übrigem Zucker (20 g) und Limettensaft vermengen. Die Erdbeeren ca. 30 Minuten marinieren lassen.

Tonka-Creme mit den marinierten Erdbeeren anrichten. Nach Belieben mit Verbene bestreuen und servieren.

Pro Portion: 150 kcal
3 g Fett, 23 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß
Zubereitung: 30 Minuten
Ruhe-/Wartezeit: 1 Stunde

✓ glutenfrei
✓ laktosefrei

Warenkunde*

TONKABOHNE

Eine kleine, unscheinbare Bohne mit großem Aroma! Ihr Geschmack ist eine verführerische Mischung aus Vanille, Mandel und Karamell, mit einem Hauch von Marzipan. Ein echtes Geheimgewürz für Desserts – von Crème brûlée bis hin zu Schokolade und Eis. Aber auch in herzhaften Gerichten oder Cocktails sorgt sie für das gewisse Etwas. Das Besondere: Ihre Intensität – schon eine Prise fein gerieben reicht aus, um Speisen eine luxuriöse Note zu verleihen. Ein Must-have für alle, die gerne mit außergewöhnlichen Aromen experimentieren.

ERDBEER-RHABARBER-POPSICLES MIT KNALLBRAUSE

ZUTATEN FÜR 8 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:
8 Popsicles-Formen mit Stiel (à ca. 80 ml Inhalt)

BITTE BEACHTEN:
Popsicles müssen ca. 4 Stunden gefrieren

300 g Rhabarber
½ Vanilleschote
230 g Zucker
5 EL Zitronensaft
6 g Pektin (z. B. Apfelpektin; erhältlich im Bioladen)
300 g Erdbeeren
2 EL Vollmilchjoghurt
100 g weiße Schokolade
3 EL Schlagsahne
getrocknete Blütenmischung (erhältlich im Bioladen)
2 EL Knallbrause (erhältlich im Süßwarenregal im Supermarkt oder online)

Den Rhabarber waschen, putzen und in Stücke schneiden. Vanilleschote längs aufschneiden. Den Rhabarber mit 130 g Zucker, 2 EL Zitronensaft und der Vanilleschote in einen Topf geben. 3 g Pektin und 150 ml Wasser unterrühren. Alles unter Rühren aufkochen und im geschlossenen Topf ca. 12 Minuten köcheln lassen.

Rhabarberkompott in ein feines Sieb geben, abtropfen lassen und den Fond dabei auffangen. Das Rhabarbermus anderweitig z. B. für Müsli oder Kuchen verwenden. 2 EL Joghurt mit 3 EL Rhabarberfond verrühren. Übrigen Rhabarer-Fond abkühlen lassen.

Erdbeeren waschen, putzen, trocken tupfen und würfeln. Erdbeeren, restlichen Zucker (100 g) und übriges Pektin (3 g) mit 150 Wasser in einem Topf verrühren. Alles aufkochen und ca. 12 Minuten köcheln lassen. Dann in ein feines Sieb geben, abtropfen lassen und den Erdbeerfond auffangen. Fond abkühlen lassen.

Rhabarberfond und die Rhabarber-Joghurt-Mischung in die Förmchen füllen. Eisstiele hineinstecken, dabei die Stiele eventuell fixieren und 50 Minuten im Tiefkühler gefrieren lassen. Dann den Erdbeerfond in die Förmchen geben. Popsicles mindestens 3–4 Stunden im Tiefkühler gefrieren lassen.

Die Schokolade hacken und mit der Sahne in einem Topf schmelzen. Popsicles aus den Formen lösen. In die Schokolade tauchen und mit Blüten und Knallbrause bestreuen. Eis bis zum Servieren erneut einfrieren.

Pro Portion: 220 kcal
5 g Fett, 41 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiß
Zubereitung: 35 Minuten
Tiefkühlzeit: ca. 4 Stunden

✓ glutenfrei

PFLANZLICHE EIWEISS-QUELLEN

Proteine aus tierischer Kost kann der Körper sehr gut verwerten. Wer sich jedoch lieber vegetarisch oder vegan ernährt, für die gibt es gesunde und leckere Alternativen. Welche das sind und warum uns Eiweiß besonders guttut, lesen Sie hier

WARUM PROTEINE WICHTIG SIND

Eiweiß zählt neben Fett und Kohlenhydraten zu den Hauptnährstoffen unserer Ernährung. Denn es liefert lebensnotwendige Bausteine, die für den Zellstoffwechsel sowie den Aufbau und Erhalt der Muskeln notwendig sind. Unser gesamter Körper besteht aus Proteinen – und jede Zelle, jedes Zellsignal, jedes Enzym und Hormon benötigt Aminosäuren, die wiederum Bestandteile von Proteinen sind. Eine eiweißreiche Ernährung ist somit nicht nur für den Muskelaufbau wichtig. Und da der Körper neun der insgesamt 20 Aminosäuren nicht selbst bilden kann, müssen wir diese über die Nahrung aufnehmen.

EIWEISS HILFT, ABZUNEHMEN

Eine eiweißreiche Ernährung ist top für die schlanke Linie. Denn Eiweiß beschleunigt die Fettverbrennung und besitzt einen sogenannten hohen thermischen Effekt: Beim Essen verbraucht der Organismus für die Aufnahme und Verdauung der Nährstoffe Energie. Bei Proteinen reduziert sich somit die Kalorienaufnahme um 20–30 Prozent, bei Kohlenhydraten um 5–10 Prozent und bei Fetten um circa 3 Prozent.

EIWEISSBEDARF KENNEN

Laut der Weltgesundheitsorganisation benötigen Erwachsene im Alter von 19 bis 65 Jahren 0,8 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht. Dabei ist es wichtig zu verstehen, dass dieser Wert eine Mindestempfehlung darstellt, die darauf abzielt, Proteinmangel-Erkrankungen zu verhindern. Diese Empfehlung entspricht jedoch nicht einer optimalen Zufuhr oder einer Obergrenze. Aktuelle Studien legen nahe, dass der tatsächliche Mindestbedarf für nicht aktive Erwachsene bei 1,2 bis 1,5 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht liegt, was nahezu der doppelten Menge entspricht. Dies ist der Wert, den jede:r anstreben sollte. Bei erhöhter körperlicher Aktivität, Stress oder chronischen Erkrankungen steigt der Bedarf zusätzlich. Menschen mit einem Körpergewicht von etwa 60 Kilogramm benötigen demnach 72 Gramm, bei einem Gewicht von 75 Kilogramm etwa 90 Gramm Eiweiß pro Tag. Kinder haben aufgrund ihres Wachstums einen leicht erhöhten Bedarf, und auch ältere Menschen benötigen in der Regel etwas mehr Eiweiß, da sie Proteine schlechter aufnehmen und verwerten können.

EIWEISS STEIGERT DAS WOHLBEFINDEN

Eine erhöhte Eiweißaufnahme kann überraschende Auswirkungen auf das Wohlbefinden haben. Dies hängt unter anderem mit der Aminosäure Tryptophan zusammen, die der Vorläufer von Serotonin, unserem Wohlfühlhormon, ist. Wenn sich zu wenig Serotonin im Körper befindet, kann nicht genügend Melatonin produziert werden, welches den Schlaf-Wach-Zyklus reguliert. Die Hormone greifen also alle ineinander. Steigert man die Eiweißzufuhr, lassen sich innerhalb von zwei bis drei Wochen Verbesserungen in der Stimmung und im Schlaf beobachten.

GUTE EIWEISSLIEFERANTEN

Tierische, proteinreiche Lebensmittel wie Fleisch, Fisch und Milchprodukte zeichnen sich durch eine hohe biologische Wertigkeit aus, was bedeutet, dass unser Körper das Eiweiß besonders effizient verwerten kann. Im Gegensatz dazu ist die Aufnahme von Eiweiß aus pflanzlichen Quellen wie Hülsenfrüchten, Pseudogetreide, Nüssen, Kernen und Samen in der Regel geringer. Kombiniert man jedoch bestimmte Lebensmittel geschickt, kann man die biologische Wertigkeit erhöhen. Gute vegane Paare sind zum Beispiel Linsen mit Tofu, Kichererbsen mit Brokkoli und Pfifferlinge mit Quinoa. Darüber hinaus sind Pflanzenproteine cholesterinfrei, ballaststoffreich und liefern gesunde, ungesättigte Fette sowie sekundäre Pflanzenstoffe, Vitamine und Mineralstoffe – laut Studien vorteilhaft für bessere Blutfettwerte, ein geringes Herzinfarktrisiko und eine längere Lebenserwartung.

PFLANZENPROTEINE IM ESSEN

Vegane Hackbällchen, Burger oder Würste – die Nachfrage nach Ersatzprodukten ist groß. Viele Vegetarier- und Veganer:innen wollen Klima und Tierwohl schützen, aber nicht auf den Geschmack und die Konsistenz von Fleisch verzichten. Hauptbestandteile der Veggie-Produkte sind Soja, Weizen, Lupinen und Erbsen, daher gelten sie als gute pflanzliche Eiweißquellen.

Für die Herstellung der Produkte sind jedoch oft Zusatzstoffe wie Verdickungsmittel, Konservierungsstoffe und Geschmacksverstärker nötig. Sie liefern keinen gesundheitlichen Mehrwert (auf die Zutaten achten). Auch Fett, Zucker, Salz und Kalorien sind meist reichlich enthalten und können das Risiko für Stoffwechselkrankheiten und Adipositas erhöhen. Tipp: Veggie-Burger & Co. einfach immer selbst zubereiten.

Grüne Protein-Power
Mit einer eiweißbasierten Ernährung lässt sich Gesundheit und Wohlbefinden stärken

VEGANE PROTEINQUELLEN

- **HÜLSENFRÜCHTE** Kichererbsen, Bohnen, Erbsen und Linsen sind vielseitig in der Küche einsetzbar und liefern viel Eiweiß. Vorgekochte Hülsenfrüchte aus dem Glas eignen sich hervorragend, um Salate schnell aufzuwerten, während Linsennudeln eine gute Alternative für Pasta-Fans sind. Tipp: Produkte aus Süßlupinen sind noch relativ unbekannt, aber definitiv einen Versuch wert.
- **SOJA** Sojabohnen sind eine ausgezeichnete vegane Eiweißquelle mit einer hohen biologischen Wertigkeit und enthalten 36 g Eiweiß pro 100 g. Perfekt für den Vorrat: Tofu im Kühlschrank oder Edamame im Tiefkühler.
- **GETREIDE** Vollkornprodukte wie Brot, Nudeln und Reis sättigen lange und decken einen Großteil des Proteinbedarfs. Haferflocken und -kleie sind ebenfalls empfehlenswert. Bei Glutenunverträglichkeit sind Hirse und Pseudogetreide wie Quinoa oder Amaranth gute Alternativen.
- **NÜSSE & SAATEN** Mandeln, Erdnüsse, Kürbiskerne und Co. eignen sich super als Snack, da sie neben Eiweiß auch viele Mineralien und gesunde Fette enthalten.
- **GEMÜSE** Generell darf viel mit grünem (Blatt-) Gemüse wie Grünkohl, Spinat und Mangold gekocht werden. Brokkoli liefert sogar 11 g Protein pro 300 g. Tipp: Kräuter wie Petersilie oder Brennnesseln können Sie über das Essen streuen oder in Smoothies mixen, um den Eiweißgehalt noch ein bisschen zu erhöhen.

Fotos: iStock/Knape (1); StockFood (2)/The Picture Pantry, Wolfgang Schardt

Geschwungen schön
Das einzigartige Design setzt einzelne Blüten toll in Szene (11 x 12 cm, um 25 Euro, von www.kaufdich-gluecklich.de)

Fotos: Jeroen van der Spek (1); Kauf Dich Glücklich (1); Martijn Hoogendoorn für originalhome (1); Peter Becker GmbH (1); PR (7); ScanCube (1); Henk van der Stouw/Studio81 (1)

INSPIRATIONEN

Mit seinen sanften Farben, verspielten Formen und hochwertigen Materialien verwandelt der Trend „Danish Pastel“ unser Zuhause in einen Ort voll guter Laune. Von dekorativ designten Tassen über unique geformten Vasen bis hin zu kuscheligen Sitzkissen – so lieben wir den stilsicheren Look aus Skandinavien

FRÜHLINGS-FARBEN ZUM VERLIEBEN

Ob Pastellblau, blasses Rosa oder Vanillegelb: Diese wunderschönen Trendtöne sorgen für Feel-good-Vibes und bringen ein liebliches Farbspiel in Küche und Esszimmer

Praktisch
In der bunten Flasche halten sich Getränke bis zu 24 Stunden kalt und zwölf Stunden warm (um 35 Euro, von www.24bottles.com)

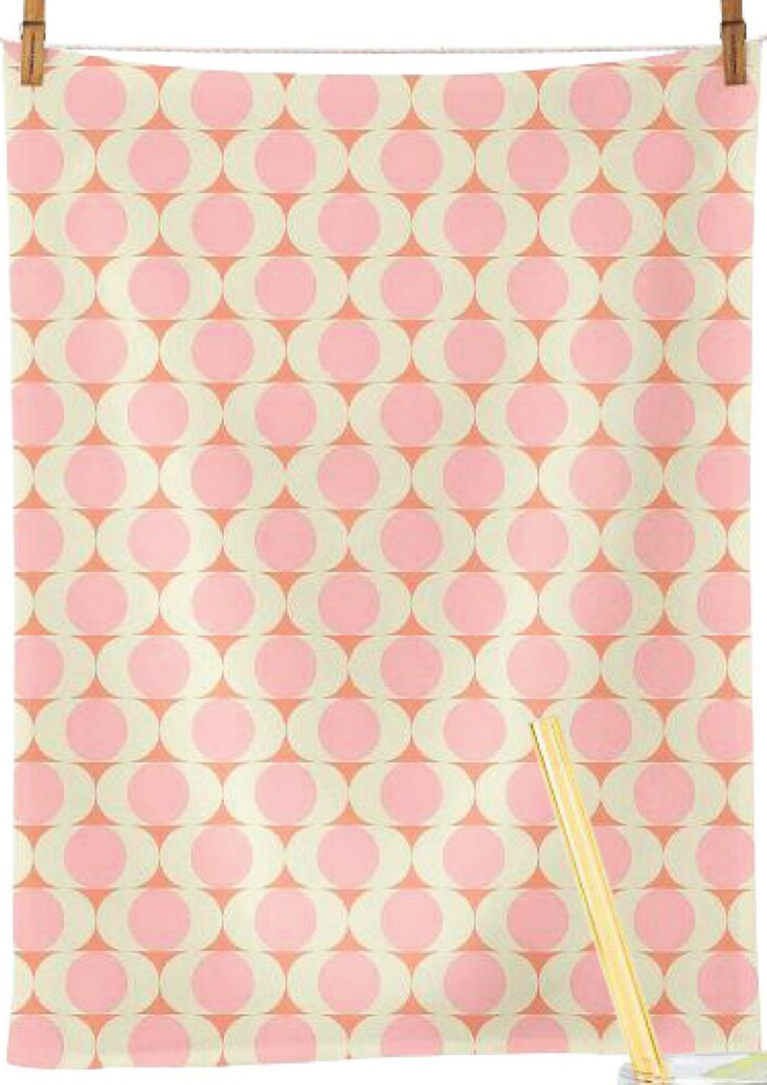
Trendig
Die hübschen Tassen sind das ideale Geschenk für alle Kaffee- und Teeliebhaber:innen. Jede ist von Hand gefertigt und somit ein Unikat (um 20 Euro, von www.motelamiio.com)

Stilvoll
Scandi-Style pur: Die himmelblaue Tischdecke aus hochwertiger Baumwolle schafft eine hyggelige Atmosphäre (um 24 Euro, von www.sostrenegrene.com)

Einzigartig
Das zarte Rosa der stilvollen Butterdose zaubert schon am Morgen ein Lächeln ins Gesicht. Produziert in kleiner Manufaktur in Portugal (um 35 Euro, von www.onomao.com)

Harmonisch
Das coole Schälchen aus Keramik setzt farbige Akzente im Vorratsschrank (um 25 Euro, von www.kaufdichglücklich.de)

Gemütlich
Dank der Füllung aus Recycling-Wolle nehmen wir mit gutem Gewissen auf diesen kuschelig weichen Sitzkissen aus Filz Platz (um 30 Euro, von www.globo-fairtrade.com)



Detailverliebt
Abtrocknen mit Stil: Mit dem schicken und nachhaltigen Küchenhandtuch aus Bio-Baumwolle macht sogar der Abwasch Spaß (um 13 Euro, von www.chicmic.de)

Geradlinig
Ob im Smoothie oder Mocktail – farbige Trinkhalme aus Glas pimpen jedes Getränk auf. Umweltfreundlich und wiederverwendbar (um 15 Euro, von www.contento-shop.de)

„Mit dem Frühling wird unsere Welt jedes Jahr ein bisschen bunter"

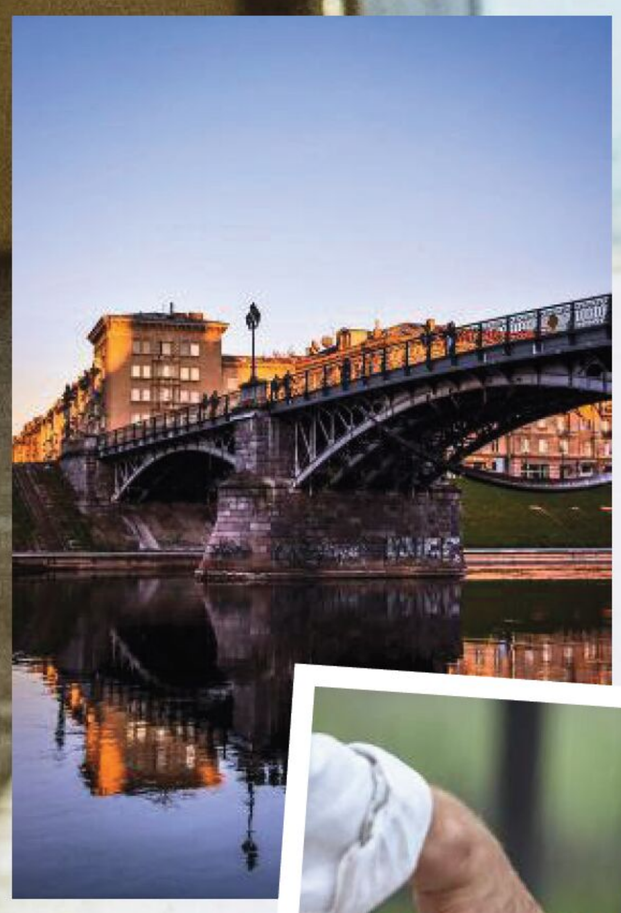
Unbekannt

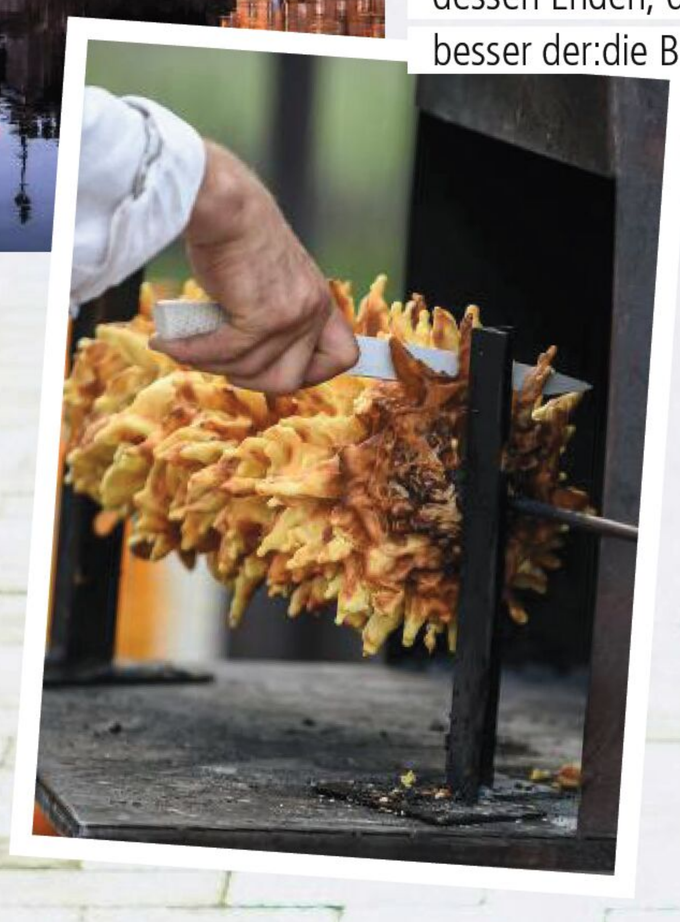
Natürlich
Umweltfreundliche und handgefertigte Kerze aus zertifiziertem Palmkernöl. Jeder Kauf unterstützt ein Fair-Trade-Projekt in Indonesien (um 32 Euro, von www.originalhome.nl)

Formschön
Die kunstvolle Optik der Weingläser sorgt für einen besonderen Wow-Effekt beim Anstoßen. Cheers – auf uns! (um 22 Euro, von www.urbannature-culture.com)

Minimalistisch
In der praktischen Lunchbox lassen sich leckere Mahlzeiten ganz einfach mitnehmen (um 14 Euro, von www.mepal.com)

Zeitlos
Das aus natürlichen und nachwachsenden Materialien gefertigte Sieb in der Farbe „Pink Cherry" ist ein Must-have für die Küche (um 30 Euro, von www.magu-germany.com)





Lust auf Neues

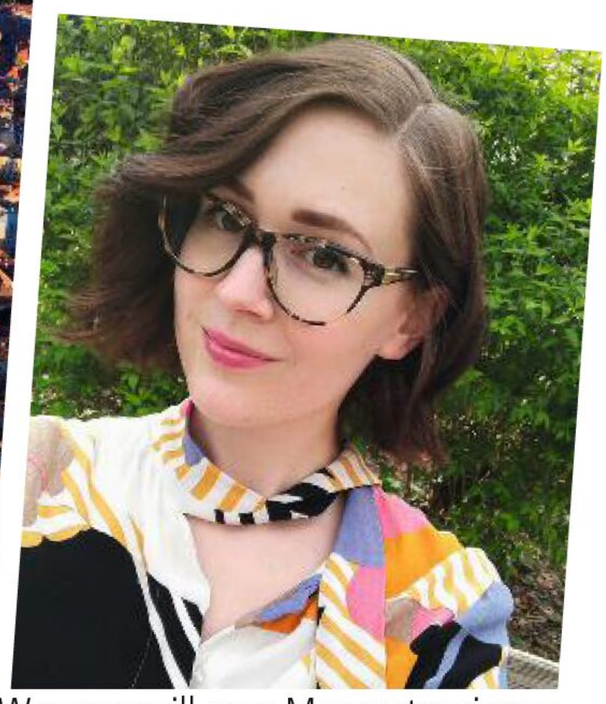
Wer durch die schönen Gassen von Vilnius schlendert, findet an jeder Ecke Schmackhaftes wie zum Beispiel den „Šakotis“ genannten Baumkuchen. Je spitzer dessen Enden, desto besser der:die Bäcker:in!

Fotos: iStock/Edita Paulauskiene; Unsplash (2)/Miikka Luotio, Vaiva Deksnyte

UNTERWEGS

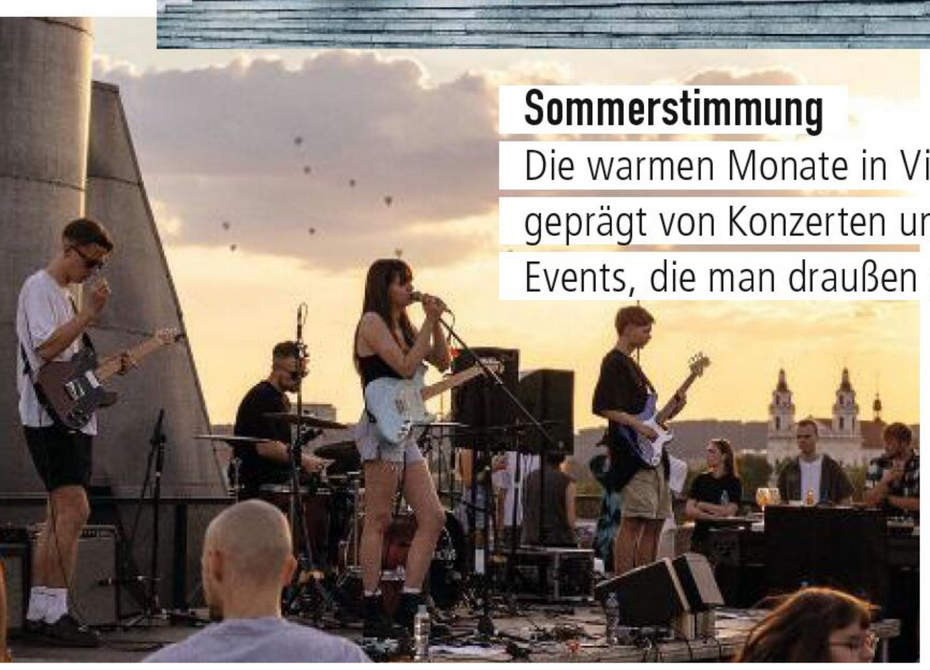
Mehr als die Hälfte von Vilnius ist von Grünflächen geprägt und auch das Umland bietet unzählige Nationalparks und Natur pur. Kein Wunder, dass die Hauptstadt Litauens zur European Green Capital 2025 gekürt wurde. Reiseautorin Jenni Koutni hat sich das einmal genauer angesehen und ist begeistern von der modernen, bunten Stadt mit einer Fülle an Geheimtipps für Veggies

Alles im Blick
Die schönsten Plätze der Stadt: der Bernhardiner-Garten, der Kathedralenplatz sowie der Blick vom Gediminas-Turm



Unsere Autorin Jenni Koutni
Der Tipp von Slow-Travel-Fan Jenni: Wer wegwill vom Massentourismus, sollte den schönen Städten Osteuropas einen Besuch abstatten. Mittlerweile kommen dort auch Veganer:innen voll auf ihre Kosten

Freier Kulturgenuss
Gut zu wissen: An jedem letzten Sonntag des Monats ist der Eintritt in Museen und Galerien gratis



Sommerstimmung
Die warmen Monate in Vilnius sind geprägt von Konzerten und Sunset-Events, die man draußen genießt

Hoch hinaus
Ein Flug mit dem Heißluftballon gehört zu den beliebtesten Attraktionen der Stadt

EIN SPAZIERGANG DURCH VILNIUS

Bedenkt man, dass Vilnius nicht unbedingt zu den offensichtlichsten Zielen für einen Citytrip zählt, überrascht die Hauptstadt Litauens mit gleich mehreren Superlativen: Sie beherbergt beispielsweise Europas größte Altstadt, die zum UNESCO-Weltkulturerbe gehört und ist gleichzeitig eine der grünsten Hauptstädte des Kontinents. Nicht zu groß und somit schön überschaubar, eignet sich Vilnius perfekt, um zu Fuß erkundet zu werden. Der Tag beginnt mit einem Spaziergang durch die verwinkelten Gassen: Gemütliche Cafés laden dazu ein, den ersten Kaffee zu genießen, bevor man die architektonischen Highlights erkundet. Die St.-Annen-Kirche mit ihrer filigranen Fassade gilt als Meisterwerk der Backsteingotik, während der Gediminas-Turm eine spektakuläre Aussicht auf die Stadt bietet. Weiter gehts zum Kathedralenplatz, dem historischen Zentrum von Vilnius. Den Nachmittag verbringt man im Stadtteil Užupis, der sich 1997 selbst zur „unabhängigen Republik“ erklärt hat. Das Viertel ist voll von Kunstinstallationen, Galerien und lebendiger Straßenkunst. Wer jetzt noch Energie hat, kann den Drei-Kreuze-Hügel erklimmen und den atemberaubenden Blick auf die Stadt genießen – insbesondere bei Sonnenuntergang. Der Tag findet seinen schönsten Ausklang in einem der vielen Open-Air-Lokale, die vor allem an lauen Nächten eine bunte Schar an Gästen anlocken.

SIGHTSEEING-TIPP

- **Über www.vilniuswithlocals.com kann man kulinarische Touren (nur für Vegetarier:innen) sowie gratis Stadtrundgänge buchen, die viel Wissenswertes über die litauische Kultur vermitteln**

Fotos: Go Vilnius (3)/Gabriel Khiterer (2); iStock/Berezko (1); privat (1); Unsplash (2)/Aurora Fox, Ricardas Brogys

Tour durch die Moderne

Vilnius hat auch in Sachen moderne Architektur einiges zu bieten, wie zum Beispiel das futuristische Green Hall Building

Picknick-Vibes

Mit vielen autofreien Zonen gehört Vilnius zu den fußgängerfreundlichsten Städten Europas. Das Vilnia-Ufer lädt an lauen Sommerabenden zum Spazieren ein

Kaffeepäuschen
Das Café „Crooked Nose" ist ein Muss für Kaffee-Junkies. Gründer Emanuelis Ryklys (re.) weiß so gut wie alles über die aromatischen Bohnen, www.crooked-nose.com

Bunter Energiekick
Statt Fleischersatz und Fertigprodukte gibt es im Bistro „The Urban Garden" nur buntes aus der Natur, perfekt für Veggies, www.instagram.com/theurbangarden_vilnius

Kurz mal abhängen
Perfekt für eine kurze Pause vom Stadtbummel, guten Kaffee oder Tee und schöne Souvenirs für daheim: das Café Italala, www.italala.lt

Fingerfood
Pizza und Pitas, frisch aus dem Holzofen gibt es bei Alkani, www.neakivaizdinis-vilnius.lt

DIE VEGGIE HOT-SPOTS DER STADT

Wenn Litauer:innen von der größten Liebesgeschichte Allerzeiten sprechen, meinen sie nicht Romeo und Julia – sie sprechen von ihrer Beziehung zu Šaltibarščiai, der leuchtend pinken Rote-Bete-Suppe. Dass es dieses Nationalgericht mittlerweile in vielen Restaurants in veganer Variante gibt (zum Beispiel im „RoseHip Vegan Bistro“, www.rosehip.lt), sagt viel über den Wandel der Esskultur hier aus. Denn obwohl die litauische Küche aus viel Fleisch besteht, entstehen immer mehr pflanzliche Neuinterpretationen. Eine der bekanntesten Spezialitäten sind die Kartoffelklöße Cepelinai, die immer häufiger in Veggie-Variante mit Pilz- oder Quarkfüllung angeboten werden. Oder die herzhaften Teigtaschen Kibinai, gefüllt mit Spinat- und Käse. Eine Vielfalt an modernen Gerichten und Streetfood entdeckt man in der Markthalle „Paupio Turgus“ nahe der Altstadt. Für den Kaffee danach sorgt „Vieta“ – Vilnius‘ erstes vegetarisches Café, das vor zwei Jahren sogar komplett auf vegan umgestellt hat. Hier lohnt der Besuch nicht nur aufgrund der pflanzlichen Köstlichkeiten – auch die regelmäßigen Ausstellungen lokaler Kunstschaffender machen den Ort zu etwas Besonderem.

Frischer Wind
Im Stadtteil Užupis pulsiert die kreative Szene der Stadt – samt Kunstgalerien, Street Art und coolen Cafés

Heimelig
Gasthäuser für litauische Klassiker für Veggies: Pilies Kepyklėlė (instagram.com/pilies_kepyklele) und Bernelių Užeiga (www.berneliu-uzeiga.lt)

EIN FAIBLE FÜR PINK

• Am 31. Mai 2025 findet das zweite „Vilnius Pink Soup Fest“ statt. Es wird verrückt: Musik Acts und pinke Verkleidungen treffen auf Wettläufe mit vollen Suppenschüsseln! www.govilnius.lt/saltibarsciu-festivalis

Fotos: Alkani (1); Go Vilnius (3); StockFood/Magdalena Hendey (1); The Urban Garden (2)

Gratulation in Grün
Nach Metropolen wie Stockholm, Oslo oder Hamburg holte sich nun Vilnius den Titel „Grüne Hauptstadt Europas“

EUROPEAN GREEN CAPITAL 2025

Eines fällt beim Besuch in Vilnius gleich auf: die ständige Nähe zur Natur, die die Stadt durchzieht. Über die Hälfte ihrer Fläche besteht aus Parks, Wäldern und Flussufern. Kein Wunder also, dass vielen Bewohner:innen Umweltschutz sehr am Herzen liegt. Die Stadt wurde deshalb zur aktuellen „European Green Capital“ gekürt, eine Auszeichnung der Europäischen Kommission, die seit 2010 jährlich an Städte mit über 100.000 Einwohner:innen vergeben wird. Dabei müssen diese Städte hohe Umweltstandards nachweisen und sich kontinuierlich ambitionierte Ziele für eine nachhaltige Stadtentwicklung setzen. Vilnius holte sich den Titel zu Recht, denn Nachhaltigkeit wird hier konsequent gefördert: Bis 2030 will man klimaneutral sein, Solaranlagen und moderne Heizsysteme ersetzen nach und nach alte Holzöfen. Fast 300 neue Elektrobusse senken Emissionen und das Radwegenetz wächst stetig. „Grün“ wohnen kann man in Unterkünften wie dem Downtown Forest Camping (oben links, www.down-townforest.lt), das ebenfalls mitten in der Stadt liegt. Und 1.490 Kilometer Wanderwege sowie zahlreiche autofreie Zonen machen den Städtetrip bald noch bequemer – und natürlich auch grüner.

GEMEINSAM FÜR DIE UMWELT

• Die „Green Wave“-Initiative fördert aktiv das Pflanzen von Bäumen und den Erhalt der Biodiversität. Jedes Frühjahr lädt die Stadt Bürger:innen, als auch Tourist:innen zu Baumpflanzaktionen ein. Unter www.zaliasvilnius.lt finden Sie alle Infos und Termine

Unter freiem Himmel
Egal ob auf Rooftop Bars, in den vielen Parks oder Straßencafés – das Leben in Vilnius spielt sich draußen ab

Umringt von Natur
Satte 61 Prozent der Stadt sind von Grünflächen geprägt, so auch der wunderschöne Kathedralenplatz

Outdoor-Exkursion
Sowohl der Neris als auch Trakai Nationalpark befinden sich nur etwa 30 Minuten Zugfahrt von Vilnius entfernt

Fotos: Go Vilnius (5)/Gabriel Khiterer (1), Jovydas Dobilas (1), Tetiana Grypachevska (1)

REGISTER

A/B

Titelrezept ■ Auberginenschnitzel mit butem Kartoffelsalat ... 55
■ Austernpilz-Shawarma, pulled, mit Kräuter-Hummus ... 64
■ Avocado-Paprika-Suppe, kalte, mit Mozzarella ... 72
■ Bulgursalat mit Fenchel und Tofucreme ... 74
■ Bunte-Bete-Salat mit Radicchio und Weintrauben ... 68
■ Buttermilch-Dressing ... 81

C/E

■ Carbonara, vegane, mit Lauchzwiebeln und geröstetem Tempeh ... 32
■ Cevizli bat salatasi – Grüner Linsensalat mit Walnüssen ... 94
■ Çilbir – Pochierte Eier in Knoblauchjoghurt ... 93
■ Couscous-Salat mit Feta ... 77
■■ Eisbergsalat mit Mango und Erdnuss-Dressing ... 83
Erdbeer-Rhabarber-Popsicles mit Knallbrause ... 114
■ Erdbeer-Tomaten-Salat mit Melone ... 78

F/G/H

■ Frühlingssalat, easy peasy, mit Parmesan-Vinaigrette ... 85
■■ Gazpacho, grüne ... 90
■ Gemüsesalat, warmer, mit pikantem Granola ... 63
■ Hotdogs mit Lupinen-Bratwurst und Miso-Coleslaw ... 15

I/J/K

■ Ingwer-Rhabarber-Limonade ... 130
■ Jackfruit-Nuggets mit Cornflakes-Kruste und Radieschen-Gurken-Salat ... 59
■ Jackfruit-Stew mit Mangold und Salsa verde ... 52
Kichererbsen-Pancakes mit pochierten Eiern und Hollandaise ... 24
■■ Kichererbsensalat ... 79
Kohlrabi-Ravioli mit Edamame-Ricotta-Creme und Röstschalotten ... 20
■■ Kohlrabischnitzel, vegane ... 48
■ Kohlrabisuppe, cremige, mit Apfel-Avocado-Tatar und Mandeln ... 98
■ Kokos-Mandel-Kugeln ... 99
■ Kokos-Panna-Cotta mit Balsamico-Erdbeeren ... 106
Königsberger Blumenkohl-Klopse mit Möhrenstampf und Frühlingsgemüse ... 60
■■ Korkenzieher-Gurken mit Gochujang-Dressing ... 84

L/M/N

■ Linsen-Ratatouille aus dem Ofen mit Kokosnuss-Salsa ... 16
■ Linsen-Reisbrei mit Radieschen-Pickles und Chili-Knoblauch-Öl ... 19
■ Lupinen-Eintopf mit wildem Brokkoli und Bärlauch-Spinat-Pesto ... 23
Mini-Flammkuchen mit grünem Spargel und Räuchertofu ... 35
■ Nudelsalat mit Zucchiniblüten ... 80

P/R

■■ Pak-Choi-Gemüse-Salat ... 82
Pfannkuchen mit asiatischem Wok-Gemüse ... 67
Pizza mit Zucchini und grünem Pesto ... 71
■ Planted-Meat-Köfte mit Paprika-Nuss-Paste und Mais-Tomaten-Salat ... 43
■ Pom-Pom-Steaks mit weißem Spargel und Limettenbutter ... 56
Portakalli Revani – Grießbiskuit mit Orangenspalten ... 94
Pumpernickel-Rhabarber-Tiramisu, geeistes ... 110
■ Radicchio-Päckchen mit Bohnenfüllung und Pilzsauce ... 12
■ Radicchiosalat mit Blutorange und Ricotta ... 79
■■ Reissalat, fruchtiger ... 81
Rhabarber-Crostata mit Joghurt-Erdbeereis ... 105
Rhabarber-Gelee mit Quarkcreme und Erdbeeren ... 109
■ Rhabarber-Mousse, marmorierte, mit weißer Schokolade ... 102
■ Romanasalat mit gebratener Zitrone ... 82
Rote-Linsen-„Hackbraten“ mit Pilzen im Paprikamantel ... 27

S/T/W/Z

■ Salat-Pizza ... 89
■ Sesam-Tofu-Bowl mit Quinoa und Gemüse ... 45
Spaghetti mit Seitan-Piccata und mediterranem Gemüse ... 39
■ Tan Tan Ramen ... 97
■ Tempeh-Blumenkohl-Curry mit Koriander-Pesto ... 40
■ Tofu-Bowl mit grünem Spargel und Jasminreis ... 36
■ Tomatensalat mit Halloumi ... 80
■ Tonka-Creme aus Seidentofu mit marinierten Erdbeeren ... 113
Weiße-Bohnen-Burger mit roten Rüben und Yuzu-Mayo ... 28
■ Zitronen-Dinkel-Scones ... 91

UNSERE REZEPTKATEGORIEN

■ Vegane Rezepte VEGAN
■ Schnelle Rezepte unter 30 Minuten

Titelmotiv: StockFood Studios/Ulrike Holsten

slowly veggie!

IMPRESSUM

erscheint im BurdaVerlag Publishing GmbH,
Hubert-Burda-Platz 1, 77652 Offenburg.
Anschrift der Redaktion:
Arabellastraße 23, 81925 München,
Tel. +49 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), Svea Dohrwardt (Volontärin), Mandy Giese (Bildredaktion), Alicia Müller (Volontärin), David Schunko (Praktikant), Elke Westphal, Lukas Wilhelm (Praktikant)
Fotografie: Ulrike Holsten
Rezepte/Foodstyling: Marion Swoboda
Styling: Krisztina Zombori
Mitarbeiterinnen dieser Ausgabe: Catherina Faas, Jennifer Koutni, 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.

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

BurdaVerlag

LIEBLINGSDRINK

An den ersten warmen Sommerabenden darf für Volontärin Alicia Müller eine fruchtige Limonade nicht fehlen. Hier verrät sie ihr Lieblingsrezept

Alicia Müller

„Die besten Limonaden sind für mich immer noch die selbst gemachten! Und für diese Variante braucht es nur wenige Zutaten, sie schmeckt angenehm süßlich und macht Lust auf den Sommer.

INGWER-RHABARBER-LIMONADE

ZUTATEN FÜR 8 PORTIONEN

BITTE BEACHTEN: Rhabarber muss 1 Stunde ziehen

700 g Rhabarber plus 1 Stange als Dekoration, 1 TL Zitronensaft, 4 EL Zucker, 1 daumengroßen Stück Ingwer 1 zerbrochenen Zimtstange, Crushed Ice, Kräuter nach Belieben (z. B. Thymian, Brunnenkresse)

Den Rhabarber putzen, in 3 cm dicke Scheiben schneiden. Zitronensaft und Zucker darübergeben. 1 Stunde ziehen lassen. 1,5 l Wasser mit Ingwer und Zimtstange in einem Topf aufkochen. Rhabarber-Mix dazugeben. Abgedeckt so lange kochen, bis die Rhabarberschale anfängt, sich zu lösen. Dann durch ein Sieb streichen, Saft auffangen. Zur Dekoration eine Rhabarberstange in Stücke schneiden. Saft mit Crushed Ice in Gläsern verteilen und mit Kräutern und frischen Rhabarberstückchen servieren.

Zubereitungszeit: 25 Minuten, Wartezeit: 1 Stunde

✓ glutenfrei ✓ laktosefrei

Fotos: privat; StockFood/News Life Media

Fotos: burdafood.net/Thorsten Suedfels (1); StockFood Studios/Silke Zander (3)

WIR FREUEN UNS AUF . . .

...das Sommerfest! Mit coolem Partyfood aus Mexiko, Italien & Co. sorgen wir für beste Feierlaune. Freuen Sie sich auf Auberginen-Tacos, gegrillte Mangold-Halloumi-Päckchen, gefüllte Zucchini und Mini-Focaccia. Die zaubern gute Laune, sorgen für köstliche Abwechslung und schmecken einfach allen – garantiert!

AB 25. JUNI 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 Rezepte in unserem
neuen WhatsApp-Kanal
oder auf instagram.com/slowlyveggie. WIR FREUEN UNS AUF SIE!

Ab 4.April 2025 im Handel!

mein schöner Landgarten

mein schöner Landgarten

GÄRTNERN IM EINKLANG MIT DER NATUR

MAI/JUNI 2025 · 5,95 €

12 Tipps *fürs Hochbeet*

Natürlich gärtnern
- Schritt für Schritt zum Kräuterbeet
- Jetzt beginnt die Tomatensaison

Köstliche Rezepte zur Rhabarber-Zeit

Die schönsten Sitzplätze für Garten-Genießer

Ein Frühsommer zum Schwärmen

Die üppige Pracht der Pfingstrosen

Foto: Gartenbildagentur Friedrich Strauss/Thomas Engelhardt

Jetzt Ihren Vorteil sichern und online bestellen: landgarten-abo.de