

essen &
trinken

veggie



Nr. 2 2025

neu

Einfach
gut vegetarisch
kochen

**BUNT &
GESUND**
So geht
Frühlingsküche

**Endlich
Erdbeeren**
VON KUCHEN
BIS TIRAMISU

**Pizza, Pide
& Focaccia**

So schön
knusprig:
gefüllte
Teigtaschen
mit Salat

53
vegetarische
Rezepte

DIE NEUE KNUSPER-LUST

Salat, Pasta, Curry – mit genialen Toppings





Neu
aus dem
Verlag der
Landlust



Fotos: Vanessa Jansen (3), Jan Jankovic

Landlust Sonderheft „Sommerküche“

Der Sommer steht vor der Tür und damit die Zeit für frische und leichte Gerichte. Freuen Sie sich auf köstliche Salate, Süßes und Herzhaftes aus Tomaten oder Kleinigkeiten für das Sommer-Picknick. Jetzt im Handel oder bestellen unter:



www.landlust.de/sonderhefte

Deutsche Medien-Manufaktur GmbH & Co. KG,
Hülsebrockstraße 2-8, 48165 Münster



Herzlich willkommen



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wahrscheinlich ist es der Klang, der uns so lockt. Etwa das leise Knuspern von feinen Blätterteigschichten. Oder der satte Crunch, wenn man sich ein paar Chips in den Mund steckt. Knuspriges zieht uns an. Ob Käsekruste oder Granola – wir lieben alles, was crunchy ist. Nicht umsonst boomt das Geschäft mit dem Airfryer, und auch der Hype um die Dubai-Schokolade lässt sich wohl auf das Engelshaar zurückführen. Es muss aber nicht unbedingt Junkfood sein. »e&t«-Foodstylistin Lisa Niemann und Redakteurin Anna Floors haben fantastische Gemüse-rezepte entwickelt, die unsere Knusperlust stillen und trotzdem gesund sind. Sie toppen Süßkartoffeln mit gebackenen Kichererbsen, Pasta mit krossem Tofu und Salat mit gerösteten Kernen. Wir lieben diese Knusper-Komponenten. Denn auch das Ohr isst mit.

Herzlichst,

Arabelle Stieg
ARABELLE STIEG
Redaktionsleitung

NEU

In 25 Minuten
gemacht: Sommer-
gemüse-Brot-Salat,
Seite 50

Inhalt



40

Fix: Rezepte,
die schnell
zubereitet sind



74

Fantastisch: Pizza,
Pide, Flammkuchen

Kochen

10 Die neue Knusper-Lust

Echt kross: Anna und Lisa setzen bei ihren Gemüsegerichten auf den Crunch-Faktor

28 Vegan

Schnitzel, Gulasch, Frikadellen – Klassiker der Hausmannskost ohne tierische Produkte

40 Ganz fix

Zwischen 25 und 45 Minuten – länger brauchen unsere schnellen Sieben nicht

52 Mit Kräutern

Hier gibt frisches Grün den Ton an: Falafel, Frankfurter Kartoffelsalat, Curry und mehr

66 Frühlingsküche

Frisch und farbenfroh: Ofengemüse, Wok-Pfanne, Risotto und Kohlrabi-Schnitzel

74 Pizza & Focaccia

Üppig belegt, allseits beliebt: mal mit selbst gemachtem, mal mit gekauftem Teig – immer ein Hit

86 Orientalisch

Von den Leckerbissen aus der Levante-Küche können wir einfach nicht genug bekommen

94 Salate

Vier frische Varianten, die Lust auf den Frühling machen. Mit Chinakohl, Rauke, Gurke oder Paprika

102 Naschen

Zum Start der Erdbeersaison servieren wir Muffins, Quarkspeise, Blechkuchen und Tiramisu

114 Süßes Ende

Schluck für Schluck in den Urlaub: tropischer Smoothie mit Mango und Drachenfrucht



10

Fingerfertig:
Anna und Lisa bauen
Knusper-Tacos



102

Fruchtig: Tarte, Tiramisu
und Muffins mit Erdbeeren

Entdecken

6 Magazin

Schönes, Praktisches, Köstliches

38 Nachfragen

Welche Fleischersatzprodukte und Milchalternativen sind gut für Gesundheit, Klima und Geldbeutel? Der Wissenschaftler Marco Springmann hat's untersucht

60 Ernten

Olaf Schnelle baut Wildkräuter und Gemüse für die Sterne-Gastronomie an. Wir haben ihn im idyllischen Grammdorf in Mecklenburg-Vorpommern besucht

84 Urlauben

Rückzugsort mit vegetarischer Küche aus Bio-Zutaten – die „Villa Epicurea“ unweit von Lissabon

100 Einkehren

In der Dresdner Innenstadt lädt das Café „Vlora & Vauna“ zu veganen und vegetarischen Köstlichkeiten

*Wie aus weichen
Tortillas knusprige
Taco Shells werden,
Seite 15*



In jedem Heft

3 Editorial

65 Vorschau/Impressum

112 Rezeptverzeichnis

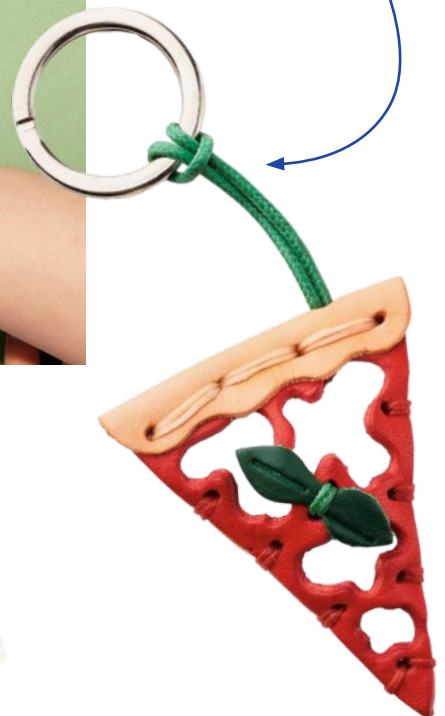
Alle unsere Titelthemen sind weiß gekennzeichnet

Magazin

ITALIENISCH FÜR ANHÄNGER

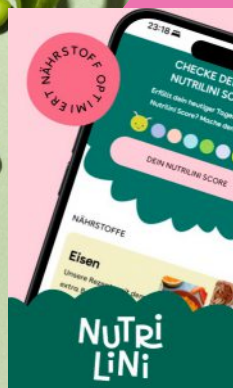
Eine Pizza kann manchmal die Rettung sein. Zum Beispiel wenn wir völlig verzweifelt unseren Haustürschlüssel suchen. Ab sofort müssen wir nur noch nach einem Stück handgemachter Margherita aus toskanischem Leder Ausschau halten und sind fein raus. PS: Übrigens auch eine prima Gutschein-Idee für ein Essen bei eurem Lieblings-Italiener. Schlüsselanhänger „Pizza“, Fabriano, ca. 17 Euro www.amoreshop.de

*Geschenk
mit Geschmack*



GESUNDE SACHE

Wie gut, dass wir jetzt easy per App zum Veggie-Profi werden: Mit ein paar Clicks checken wir, ob wir auch kritische Nährstoffe ausreichend abdecken, bekommen individuelle Ernährungspläne und mehr als 365 pflanzenbasierte Alltagsrezepte for free. Nutrilini App, für Android und Apple, www.nutrilini.app



CHERRY CHERRY LADY

Heiß und hitverdächtig: Der gefütterte Ofenhandschuh aus solider Bio-Baumwolle lässt Mädels am Grill gut dastehen, schützt Hände auch beim Anfassen heißer Töpfe und Auflaufformen und hängt ansonsten freundlich in unserer Küche rum. Ofenhandschuh „Kirsche“, 32 x 18 cm, Dille & Kamille, ca. 6 Euro, www.dille-kamille.de



WER STIEHLT IHR DIE SHOW?

Salat oder Obst vielleicht: Sie schmeißen sich in die geschwungene Steingutschale mit rustikalen Kanten, schmiegen sich an die glänzende Oberfläche in pastelligen Rosé- und Blautönen, werden fantastisch in Szene gesetzt und von allen bewundert. Am Ende gewinnt allerdings der hübsche Hingucker und lässt sich feiern! Servierschale „Amalia“, 24 cm Ø, Bloomingville, ca. 50 Euro www.westwing.de



PUNKTLANDUNG

Wer hat denn da seine farbenfrohen Fingerabdrücke hinterlassen? Die kunstvollen Kleckse sind auf jeden Fall willkommene Spuren auf der mundgeblasenen Glas-Serie, über die ihr euch freuen dürft, auch ohne sie genauer identifizieren zu müssen. Trinkglas und Dekanter „Afeen“, Bloomingville, Glas ca. 16 Euro, Karaffe ca. 25 Euro, www.dalivo.de



KOCHEN WIE IM MEERCHEN

Ab sofort weht eine frische Brise auf eurem Herd. Mit dem Schmortopf aus emailliertem Gusseisen, der in der Trendfarbe „Sea Salt“ tut, was er am besten kann: dank seiner Top-Wärmespeicherung alles auch auf dem Tisch schön lange warm halten und dabei cool aussehen. „Gourmet-Profitopf“ Signature Collection, 22 cm Ø, Le Creuset, ca. 300 Euro, www.lecreuset.de



DER FEINE UNTERSCHIED

Bei basischem Müsli kommen Haferflocken und Buchweizen gekeimt in die Tüte. Mit gefriergetrockneten Beeren wird so ein leckerer leicht verdaulicher Frühstücks-Mix daraus. „Gekeimtes Beerenmüsli Bio“, 350 g, Ich bleib wacker, ca. 10 Euro, www.bleibwacker.de

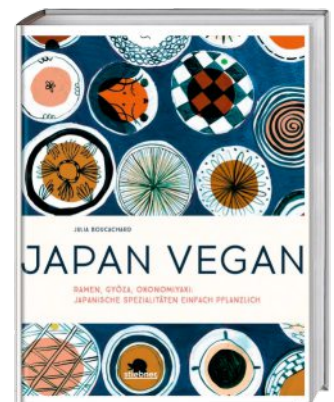


HOME SWEET COOKIES

Warum in die Ferne schweifen, wenn die heimische Variante der American Cookies aus der Lüneburger Heide doppelt schokoladig und köstlich kernig so nah liegt. „Cookie Vollmilch-Zartbitter“, 175 g, Bohlsener Mühle, ca. 3 Euro, [im \(Bio-\)Supermarkt](http://im(Bio-)Supermarkt)

JAPAN FÜR JEDERMANN

Mit wenig Zutaten und ohne viel Tamtam lernt man mit diesem stylischen Kochbuch die japanische Küche kennen. Ob Nabe-Eintopf, Tantanmen-Ramen oder Teriyaki Tofu Don – alle Gerichte kommen ganz ohne tierische Produkte aus. „Japan Vegan“, 160 Seiten, Stiebner, 28 Euro [im Buchhandel](http://imBuchhandel)





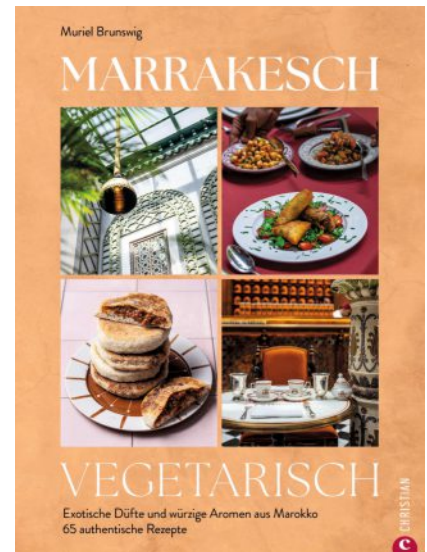
HINEIN INS VERGNÜGEN

Manchmal sind es die kleinen Dinge, die uns große Freude bereiten. So wie dieser coole Container aus handbemaltem Steingut, der Müsli, Granola oder Haferflocken hübsch aufbewahrt, ihn mit einer entzückenden Erdbeere krönt und zum Anbeißen aussieht. Vorratsdose „Fruta“, 15 cm h, 8 cm Ø, Anthropologie, 25 Euro, www.anthropologie.com



LUNCH DICH GLÜCKLICH

Meal Prep ist angesagt und jetzt auch noch superstylish: Die veredelte Metalldose mit flexibler Trennwand und festsitzendem Silikondeckel ist klimafreundlich hergestellt und für jeden Snack-Spaß zu haben. Brotdose, Farbe: Cotton Candy, 800 bzw. 1200 ml, Mameido, ab ca. 27 Euro, www.mameido.de



MAGIC MOMENTS

Stellt euch vor, ihr bummelt über einen quirligen Markt in Marokko und es duftet überall nach Gewürzen wie Raz el Hanout, Minze und Zimt. Oder ihr blättert durch dieses wunderschöne Buch, lasst euch von den köstlichen vegetarischen Gerichten inspirieren und stillt euer Fernweh einfach in der Küche. „Marrakesch vegetarisch“, 224 Seiten, Christian Verlag, 29,99 Euro, **im Buchhandel**

ALLER GUTEN DINGE SIND DREI

Was diese Riegel gemeinsam haben? Sie sind da, um uns den Tag etwas gesünder zu versüßen. 1. Der Zuckerarme: mit dunkler Nuss-Nougat-Creme, knuspriger Waffel und schmelzigem Schokoüberzug und rund 80 Prozent weniger Zucker. Wafer Bar „Crazy Hazel“, 30 g, Ahead, ca. 2,50 Euro. 2. Der Eiweißreiche: Geröstete Erdnüsse in Salz-Karamell liefern ganze 22 g pflanzliches Protein pro 100 g. „Peanuts in Salted Caramel“ (vegan), 120 g, 3 Stück, Mr. Tom, ca. 1,70 Euro. 3. Der Vegane: Die geraspelte Kokosfüllung ist herrlich saftig, von Bio-Schokolade umhüllt und palmölfrei. „Coconut Choc Bar“, 40 g, Vantastic, ca. 1,80 Euro, **im Supermarkt**





ECHT RÜHREND

Da hat mal jemand mitgedacht: Der schicke Mixer hat mit 350 Watt ordentlich Power, fünf Geschwindigkeitsstufen, und das gesamte Zubehör lässt sich dank seines All-in-One-Designs platzsparend verstauen und ist immer da, wo es hingehört. Handmixer „Quick Mix Go“, Kenwood, ca. 60 Euro, www.kenwoodworld.com

MACHT MAL PLATZ!

Für diese veganen Würstchen, die schön herzhaft schmecken, Biss haben, reichlich Proteine liefern und ohne Konservierungs- und Farbstoffe auskommen. Also Rost frei und angrillen! „Vegane grobe Bratwurst“, klassisch, 4 Stück, 180 g, Billie Green, ca. 3,50 Euro, **im Supermarkt**



GENIAL IM GRIFF

Wir praktisch ist das denn! Die Kunststoffboxen mit ihren gut belüfteten Körben halten Obst, Gemüse und Kräuter im Kühlschrank länger frisch. Mit Deckel für den schnellen Zugriff. So macht Ordnung halten Spaß. Obst- und Gemüsebehälter, 2,8, 4,5 und 2,3 Liter, OXO, ab ca. 22 Euro, www.otto.de

GIB STULLE

Schmeckt wie Thunfischcreme, ist aber auf Basis von Sonnenblumenkernen, Algen, Erbsen- und Favabohnen-Protein ein würzig-veganer Fang. „Wie Thunfischcreme“, 135 g, Nabio, ca. 2,70 Euro, www.nabio.de



KONFETTI FÜR ALLE

Die fröhlichen Schälchen werden nachhaltig in Portugal produziert, sind aus feinem Steingut und alle ein bisschen anders, sodass man gar nicht genug bekommen kann. Es gibt auch noch passende Tassen und Teller dazu. „Primavera“-Schalen, klein, 12 cm Ø, je 14 Euro, www.keramik-liebe.de



Erster Schritt: Ideen sammeln! Danach geht es für Foodstylistin Lisa (links) und Redakteurin Anna direkt in die Küche, und Lisa verrät, wie sie sich das mit dem Chips-Mantel für die Tacos vorgestellt hat (siehe Seite 15)



Die Kunst des Knusperns

Wir servieren Blumenkohl, Kichererbsen und Tofu extrakross, peppen Reis und Salat mit kernigen Toppings auf und backen goldbraune Samosas. Achtmal Gemüseküche mit Crunch-Faktor plus Tipps für den Vorrat

Vegan

Korma mit Blumenkohl-Wings

Wer Gemüse-Curry mag, wird unser Korma lieben: Ingwer, Kurkuma, Kardamom und Zimt verleihen ihm warme Würze, Kokosmilch macht es herrlich cremig, und on top sorgt paniertes Blumenkohl für ordentlich Biss. **Rezept Seite 17**



Vegan

Crispy Reissalat mit Erdnuss- Crunch

Der Reis wird erst im Ofen schön kross, dann bekommt er ein kunterbuntes Topping aus knackigem Gemüse. Karamellierte Erdnüsse verleihen ihm den letzten Schliff. Auch perfekt für die nächste Grillparty.
Rezept Seite 17



Süßkartoffel- Kumpir mit **Kichererbsen- Topping**

In drei Schritten macht ihr aus schnöden Ofenkartoffeln Veggie-Volltreffer. Erstens: Süßkartoffeln statt Kartoffeln nehmen. Zweitens: Knallersauce mit Tahin anrühren. Drittens: gebackene Curry-Kichererbsen drüberstreuen. **Rezept Seite 20**



Knusper-Tacos mit Veggie-Hack

Außen hui, innen erst recht: Mit Chips-Bröseln ummantelt und im Ofen ausgebacken, werden aus Tortillas krosse Taco-Schalen, die sich nach Lust und Laune füllen lassen. Wir nehmen Veggie-Hack und Salat und reichen Guacamole und mexikanische Sour Cream dazu. **Rezept Seite 23**



Tipp

Tacos mit Chips-Mantel

Damit aus weichen Weizen-Tortillas knusprige Taco Shells werden, die Fladen auf einer Seite mit Salsa bestreichen und in zerbröselte Tortilla-Chips legen. Gut andrücken und Tacos über je drei Stäbe eines Ofengitters hängen (siehe Foto rechts). Wer nicht wie wir mit zwei Paar Händen arbeitet, kann den Rost dafür über dem Spülbecken einhängen. Anschließend Rost auf die mittlere Schiene des vorgeheizten Backofens schieben und die Tacos bei 180 Grad kross backen.

Lisas Tipp:
„Die Tacos sind ein super Essen für einen Abend mit Freunden. Füllung, Shells und Saucen können vorbereitet werden. Wichtig: Nach dem Füllen sofort verzehren, sie werden sonst schnell weich.“





Titel-
rezept

Samosas mit Gurken- Radieschen-Salat

Knacken so schön beim ersten Biss: goldbraune Filoteig-Taschen, gefüllt mit Erbsen, Kartoffeln und Minze. Für Frische sorgen Mango-Chutney und der Gurken-Radieschen-Salat. **Rezept Seite 24**



Foto Seite 11

Korma mit Blumenkohl-Wings

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 4 Portionen

KORMA

- 125 g Cashewkerne
- ½ großer Blumenkohl (geputzt ca. 700 g)
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 50 g frischer Ingwer
- 3 El Garam Masala
- ½ TI gemahlener Kardamom
- 2 TI gemahlene Kurkuma
- 1 TI gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TI gemahl. Koriandersaat
- ½ TI gemahlene Gewürznelken
- 1 Prise gemahlener Zimt
- 1 El Kokosöl
- 2 El Tomatenmark
- 400 ml Gemüsebrühe
- 800 ml Kokosmilch
- Salz • Pfeffer • 1 Zitrone

BLUMENKOH-WINGS UND GARNIERUNG

- ½ großer Blumenkohl (geputzt ca. 700 g)
- 70 g Mehl
- 1 El edelsüßes Paprikapulver
- ½ TI geräuchertes Paprikapulver
- Salz • Pfeffer
- 3 El Hefeflocken
- 200 ml Haferdrink
- 1 El mittelscharfer Senf
- 150 g Panko-Brösel
- 50 ml Olivenöl
- 1 Beet Erbsenkresse
- 2 Handvoll Koriandergrün
- 200 g veganer Kokosjoghurt
- Crispy-Chili-Öl nach Belieben (siehe Rezept Peanut-Pasta Seite 25)

1. Am Vortag für das Korma Cashewkerne in 300 ml Wasser einweichen (am besten über Nacht).

2. Am Tag danach für die Blumenkohl-Wings und das Korma beide Blumenkohlhälften putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Für die Wings Mehl, Paprikapulver, 1 TI Salz, 1 TI Pfeffer, Hefeflocken, Haferdrink und Senf in einer Schüssel mit dem Schneebesen zu einem zähflüssigen Teig verrühren. Ca. 700 g Blumenkohlröschen darin wenden. Panko-Brösel in eine Schüssel geben, in Teig gewendeten Blumenkohl zugeben. Mit einem Teller oder passenden Deckel verschließen, gut schütteln, sodass sich die Panade verteilt und am Blumenkohl haften bleibt.

3. Panierten Blumenkohl auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 25 Minuten backen, wenden und weitere 25–30 Minuten backen, dabei zwischendurch die Ofentür kurz öffnen, damit Feuchtigkeit entweichen kann.

4. Inzwischen für das Korma Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer fein hacken. Garam Masala und gemahlene Gewürze im Mörser mischen. Kokosöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Ingwer, Knoblauch und Gewürze zugeben und weitere 2 Minuten dünsten. Tomatenmark zugeben und 2 Minuten anrösten. Mit Brühe ablöschen. Eingeweichte Cashewnüsse abtropfen lassen und zugeben. Korma aufkochen und mit dem Stabmixer fein pürieren. Kokosmilch unterrühren und erneut aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen und bei milder Hitze zugedeckt 10 Minuten kochen lassen.

5. Restlichen Blumenkohl (ca. 700 g) in den Topf geben und bei milder Hitze 15–20 Minuten bissfest garen. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Korma mit Zitronensaft abschmecken.

6. Für die Garnierung Kresse vom Beet schneiden. Korianderblätter von den Stielen abzupfen. Korma mit Blumenkohl-Wings

in tiefen Tellern anrichten, mit Kokosjoghurt garnieren und mit Kresse und Koriandergrün bestreut servieren. Nach Belieben mit Crispy-Chili-Öl beträufeln.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden plus Einweichzeit über Nacht

PRO PORTION 25 g E, 38 g F, 75 g KH = 797 kcal (3341 kJ)

Meal Prep

Aus 1 mach 2

Für unser Korma brauchen wir jede Menge Gewürze und etwas Zeit, schließlich weichen die Cashewkerne über Nacht ein. Es lohnt sich daher, gleich die doppelte Menge zuzubereiten (ohne Wings und Garnierung). Den Rest kalt stellen – so habt ihr für den nächsten Tag gleich mitgekocht:

1. Korma-Suppe Korma-Reste mit Kokosmilch oder Brühe verlängern, aufkochen und als Suppe servieren. Wer mag, kocht noch rote Linsen mit – so macht die Suppe länger satt.

2. Gefüllte Paprika Korma mit gegartem Reis mischen, Paprikahälften damit füllen, mit Käse bestreuen und im Ofen überbacken.



Foto Seite 12

Crispy Reissalat mit Erdnuss-Crunch

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 4 Portionen

REISSALAT

- 250 g Langkornreis (z. B. Oryza; ergibt ca. 600 g gekochten Reis) • Salz
- 2 TI Gochujang (koreanische Chilipaste; Asia-Laden)
- 2 El Sojasauce
- 2 El geröstetes Sesamöl
- 1 El Olivenöl

ERDNUSS-CRUNCH

- 100 g geröstete Erdnusskerne
- 1 El geröstetes Sesamöl
- 2 El Röstzwiebeln
- 1 TI brauner Zucker
- 1 El Sojasauce
- 30 g helle Sesamsaat • Salz

DRESSING

- 50 g Erdnussbutter
- 2 El Reissessig

- 1 El Olivenöl
- 1 El Ahornsirup
- 3 TI Limettensaft (frisch gepresst)
- Salz
- Pfeffer

SALAT

- 250 g Rotkohl
- 8 Stiele Koriandergrün
- 8 Stiele Minze
- Salz
- 3 TI Limettensaft (frisch gepresst)
- 2 Möhren
- 2 Bio-Mini-Gurken
- 1 rote Paprikaschote
- 100 g TK-Edamame-Kerne (aufgetaut)

1. Am Vortag für den Reissalat Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen, abgießen, abtropfen lassen und kalt stellen.

Weiter auf Seite 20 ►



Richtig rollen: Anna formt die Kartoffelbällchen mit angefeuchteten Händen, damit der Teig nicht so klebt. Lisa wendet sie im Mehl, zieht sie durchs Ei und legt sie schließlich in einen Teller mit Semmelbröseln. Durch leichtes Ruckeln verteilt sich alles gut

Profi-Tipp



Kartoffelbällchen auf Caesar Salad

Der Salatklassiker spielt hier die Nebenrolle, die eigentlichen Stars sind die Toppings: knusprig ausgebackene Kartoffelbällchen und herzhaftes Granola mit Kürbiskernen. Rezept Seite 24



2. Für den Erdnuss-Crunch Erdnüsse grob hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Erdnüsse darin kurz anrösten. Röstzwiebeln und braunen Zucker zugeben und karamellisieren lassen. Pfanne vom Herd ziehen, Sojasauce zugießen und Sesam unterrühren. Mit ½ TL Salz würzen. Auf einem Backpapier verteilen, vollständig abkühlen lassen und luftdicht verschlossen aufbewahren.

3. Am Tag danach für den Reissalat Gochujang mit Sojasauce und Ölen glatt rühren und am besten mit den Händen mit dem kalten Reis vom Vortag mischen (evtl. Küchenhandschuhe verwenden). Reismischung auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 30–40 Minuten knusprig backen, dabei alle 10 Minuten mischen.

4. Inzwischen für das Dressing Erdnussbutter, Reisessig, Öl, Ahornsirup und 5 El Wasser glatt rühren. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen.

5. Für den Salat Rotkohl putzen, waschen und in feine Streifen hobeln. Koriander- und Minzblätter von den Stielen abzupfen und grob hacken. Rotkohl in einer Schüssel mit 1 Prise Salz und der Hälfte der gehackten Kräuter vermischen und durchkneten (Küchenhandschuhe verwenden). Mit Limettensaft abschmecken.

6. Möhre schälen und mit dem Sparschäler oder Spiralschneider in schmale Streifen schneiden. Gurken waschen, trocken tupfen, in feine Scheiben schneiden. Paprika putzen, waschen, halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden.

7. Crispy Reissalat mit vorbereitetem Gemüse und Edamame in Schalen anrichten. Mit Dressing beträufeln und mit restlichen Kräutern und Erdnuss-Crunch bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:15 Stunden plus Kühlzeit über Nacht
PRO PORTION 21 g E, 38 g F, 68 g KH = 738 kcal (3086 kJ)



Annas Tipp

„Unsere gebackenen Kichererbsen sind supercrunchy, schön würzig und gesünder als Chips – ein Glücksfall für alle, die gern salzig snacken.“



Foto Seite 13

Süßkartoffel-Kumpir mit Kichererbsen-Topping

★ EINFACH

Für 4 Portionen

SÜSSKARTOFFELN

- 4 Süßkartoffeln
- 2 El Rapsöl

KNUSPRIGE KICHERERBSEN

- 1 TL mildes Currypulver
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz
- 2 El Olivenöl
- 1 Glas Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)

SAUCE

- 2 El helles Tahin
- 1 El Olivenöl

- 2 El Zitronensaft (frisch gepresst)
- 1 El Ahornsirup
- ½ TL Sriracha-Sauce
- Salz • Pfeffer
- 2 TL Schwarzkümmelsaat

FÜLLUNG

- 1 Knoblauchzehe
- 60 g Butter (weich)
- 2 TL Miso-Paste
- 1 TL Sriracha-Sauce
- Salz • Pfeffer
- 200 g Rucola
- 100 g Cheddar-Käse (fein gerieben)

1. Für die Süßkartoffeln Süßkartoffeln waschen, trocken tupfen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Süßkartoffeln mit einer Gabel mehrfach einstechen und mit Öl rundum einpinseln. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 45 Minuten weich garen (je nach Größe der Süßkartoffeln kann die Garzeit variieren).

2. Inzwischen für die knusprigen Kichererbsen Gewürze und Öl in einer großen Schüssel mischen. Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen und mit kaltem Wasser abspülen. Backblech mit einem Küchentuch belegen, Kichererbsen daraufgeben und trocken tupfen. Kichererbsen zum Gewürz-Öl geben und vermischen. Marinierte Kichererbsen auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, zu den Süßkartoffeln in den Backofen schieben und auf der untersten Schiene ca. 30 Minuten knusprig rösten. 10 Minuten vor Ende der Garzeit Backbleche einmal tauschen, sodass die Kichererbsen oben sind.

3. Inzwischen für die Sauce Tahin mit Öl, Zitronensaft, Ahornsirup und 5–6 El Wasser glatt rühren. Mit Sriracha-Sauce, Salz und Pfeffer würzen. Schwarzkümmel unterrühren, beiseitestellen.

4. Für die Füllung Knoblauch fein hacken. Weiche Butter, Miso-Paste, Knoblauch und Sriracha-Sauce cremig rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rucola waschen, verlesen und trocken schleudern.

5. Heiße Süßkartoffeln mittig längs einschneiden, Schale an der Schnittstelle entfernen und das Kartoffelinnere mit einer Gabel etwas auflockern, dabei je 1 El Miso-Butter untermischen. Mit je 25 g Cheddar bestreuen. Rucola und Kichererbsen auf den Kartoffeln verteilen und mit Tahin-Sauce beträufelt servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 19 g E, 42 g F, 77 g KH = 808 kcal (3387 kJ)

Peanut-Pasta mit **Tofu-Würfeln**

Das Tolle an Pasta ist ja, dass sie so abwechslungsreich ist. Unsere Variante mit Udon-Nudeln, Erdnussbittersauce, Crispy-Chili-Öl und krossem Tofu ist wunderbar cremig, würzig und hat ordentlich Biss.
Rezept Seite 25

Vegan





Crispy-Cheese-Kunafa mit Tomatensalat

Köstliche Geheimnisse: In den kleinen
Küchlein aus Engelshaar-Teigfäden
versteckt sich ein Kern aus geschmolzenem
Mozzarella, unter ihnen selbst gemachtes
Labneh. **Rezept Seite 26**





Foto Seite 14

Knusper-Tacos mit Veggie-Hack

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

CREMA MEXICANA

- 250 ml Schlagsahne
- 2 TL Essigessenz
- 2 EL Limettensaft
- Salz
- Pfeffer

GUACAMOLE

- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Pfefferschote
- 2 reife Avocados (à 200 g)
- 3 EL Limettensaft
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

FÜLLUNG

- 1 Endiviensalat
- 175 g Kirschtomaten

- 2 rote Zwiebeln (à 50 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 75 g Veggie-Hack-Granulat (siehe Tipp)
- 375 ml Gemüsebrühe (heiß)
- 3 EL Sojasauce
- 2 EL neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 EL Tomatenmark

KNUSPER-TACOS

- 1 Glas milde Tomaten-Salsa (235 g; z. B. von Old El Paso)
- 1 Tüte Tortilla-Chips (110 g; z. B. von Doritos)
- 4 Weizen-Tortillas (20 cm Ø)

1. Für die Crema Mexicana Sahne und Essigessenz in einer Schüssel mit dem Schneebesen 1 Minute verrühren, bis die Sahne etwas eindickt. Mit Limettensaft, ½ TL Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren kalt stellen.

2. Für die Guacamole Knoblauch fein hacken. Pfefferschote putzen, waschen, halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Avocados halbieren, Kerne herauslösen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen. Fruchtfleisch in einer Schüssel mit einer Gabel (oder einem Kartoffelstampfer) fein zerstampfen, dabei Limettensaft und Öl zugeben. Knoblauch und Pfefferschotenwürfel untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und bis zum Servieren kalt stellen.

3. Für die Füllung vom Salat den Strunk entfernen, Blätter waschen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden. Tomaten waschen und vierteln. 1 Zwiebel in feine Streifen schneiden, restliche Zwiebel und Knoblauch fein würfeln.

4. Für die Tacos Salsa in hohem Rührbecher mit dem Stabmixer fein pürieren. Tortilla-Chips in einen Gefrierbeutel geben, mit dem Rollholz fein zerstoßen und portionsweise auf flachem Teller verteilen. Tortilla-Fladen auf jeweils 1 Seite mit je 2 EL Salsa bestreichen und mit der bestrichenen Seite auf die Chips-Brösel legen. Leicht andrücken, sodass die Brösel gut haften.

5. Tortilla-Fladen mit der Chips-Seite nach außen jeweils über 3 Stäbe eines Ofengitters hängen (dafür Ofengitter am besten über dem Spülbecken einhängen; siehe Foto 15). Hängend im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 12 Minuten knusprig backen, herausnehmen und zum Abkühlen über dem Spülbecken einhängen.

6. Inzwischen für die Füllung Veggie-Hack-Granulat in einer Schüssel mit heißer Gemüsebrühe und 1 EL Sojasauce übergießen und unter Rühren 1 Minute quellen lassen. In einem Sieb abtropfen und kurz abkühlen lassen, anschließend mit den Händen ausdrücken und beiseitestellen.

7. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten dünsten. Knoblauch, Paprikapulver und Tomatenmark zugeben, 1 Minute mitbraten. Mit der restlichen Sojasauce (2 EL) ablöschen. Abgetropftes Veggie-Hack zugeben, 5–6 Minuten anbraten, anschließend warm stellen.

8. Tacos mit Salat, Veggie-Hack, Tomaten, Zwiebelstreifen, Guacamole und Crema Mexicana füllen. Sofort servieren. Restliche Salsa separat dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:20 Stunden

PRO PORTION 21 g E, 47 g F, 55 g KH = 773 kcal (3246 kJ)

Tipp Inzwischen gibt es im Handel eine große Auswahl an Veggie-Hack-Granulaten. Der Vorteil: Sie müssen nicht gekühlt werden und eignen sich daher gut für den Vorrat. Für die Tacos verwenden wir eine Variante aus Erbsen-Protein und Jackfruit (z. B. von DM-Bio). Die ist schön bissfest, lässt sich gut anbraten und enthält viel pflanzliches Protein.

Meal
Prep

Aus 1 mach 2

Pflanzliches Hack ist eine super Basis für herzhaftes Veggie-Gerichte. Wir braten daher immer gleich die doppelte Menge an (Schritt 6 und 7) und bereiten mit den Resten am nächsten Tag ein blitzschnelles Mittagessen zu – je nachdem, wie viel Zeit ist:

5-Minuten-Lunch

Veggie-Hack kurz in einer Pfanne erhitzen und mit geviertelten Kirschtomaten, zerbröseltem Feta und etwas Dosen-Mais mischen. Weizen-Tortilla mit Salsa oder Frischkäse bestreichen, mit Veggie-Hack-Mischung füllen und zum Wrap aufrollen.

10-Minuten-Lunch

Lieblings-Pasta kochen, inzwischen Veggie-Hack im Topf erhitzen und ein Glas fertige Tomatensauce zugeben. Pasta abgießen, mit Sauce anrichten und mit Parmesan bestreuen.

15-Minuten-Lunch

In einer Pfanne verquirlte Eier zum Omelett braten. In einer weiteren Pfanne Veggie-Hack erwärmen, nach Belieben frisches Gemüse (z. B. Paprika- und Zucchini-Würfel) zugeben. Veggie-Hack-Mischung auf der unteren Hälfte des Omeletts verteilen, mit Frühlingzwiebelringen und geriebenem Käse bestreuen, die obere Omelett-Hälfte über die Füllung klappen.



Foto Seite 16 und Titel

Samosas mit Gurken-Radieschen-Salat

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen (à 5 Samosas)

SAMOSAS

- 150 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- Salz
- 1 Zwiebel (60 g)
- 1 El Rapsöl
- 1 Tl Garam Masala
- ½ Tl gemahlene Fenchelsamen
- 100 g TK-Erbesen
- 50 g Kichererbsen (Glas oder Dose; abgetropft)
- 4 Stiele Minze
- Pfeffer
- 3 El Zitronensaft (frisch gepresst)
- 8 El Kokosöl
- 10 Blatt Filoteig (30x31 cm; z. B. von Tante Fanny; Kühlregal)
- 3 Tl Schwarzkümmelsaat
- 1 Tl Ahornsirup

MANGO-CHUTNEY

- 1 Mango (300 g)
- 1 rote Chilischote

- 20 g frischer Ingwer
- 2 El brauner Zucker
- ½ Tl gemahlener Kardamom
- 1 Lorbeerblatt
- 3 El Weißweinessig
- Salz • Pfeffer
- 2 El Zitronensaft

RAITA

- 1 Bio-Salatgurke
- 1 Knoblauchzehe
- 8–10 Stiele Minze
- 1 El Zitronensaft
- 400 g Joghurt (3,5 % Fett)
- Salz • Pfeffer
- gemahlener Kreuzkümmel

GURKEN-RADIESCHEN-SALAT

- 4 Bio-Mini-Gurken (à 100 g)
- 1 rote Zwiebel
- 1 Bund Radieschen
- 4 El Olivenöl
- 1 El Essig
- 2 El Zitronensaft
- Salz • Pfeffer
- 5 Stiele Koriandergrün

1. Für die Samosa Kartoffeln ungeschält in kochendem Salzwasser ca. 25 Minuten garen.

2. Inzwischen für das Chutney Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und fein würfeln. Chilischote putzen, waschen, entkernen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Zucker in einem Topf bei mittlerer Hitze hellbraun karamellisieren. Mango- und Chiliwürfel mit dem geriebenen Ingwer zugeben und 5 Minuten andünsten. Kardamom, Lorbeer, Essig und 50 ml Wasser zugeben, ca. 10 Minuten offen kochen. Chutney vom Herd nehmen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und kalt stellen.

3. Für die Samosa-Füllung gegarte Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen, noch warm pellen. Kartoffeln in 5 mm große Würfel schneiden. Zwiebel fein würfeln. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten dünsten. Garam Masala und Fenchelsamen zugeben und 1 Minute anrösten. Vom Herd nehmen, Erbsen und Kichererbsen unterheben. Minzblätter von den Stielen abzupfen, in feine Streifen schneiden und untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Die Hälfte der Füllung mit einem Kartoffelstampfer grob stampfen. Restliche Füllung unterrühren und beiseitestellen.

4. Für die Raita Gurke waschen, trocken tupfen, längs halbieren und entkernen. Gurke in feine Würfel schneiden. Knoblauch fein schneiden. Minzblätter von den Stielen abzupfen, fein schneiden. Gurke, Knoblauch, Minze, Zitronensaft und Joghurt verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen, kalt stellen.

5. Für die Samosas Kokosöl in einem Topf zerlassen. 1 Filoteigblatt mit etwas Kokosöl einpinseln und mit einem weiteren Filoteigblatt deckungsgleich belegen, leicht andrücken und erneut mit Kokosöl bepinseln. Mit einem scharfen Messer in 4 rechteckige Streifen (à 6,5x30 cm) schneiden. Auf ein Ende der schmalen Seite 1 El Füllung geben. Eine Teigspitze über der Füllung zur langen Seite hin klappen, sodass ein Dreieck entsteht. Diese dreieckige Form fortführen, bis die ganze Teigbahn zu einem Dreieck zusammengelegt ist. Vorgang mit restlichen Teigblättern wiederholen, bis 20 Teigtaschen hergestellt sind.

6. Samosas auf 2 mit Backpapier belegten Backblechen verteilen. Teigoberflächen mit etwas Kokosöl einpinseln, kurz antrocknen lassen, dann mit Schwarzkümmel bestreuen. Restliches Kokosöl mit Ahornsirup mischen und Samosas erneut einpinseln (so bleibt der Schwarzkümmel haften). Nacheinander im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene in 20–25 Minuten goldbraun backen.

7. Für den Gurken-Radieschen-Salat Gurken waschen, trocken tupfen und längs in feine Streifen hobeln. Zwiebel halbieren und in feine Halbkreise schneiden. Radieschen putzen, waschen und in feine Scheiben hobeln. Alles in einer Schale mischen.

8. Für das Dressing Olivenöl, Essig, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren, zum Gemüse geben und gut mischen. Korianderblätter von den Stielen abzupfen.

9. Salat und Samosas auf Tellern anrichten. Mit Koriandergrün bestreuen und mit etwas Raita garnieren. Restliche Raita und Mango-Chutney separat dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden plus Backzeit mindestens 40 Minuten
PRO PORTION 18 g E, 50 g F, 78 g KH = 878 kcal (3676 kJ)



Foto Seite 19

Kartoffelbällchen auf Caesar Salad

** MITTELSCHWER

Für 4 Portionen

KARTOFFELBÄLLCHEN

- 500 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- Salz
- 20 g Speisestärke
- Muskat (frisch gerieben)
- ½ Tl edelsüßes Paprikapulver
- Pfeffer
- 1 Ei (Kl. M)
- 30 g Mehl
- 125 g Semmelbrösel

HERZHAFTES GRANOLA

- 30 g Sonnenblumenkerne
- 30 g Kürbiskerne
- 30 g kernige Haferflocken
- 30 g Leinsamen
- ½ Tl Fenchelsamen
- 2 El Zitronensaft

- 1 Tl Ahornsirup
- Salz
- Pfeffer

DRESSING UND SALAT

- 1 Knoblauchzehe
 - 2 Eigelb (Kl. M)
 - 2 Tl Dijon-Senf
 - 1 El Worcestershiresauce
 - 4 El Zitronensaft
 - 150 ml Sonnenblumenöl
 - 75 ml Vollmilch
 - Salz • Pfeffer
 - 400 g Römersalat
 - 80 g ital. Hartkäse (z. B. Parmesan; gehobelt)
- Außerdem: 700 ml neutrales Öl zum Frittieren (z. B. Maiskeimöl), Küchenthermometer

1. Für die Kartoffelbällchen Kartoffeln waschen und ungeschält in kochendem Salzwasser 20–25 Minuten garen. Abgießen und etwas ausdampfen lassen.

2. Inzwischen für das herzhafte Granola Sonnenblumen- und Kürbiskerne, Haferflocken, Lein- und Fenchelsamen in einer Schüssel mischen. Zitronensaft, Ahornsirup, Salz und Pfeffer unterrühren und die Mischung auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 10 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

3. Für das Dressing Knoblauch grob schneiden. Eigelbe, Senf, Knoblauch, Worcestershiresauce und 1 El Zitronensaft in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer fein pürieren. Anschließend Stabmixer auf den Boden des Rührbechers stellen, einschalten und das Öl im dünnen Strahl zugeben, dabei den Stabmixer langsam hochziehen und so lange mixen, bis eine cremige Mayonnaise entstanden ist. Milch unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und restlichem Zitronensaft (3 El) abschmecken.

4. Salat putzen, waschen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden. Salat mit der Hälfte des Dressings und der Hälfte des Käses in einer Schüssel mischen.

5. Für die Kartoffelbällchen warme Kartoffeln pellen und mit einem Kartoffelstampfer fein stampfen. Mit Stärke, Muskat, Paprikapulver und Pfeffer mischen. Kartoffelmasse zu kleinen Bällchen (à 25 g) formen. Ei in einem tiefen Teller verquirlen, Mehl und Semmelbrösel in je 1 tiefen Teller geben. Kartoffelbällchen nacheinander erst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und schließlich in den Semmelbröseln wenden, dabei leicht andrücken.

6. Zum Frittieren Öl in einem breiten hohen Topf auf 170 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Kartoffelbällchen portionsweise vorsichtig hineingleiten lassen und 2–3 Minuten darin frittieren. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. In einer Auflaufform im Backofen bei 100 Grad warm stellen, bis alle Kartoffelbällchen ausgebacken sind.

7. Salat mit Kartoffelbällchen auf Tellern anrichten. Mit restlichem Dressing beträufeln, mit restlichem Käse (50 g) und Granola bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 24 g E, 66 g F, 61 g KH = 972 kcal (4070 kJ)

Tipp Das herzhafte Granola kann gut für den Vorrat zubereitet werden: einfach die doppelte Menge machen und luftdicht verschlossen aufbewahren (siehe auch Seite 27).



Lisas Tipp

„Schneller geht es, wenn ihr für die Kartoffelbällchen übrig gebliebene Pellkartoffeln vom Vortag verwendet.“



Foto Seite 21

Peanut-Pasta mit Tofu-Würfeln

★ EINFACH, VEGAN

Für 4 Portionen

TOFU

- 400 g Tofu (natur)
- 2 El Olivenöl
- 20 g Speisestärke
- Salz
- 40 g Erdnussbutter
- 1 El Sojasauce
- 4 El Limettensaft (frisch gepresst)
- 2 El helle Sesamsaat

CRISPY-CHILI-ÖL

- 20 g frischer Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 2 El helle Sesamsaat
- 100 g Chiliflocken
- 1 El brauner Zucker
- 400 ml Sonnenblumenöl
- 1 El Sojasauce

PEANUT-PASTA

- 20 g frischer Ingwer
 - 2 Knoblauchzehen
 - 3 Möhren
 - 2 rote Paprikaschoten
 - 2 Frühlingszwiebeln
 - 200 g Udon-Nudeln (japanische Weizennudeln)
 - Salz
 - 80 g Erdnussbutter
 - 50 ml Sojasauce
 - 1 Tl Agavendicksaft
 - 30 g rote Thai-Currypaste
 - 1 El geröstetes Sesamöl
 - 4 El Limettensaft (frisch gepresst)
 - 8 Stiele Koriandergrün
- Außerdem: Küchenthermometer

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

2. Inzwischen für das Crispy-Chili-Öl Ingwer schälen und mit dem Knoblauch in feine Würfel schneiden. Beides in einer Metallschüssel mit Sesam, Chiliflocken und braunem Zucker mischen. Sonnenblumenöl in einem Topf auf ca. 170 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Heißes Öl über die Chili-Mischung gießen, Sojasauce unterrühren und beiseite abkühlen lassen.

3. Für den Tofu gepressten Tofu in 1,5 cm große Würfel schneiden und in einer großen Schüssel mit Olivenöl mischen. Stärke und ½ TL Salz untermischen, bis die Tofu-Würfel rundum mit Stärke ummantelt sind. Würfel auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 20–25 Minuten knusprig backen. Nach der Hälfte der Backzeit Würfel wenden.

4. Inzwischen für die Peanut-Pasta Ingwer und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Möhren putzen, schälen und mit einem Gemüsehobel in feine Streifen raspeln. Paprika putzen, waschen, halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden. Udon-Nudeln nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser garen. Nudeln abtropfen lassen, dabei 150 ml Nudelwasser auffangen.

5. In einem hohen Rührbecher Erdnussbutter, Sojasauce, Agavendicksaft, Currypaste, gehackten Ingwer und 150 ml Nudelwasser mit dem Stabmixer zu einer feinen Sauce pürieren.

6. Sesamöl im Wok erhitzen. Möhren darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten andünsten. Paprika und Knoblauch zugeben und 3 Minuten mitdünsten. Nudeln, Frühlingszwiebeln und die Hälfte der Erdnuss-Sauce zugeben, kurz durchschwenken. Mit Salz und Limettensaft abschmecken und warm stellen.

7. Für den Tofu Erdnussbutter, Sojasauce und Limettensaft in einer großen Schüssel glatt rühren. Gebackenen Tofu zugeben und zügig untermischen. Sesam zugeben und gut mischen.

8. Korianderblätter von den Stielen abzupfen. Peanut-Pasta mit Tofu in tiefen Tellern anrichten, mit restlicher Erdnuss-Sauce beträufeln und mit Koriandergrün garnieren. Nach Belieben Crispy-Chili-Öl darüberträufeln (siehe Tipp) und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden

PRO PORTION 34 g E, 42 g F, 63 g KH = 810 kcal (3384 kJ)

Tipp Restliches Crispy-Chili-Öl in ein sauberes Twist-off-Glas (ca. 450 ml Inhalt) füllen. Kühl und dunkel gelagert hält es sich mindestens 1 Monat.

Lisas Tipp

„Damit der Tofu richtig schön knusprig wird, ist es wichtig, ihn im ersten Schritt zu entwässern. Ich lasse den Tofu-Block erst gut abtropfen und presse ihn dann mindestens 20 Minuten lang, gern auch länger. Das Wälzen in Stärke entzieht ihm zusätzlich Flüssigkeit – den Rest übernimmt der Backofen.“



Foto Seite 22

Crispy-Cheese-Kunafa mit Tomatensalat

*** EINFACH, GUT VORZUBEREITEN**

Für 4 Portionen

LABNEH

- 800 g Sahnejoghurt (10% Fett)
- Salz
- 2 El Olivenöl

KUNAFA

- 24 Mini-Mozzarella-Kugeln (ca. 200 g)
- Salz • 2 El Zatar
- 300 g frischer Kataifi-Teig (Engelshaar-Teigfäden; türkischer Laden)
- 8 El Olivenöl
- 2 El Honig
- 30 g gehackte Pistazien

TOMATENSALAT

- 30 g glatte Petersilie
 - 30 g Minze
 - 2 rote Zwiebeln (à 50 g)
 - 500 g Kirschtomaten
 - 6 Frühlingszwiebeln
 - 6 El Zitronensaft (frisch gepresst)
 - 2 El Olivenöl
 - Salz
 - Pfeffer
- Außerdem: Passiertuch oder Mulltuch, Küchengarn, 12er-Muffin-Form

1. Am Vortag für das Labneh Joghurt und ½ TL Salz in einer Schüssel glatt rühren. Masse in ein mit einem Passiertuch (oder Mulltuch) ausgelegtes Sieb geben, Tuch darüber zusammenfassen, etwas eindrehen, mit Küchengarn zusammenbinden und über Nacht an einem kühlen Ort abtropfen lassen.

2. Am Tag danach Joghurtmasse (Labneh) aus dem Küchentuch in eine Schüssel geben und mit Olivenöl glatt rühren. Mit Salz abschmecken.

3. Für die Kunafa Mozzarella-Kugeln abtropfen lassen und in einer Schüssel mit Salz und Zatar mischen, sodass die Bällchen rundum bedeckt sind.

4. Engelshaar mit ein paar Tropfen Wasser benetzen und in 12 Stränge teilen. Stränge mit 4 El Olivenöl einpinseln. Je 1 Strang in je 1 Mulde der Muffin-Form legen, je 2 Mozzarella-Kugeln daraufgeben, mit dem Teigstrang umwickeln und bedecken. Mit restlichem Öl (4 El) beträufeln. Muffin-Form auf den Ofenrost stellen und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der mittleren Schiene 15–20 Minuten goldbraun backen.

5. Inzwischen für den Tomatensalat Petersilien- und Minzblätter von den Stielen abzupfen, fein schneiden. Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Tomaten waschen und in kleine Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne schräg in feine Ringe schneiden. Tomaten, Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Petersilie, Minze, Zitronensaft und Olivenöl in einer Schüssel mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Für die Kunafa Honig im kleinen Topf erwärmen. Muffin-Blech aus dem Backofen nehmen, Crispy-Cheese-Kunafa sofort mit etwas Honig beträufeln und mit gehackten Pistazien bestreuen.

7. Labneh mit Tomatensalat auf 4 flachen Tellern anrichten. Je 3 Crispy-Cheese-Kunafa daraufsetzen und servieren. Dazu passt arabisches Fladenbrot.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Abtropfzeit über Nacht

PRO PORTION 24 g E, 65 g F, 69 g KH = 985 kcal (4128 kJ)

Vorrat

Regalware

Etwas Knusper dort, ein wenig Schärfe hier: Mit den richtigen Helfern bekommen Alltagsgerichte im Nu mehr Raffinesse. Annas und Lisas Favoriten für den Vorrat:

1 Crispy-Chili-Öl (Seite 25)

ist ein vielseitiger Allrounder, der Pasta, Reis oder Tofu mehr Schärfe und Biss verleiht.

2 Erdnuss-Crunch (Seite 17)

macht sich gut als Salat-Topping und in asiatisch inspirierten Pfannengerichten.

3 Herzhaftes Granola (Seite 24)

knuspert herrlich auf Suppen, Ofengemüse, Stullen oder Bowls.

2 Erdnuss-Crunch sollte gut verschlossen bei Zimmertemperatur aufbewahrt werden, so hält er sich 1–2 Wochen

1 Crispy-Chili-Öl bleibt kühl und dunkel gelagert mindestens einen Monat frisch

3 Herzhaftes Granola ist etwa 3 Wochen haltbar. Unbedingt luftdicht verschließen, damit es seinen Biss behält



Vegane **Pilz-Pflanzerl** mit Schmorgurkengemüse

Sommerlich-würziger Genuss, der keine Wünsche offenlässt: knusprig gebratene Frikadellen, die zu geschmorten Gurken in einer cremigen Sauce serviert werden.
Rezept Seite 35

KLASS neu gedacht

Hausmannskost vegan – geht das überhaupt? Und ob! Wir drehen Pflanzerl, Schnitzel, Gulasch und Eintopf einfach eine Runde weiter. Und für alle tierischen Produkte, die klassisch verwendet werden, gibt's inzwischen tolle pflanzliche Alternativen

Die Pflanzertl aus Bulgur
und rosé Champignons
sind außen knusprig, innen
herrlich würzig

IKER



Gemüseeintopf mit Thai-Basilikum-Öl

Blumenkohl, Möhren und Kartoffeln bilden die sättigende Grundlage. Ein Hauch Zimt, Zitronengras und Sternanis bringen asiatische Aromen mit ins Spiel. **Rezept Seite 35**

*Pfeffrig-minziges
Thai-Basilikum-Öl verleiht dem
Gemüse exotische Frische*

Knoblauch-Pilze mit hausgebackenem Kartoffelbrot

So herzhaft, so saftig und alles rein pflanzlich:
Gebratene Pilze bringen das ofenfrische Brot zum
Strahlen. **Rezept Seite 36**

*Champignons enthalten
wenig Kohlenhydrate und
viel hochwertiges Eiweiß*

*Seitan aus Weizengluten ist
dank seiner fleischähnlichen
Struktur ein guter Ersatz*

Paprikagulasch

Gewusst-wie: Würzig in aromatischer Rotweinsauce geschmort, kommt unser Gulasch aus Seitan und Paprika dem Original geschmacklich sehr nahe. **Rezept Seite 36**

Sellerieschnitzel

Dünn geschnitten, knusprig gebacken
und in charmanter Begleitung von Kartoffelsalat
und Preiselbeeren – so schmeckt's fein!
Rezept Seite 37

*Sellerie punktet mit
vielen Ballaststoffen und
entwässerndem Kalium*

Kartoffel- Spitzkohl-Salat mit Reispapier-Crunch

Die Marinade mit Senf und Koriandersaat verleiht dem Salat ordentlich Würze, Radieschen und roter Spitzkohl setzen hübsche Farbtupfer. Obendrauf knuspert frittiertes Reispapier. **Rezept Seite 37**



*Roter Spitzkohl
bringt Farbe und viel
Vitamin C ins Spiel*



Foto Seite 28/29

Vegane Pilz-Pflanzerl mit Schmorgurkengemüse

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 4 Portionen

PILZ-PFLANZERL

- 75 g Bulgur
- 1 gestrichener TL vegane Instant-Gemüsebrühe
- 150 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 175 g rosé Champignons
- 4 El neutrales Öl (z. B. Rapsöl)
- 1 El Tomatenmark
- 1 Dose schwarze Bohnen (240 g Abtropfgewicht)
- 80 g veganer Vollkorntoast
- 2 TL Hefeflocken (nach Belieben)
- 5–7 El Semmelbrösel
- Pfeffer
- Salz
- 2 TL getrockneter Majoran
- Sojasauce

GURKENGEMÜSE

- 750 g Schmorgurken
- 2 Schalotten (60 g)
- 120 g halbdgetrocknete Tomaten (in Öl)
- Salz
- Pfeffer
- 1 El helles Cashewnussmus (aus dem Glas)
- 200 g Pflanzencreme zum Kochen (z. B. Hafercreme)

GREMOLATA

- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Chilischote
- 1 Bund Dill
- 1 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- Meersalzflöckchen

1. Für die Pilz-Pflanzerl Bulgur in eine Schüssel geben. Instant-Gemüsebrühe in 150 ml kochendes Wasser einrühren. Brühe über den Bulgur gießen, ca. 20 Minuten unter gelegentlichem Umrühren quellen lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig aufgesogen ist.
2. Inzwischen Zwiebeln und Knoblauch grob würfeln. Champignons putzen und fein würfeln. 1 El Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Pilze zugeben und unter Wenden 4–5 Minuten braun braten. Tomatenmark einrühren, kurz mitbraten, anschließend etwas abkühlen lassen.
3. Bohnen in ein Sieb geben, kurz kalt abspülen und abtropfen lassen. Toast grob zerkrümeln. Bohnen, Champignon-Mix, Toast und nach Belieben Hefeflocken in einen hohen Rührbecher geben (gegebenenfalls portionsweise) und mit dem Stabmixer stückig mixen. Bulgur und 2–3 El Semmelbrösel gut unterrühren. Masse mit Pfeffer und jeweils etwas Salz, Majoran und Sojasauce kräftig würzig abschmecken. Kurz quellen lassen.
4. Inzwischen für das Gurkengemüse Gurken putzen, dabei eventuell bittere Enden abschneiden. Gurken schälen, längs halbieren und die Kerne herausstreichen. Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden.
5. Schalotten fein schneiden. Tomaten abtropfen lassen, dabei 2 El Öl auffangen. Tomaten in Streifen schneiden. Aufgefangenes Tomaten-Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Gurkenstücke darin unter Wenden bei mittlerer Hitze 5 Minuten anbraten. Schalotten zugeben und weitere 3 Minuten braten. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Tomatenstreifen untermischen. Cashewmus und Hafercreme zugeben und alles vorsichtig verrühren, bis eine cremige Sauce entsteht. Bei geringer Hitze zugedeckt 10–15 Minuten kochen lassen. Sauce nach Belieben offen noch etwas sämiger einkochen. Gurkengemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Inzwischen für die Pflanzerl restliches Öl (3 El) in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Aus der Pflanzerl-Masse mit leicht angefeuchteten Händen 12 Pflanzerl formen. In den restlichen Semmelbröseln (3–4 El) wenden. Pflanzerl ins heiße Öl geben und bei mittlerer Hitze braten, bis sich eine knusprige Kruste bildet. Dann wenden und knusprig braun fertig braten.

7. Für die Gremolata Knoblauch sehr fein hacken. Chilischote putzen, waschen, trocken tupfen, längs halbieren, entkernen und ebenfalls sehr fein hacken. Dillspitzen von den Stielen abzupfen, fein schneiden. Knoblauch, Chilis, Dill, Zitronenschale und ca. ½ TL Salzflöckchen vermischen.

8. Gurkengemüse und je 3 Pflanzerl auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Gremolata und Pfeffer bestreuen und servieren. Dazu passen z. B. neue Kartoffeln oder Fladenbrot.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO PORTION 17 g E, 22 g F, 54 g KH = 526 kcal (2205 kJ)



Foto Seite 30

Gemüseintopf mit Thai-Basilikum-Öl

* EINFACH, RAFFINIERT, VEGAN

Für 4 Portionen

EINTOPF

- 600 g neue Kartoffeln
- 450 g Blumenkohl
- 100 g Knollensellerie
- 200 g Möhren
- 1 große Zwiebel (120 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Stangen Zitronengras
- 4 El neutrales Öl (z. B. Sonnenblumenöl)
- 6 Sternanis
- 2 Stangen Zimt (à 6 cm Länge)
- 200 ml veganer Sake (ersatzweise ungesüßter Apfelsaft)

- 1 l Gemüsebrühe
 - Salz
 - 1 Frühlingszwiebel
 - ½ TL „Mélange Noir“ (Pfeffermischung von Ingo Holland; www.altesgewuerzamt.de)
- THAI-BASILIKUM-ÖL**
- 8 Stiele Thai-Basilikum (Asia-Laden)
 - 1 Knoblauchzehe
 - 1 TL fein abgeriebene Bio-Limettenschale
 - 6 El neutrales Öl (z. B. Sojaöl)
 - Salz
 - Pfeffer

1. Kartoffeln schälen und 2 cm groß würfeln. Blumenkohl putzen, waschen, in Röschen teilen. Sellerie putzen, schälen, 2 cm groß würfeln. Möhren putzen, schälen, längs halbieren und schräg in 2 cm breite Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Zitronengras putzen, waschen, mit dem Messerrücken leicht andrücken und in 3 gleich große Stücke schneiden.

2. Öl in einem breiten Topf erhitzen und darin Zitronengras, Sternanis, Zimtstangen, Zwiebeln und Knoblauch bei mittlerer Hitze 5 Minuten dünsten. Kartoffeln, Blumenkohl, Sellerie und Möhren zugeben und 2 weitere Minuten dünsten. Mit Sake ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Gemüsebrühe auffüllen, leicht salzen und abgedeckt bei milder bis mittlerer Hitze 20 Minuten kochen.

3. Inzwischen für das Thai-Basilikum-Öl Thai-Basilikumblätter von den Stielen abzupfen und mit Knoblauch, Limettenschale und Sojaöl in einen hohen Rührbecher geben. Zutaten mit dem Stabmixer fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Frühlingszwiebel putzen, waschen, das Weiße und Hellgrüne schräg in 1 cm breite Scheiben schneiden.

5. Pfeffermischung im Mörser fein zerstoßen. Fertigen Eintopf mit Salz und „Mélange Noir“ kräftig abschmecken. Eintopf in vorgewärmte Schalen geben und mit Thai-Basilikum-Öl beträufeln. Mit Frühlingszwiebeln bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO PORTION 6 g E, 26 g F, 29 g KH = 403 kcal (1695 kJ)



Foto Seite 31

Knoblauch-Pilze mit hausgebackenem Kartoffelbrot

★ ★ MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 4 Portionen

KARTOFFELBROT

- 600 g große mehligkochende Kartoffeln
- 175 ml Haferdrink
- 2 El Apfelessig
- 1 ½ Tl Kümmelsaat
- 550 g Dinkelmehl (Type 1050) plus etwas zum Bearbeiten
- 1 Pk. Trockenhefe • Salz

KRÄUTERCREME

- 400 g Sojajoghurt natur (z. B. Alpro Skyr Style)
- 6 Stiele glatte Petersilie
- ½ Bund Schnittlauch

- 1 Bio-Zitrone
- Salz
- Pfeffer

KNOBLAUCH-CHAMPIGNONS

- 500 g braune Champignons
 - 500 g weiße Champignons
 - 3 Knoblauchzehen
 - 8 El Olivenöl
 - 2 Schalotten
 - 30 g vegane Butter-Alternative (z. B. „Haferblock“ von The Vegan Cow)
 - Salz • Pfeffer
- Außerdem: Kartoffelpresse, Gärkorbchen (20 cm Ø)

1. Für das Kartoffelbrot 400 g Kartoffeln mehrfach mit einer Gabel einstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 1 Stunde garen. Kartoffeln herausnehmen, heiß pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Restliche Kartoffeln (200 g) schälen und grob raspeln. Gepresste und geraspelte Kartoffeln, Haferdrink und Apfelessig vermischen. Kümmelsaat im Mörser fein zerstoßen und mit Dinkelmehl, Trockenhefe und 2 gestrichenen Tl Salz in einer großen Rührschüssel mischen. Kartoffelmischung zugeben. 5 Minuten mit den Knethaken des Handrührers zu einem leicht klebrigen Teig kneten. Teig an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.

2. Teig auf gut bemehlter Arbeitsfläche kräftig durchkneten und zu einem runden Laib formen. In ein bemehltes Gärkorbchen geben und abgedeckt an einem warmen Ort weitere 30 Minuten gehen lassen. Dann auf ein mit Backpapier belegtes Backblech stürzen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 15 Minuten backen, dabei eine ofenfeste Form mit kochend heißem Wasser mit in den Ofen stellen. Temperatur auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) reduzieren, Form mit dem Wasser aus dem Ofen nehmen und das Brot in weiteren 30 Minuten fertig backen. Brot auskühlen lassen.

3. Für die Kräutercreme Sojajoghurt glatt rühren. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Zitrone heiß waschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Petersilie,

die Hälfte des Schnittlauchs, Zitronensaft und -schale zum Sojajoghurt geben und verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Für die Knoblauch-Champignons Pilze putzen und vierteln. Knoblauch durchpressen und mit Olivenöl mischen. Schalotten in feine Würfel schneiden. Vegane Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Champignons und Schalottenwürfel darin bei mittlerer Hitze 5–6 Minuten braten. Mit Knoblauch-Öl, Salz und Pfeffer würzen. Restlichen Schnittlauch zu den Pilzen geben.

5. Die Hälfte des Kartoffelbrot in Scheiben schneiden. Brotscheiben in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten. Mit Kräutercreme bestreichen und mit den Knoblauch-Pilzen belegen. Restliches Brot zu einer weiteren Mahlzeit servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Garzeit 1:45 Stunden plus Gezeit 1:30 Stunden plus Abkühlzeit ca. 1 Stunde

PRO PORTION 24 g E, 31 g F, 61 g KH = 646 kcal (2705 kJ)



Foto Seite 32

Veganes Paprikagulasch

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 4 Portionen

- 500 g Seitan Natur (Fleischersatz aus Weizen-Protein)
- 2 Knoblauchzehen
- 3 El Sojasauce
- 200 ml Orangensaft (frisch gepresst oder aus dem Kühlregal)
- 2 kleine Lorbeerblätter
- 3–4 Zwiebeln
- 1 Bund Suppengemüse (400 g)
- 2 Paprikaschoten (à 200 g; z. B. 1 rote und 1 gelbe)
- 2 El Sonnenblumenöl
- 2 El Tomatenmark
- 250 ml veganer Rotwein (ersatzweise Gemüsebrühe)
- 2 Zweige Thymian
- 400 ml Gemüsebrühe
- einige Stiele glatte Petersilie
- 100 ml vegane Pflanzencreme zum Kochen
- evtl. etwas Speisestärke
- Pfeffer
- Salz
- 4 El vegane Joghurt-Alternative aus Kokos
- Chiliflocken

1. Seitan trocken tupfen und in 3 cm große Würfel schneiden. Knoblauch fein würfeln. Sojasauce, Orangensaft, Lorbeer und Knoblauch in einer Schale mischen (Achtung: Sofern der Seitan ggf. laut Packung bereits gewürzt ist, die Menge an Sojasauce reduzieren!). Seitanwürfel untermischen, 2 Stunden ziehen lassen.

2. Zwiebeln in Streifen schneiden. Suppengemüse putzen bzw. schälen, waschen, trocken tupfen. Möhren in Scheiben schneiden. Sellerie fein würfeln, Lauch in Ringe schneiden. Paprika putzen, waschen, trocken tupfen, entkernen und in Stücke bzw. Streifen schneiden.

3. Seitan abtropfen lassen, dabei die Marinade auffangen. Seitanwürfel mit Küchenpapier gut trocken tupfen. Öl in einem Schmortopf erhitzen. Seitan darin portionsweise rundum kräftig braun anbraten. Aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.

4. Zwiebeln, Möhren und Sellerie im Bratfett unter Wenden anbraten. Tomatenmark einrühren, alles kräftig braun anrösten. Mit ½ der Marinade ablöschen und diese fast vollständig einkochen lassen. 150 ml Wein angießen, ebenfalls fast vollständig einkochen lassen. Seitan und Thymian zugeben. Mit restlicher Marinade, restlichem Wein (100 ml) und Brühe ablöschen und bei schwacher Hitze zugedeckt 25–35 Minuten unter

gelegentlichem Umrühren kochen. Evtl. noch etwas Wasser angießen. Nach ca. 10 Minuten Schmorzeit Paprika und Lauch untermischen und mitschmoren.

5. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen. Pflanzencreme unter das Gulasch rühren. Nach Belieben zusätzlich mit etwas angerührter Stärke binden. Veganes Gulasch mit Pfeffer und evtl. noch etwas Salz oder Sojasauce abschmecken. In vorgewärmte Schälchen oder tiefe Teller geben und je 1 El Kokosjoghurt daraufgeben. Mit Chilis und Petersilie bestreuen und servieren. Dazu nach Belieben Ciabatta reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten plus Marinierzeit 2 Stunden
PRO PORTION 36 g E, 15 g F, 24 g KH = 415 kcal (1478 kJ)



Foto Seite 33

Sellerieschnitzel mit Kartoffelsalat

* EINFACH, VEGAN

Für 2 Portionen

KARTOFFELSALAT

- 600 g festkochende Kartoffeln (z. B. Linda, Annabelle)
- Salz
- 2 Schalotten (90 g)
- 2 El Sonnenblumenöl
- 1 El helle Senfsaat
- 200 ml Gemüsebrühe
- 2 El Weißweinessig
- 1 El mittelscharfer Senf
- Pfeffer
- 1 Beet Gartenkresse

SELLERIESCHNITZEL

- 1 Sellerieknolle (500 g)
- Salz
- 2 El Mehl
- 60 g Paniermehl
- 60 ml vegane Sahne-Alternative
- Pfeffer
- 200 ml neutrales Öl (z. B. Sonnenblumenöl)
- 2 El Wild-Preiselbeeren (Glas)

1. Für den Salat die Kartoffeln in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Abgießen und abkühlen lassen.

2. Schalotten in feine Würfel schneiden. Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen. Schalotten und Senfsaat darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten. Mit Brühe und Essig auffüllen, aufkochen und offen bei milder Hitze 5 Minuten kochen lassen. Senf zugeben und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

3. Kartoffeln pellen, in 4–5 mm dicke Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Den Essigsud über die Kartoffelscheiben gießen, vorsichtig mischen und ca. 4 Stunden bei Zimmertemperatur durchziehen lassen, dabei gelegentlich vorsichtig mischen.

4. Für die Sellerieschnitzel Sellerie schälen, waschen, trocken tupfen und in 4 Scheiben (à 5–10 mm) schneiden. Selleriescheiben in einem Topf mit kochendem Salzwasser 2–3 Minuten garen, in Eiswasser abschrecken und trocken tupfen.

5. Mehl, Paniermehl und vegane Sahne in je 1 tiefen Teller geben. Selleriescheiben mit Salz und Pfeffer würzen. Erst in Mehl, dann in der Sahne und zuletzt im Paniermehl wenden.

6. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Sellerieschnitzel darin von jeder Seite 2–3 Minuten knusprig ausbacken, dabei öfters mit heißen Bratöl aus der Pfanne beträufeln. Schnitzel aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

7. Kresse vom Beet schneiden, unter den Kartoffelsalat mischen. Salat nochmals mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Je 2 Sellerieschnitzel, etwas Kartoffelsalat und 1 El Preiselbeeren auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten plus Ziehzeit ca. 4 Stunden
PRO PORTION 14 g E, 36 g F, 86 g KH = 767 kcal (3218 kJ)



Foto Seite 34

Kartoffel-Spitzkohl-Salat mit Reisapier-Crunch

* EINFACH, VEGAN

Für 4 Portionen

- 800 g festkochende Kartoffeln
 - Salz
 - 100 g Zwiebeln
 - 1 Knoblauchzehe
 - 4 El Olivenöl
 - 1 El Koriandersaat
 - 230 ml Gemüsebrühe
 - 1 El mittelscharfer Senf
 - 4 El Weißweinessig
 - Zucker • Pfeffer
 - 300 g Spitzkohl (z. B. eine rote Sorte)
 - ½ Bund Radieschen
 - 6 Stiele Koriandergrün
 - 300 ml Sonnenblumenöl zum Frittieren
 - 4 Blatt Reisapier (à 22 cm Ø; Asia-Laden)
 - nach Belieben 1 TI Shichimi Togarashi (japanische Würzmischung; Asia-Laden)
 - 1 Beet Gartenkresse
- Außerdem: Küchenthermometer

1. Kartoffeln waschen. In kochendem Salzwasser 20–25 Minuten gar kochen. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und darin Knoblauch- und Zwiebelwürfel mit der Koriandersaat 2–3 Minuten andünsten. Gemüsebrühe, Senf, Essig, 1 TI Zucker, Salz und Pfeffer zugeben. Bei milder Hitze 5 Minuten offen kochen. Kartoffeln abgießen, etwas abkühlen lassen. Kartoffeln pellen, in dünne Scheiben schneiden und in einer Schüssel mit der heißen Essigmarinade übergießen. Mischen und ca. 2 Stunden bei Zimmertemperatur marinieren lassen.

2. Spitzkohl putzen, äußere Blätter eventuell entfernen. Spitzkohl waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Kohlstreifen in einer Schüssel mit etwas Salz und Zucker verkneten und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

3. Radieschen putzen, dabei etwas Grün daran belassen. Radieschen waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Korianderblätter von den Stielen abzupfen. Spitzkohl, Radieschenscheiben und Koriandergrün unter die marinierten Kartoffeln mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Sonnenblumenöl in einem Topf auf ca. 170 Grad erhitzen (Thermometer verwenden!). Reisapierblätter darin nacheinander 10–20 Sekunden frittieren, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Shichimi Togarashi und Salz würzen und grob zerbrechen. Kresse vom Beet schneiden. Kartoffelsalat auf Tellern anrichten, mit Kresse und etwas Reisapier bestreuen und servieren. Restliches Reisapier separat dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Marinierzeit ca. 2 Stunden
PRO PORTION 6 g E, 15 g F, 38 g KH = 336 kcal (1410 kJ)

Marco Springmann (42) forscht und lehrt an der University of Oxford und am University College London zu den Themen Ernährung, Gesundheit und Klimawandel

AUF DEM PRÜFSTAND

Fleischersatzprodukte und Milchalternativen stehen oft in der Kritik, ungesund und teuer zu sein. Der Wissenschaftler Marco Springmann untersuchte, ob das stimmt. Mit uns spricht er über die Ergebnisse



»e&t«: Warum sollten wir Fleisch und Milch überhaupt ersetzen?

Marco Springmann: Das ist aus mehreren Gründen sinnvoll. Zum einen trägt beides maßgeblich zum Klimawandel bei: Der größte Anteil der ernährungsbedingten Treibhausgasemissionen kommt durch Fleisch und Milch zustande. Außerdem hat ihre Produktion großen Einfluss auf weitere Umweltaspekte, etwa Wasserverbrauch und -verschmutzung und die Umwandlung von Natur in Nutzflächen. Zum anderen steht der Konsum von Fleisch, insbesondere von rotem und verarbeitetem, in Verbindung mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes und bestimmten Krebsarten. Bei Milch ist die Studienlage nicht so eindeutig, klar ist aber, dass sie in der Regel kalorien- und fetthaltiger ist als pflanzliche Alternativen. Auch aus gesundheitlicher Perspektive ist es also durchaus sinnvoll, den Verzehr von Fleisch und Milch zu reduzieren.

Du hast untersucht, welche Ersatzprodukte gut für Gesundheit, Klima und Geldbeutel sind. Wie bist du vorgegangen?

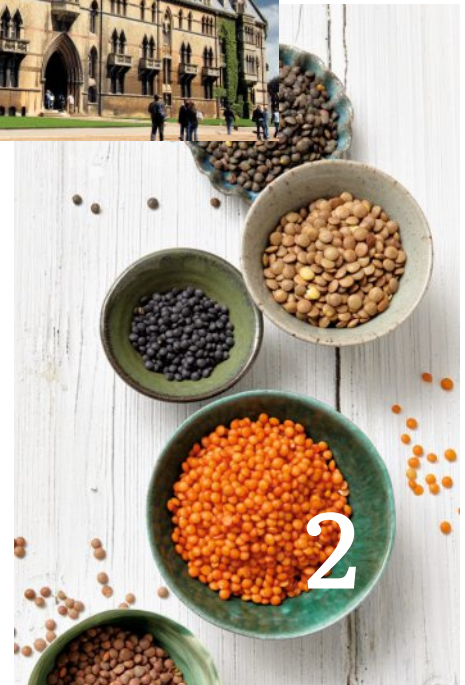
Bisherige Studien prüften oft nur Teilaspekte von Ersatzprodukten. Ich wollte einen Rundumschlag machen. Also verglich ich 24 Fleisch- und Milchalternativen mit ihren tierischen Pendanten und mit den unverarbeiteten pflanzlichen Lebensmitteln, aus denen sie hergestellt werden. Dabei berücksichtigte ich die Kategorien Nährstoffe, Kosten, Umwelt und Gesundheit. Mein Ziel war es, einen umfassenden, wissenschaftlich fundierten Überblick zu bekommen.

Was sind die wichtigsten Ergebnisse?

Die unverarbeiteten pflanzlichen Lebensmittel, etwa Bohnen oder Erbsen, schneiden in allen Kategorien besser ab als tierische Produkte und auch als verarbeitete Ersatzprodukte wie Veggie-Wurst oder vegane Burger. Die Hülsenfrüchte haben viele Ballaststoffe und keine gesättigten Fettsäuren. Das wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus und kann das Risiko für ernährungsbedingte Erkrankungen reduzieren. Zudem ist ihr Umwelteinfluss geringer, da sie z.B. kaum Düngemittel benötigen. Und sie sind vergleichsweise günstig. Das Ergebnis ist also eindeutig: Hülsenfrüchte sind auf allen Ebenen der beste Fleischersatz.



1 Altehrwürdiges Gebäude, moderne Themen: An der Oxford-Universität wird zur Zukunft der Ernährung geforscht
2 Gewinner in allen Kategorien: Linsen überzeugen als gesunde, günstige und nachhaltige Proteinquelle



Wie sieht es mit Soja-Schnitzeln und Co. aus?

Verarbeitete pflanzliche Produkte sind oft teurer als unverarbeitete und haben weniger Klimanutzen. Verglichen mit tierischen Produkten, schneiden sie jedoch besser ab – und zwar sowohl bei den Nährstoffen als auch bei Umwelt- und Gesundheitsaspekten. Nur beim Preis konnten sie die tierischen Originale in der Regel nicht schlagen: Vor allem Pflanzendrinks sind oft teurer als Kuhmilch. Wir sollten hier allerdings zwischen den Produkten unterscheiden: Tempeh zum Beispiel, das aus fermentierten Sojabohnen hergestellt wird und nur wenig verarbeitet ist, ist oft günstiger und auf jeden Fall gesünder als abgepackte Veggie-Bratwürste oder veganer Speck.

„Das Ergebnis ist eindeutig: Hülsenfrüchte sind auf allen Ebenen der beste Fleischersatz.“

Wie lassen sich die Erkenntnisse im Alltag umsetzen?

Das Wichtigste: Vielfalt in die Ernährung bringen. Fleisch und Milchprodukte nur durch pflanzliche Fertigprodukte zu ersetzen ist nicht sinnvoll. Besser ist es, unterschiedliche Hülsenfrüchte mit Gemüse und Vollkornprodukten zu kombinieren. Das muss nicht kompliziert sein: Einfache Gerichte wie Linsensuppe oder eine Gemüsepfanne mit Bohnen bieten sich an, auch asiatisch inspiriertes wie Kichererbsen-Curry oder einfach eine Scheibe Vollkornbrot mit Hummus.

Wie sollte die Ernährung der Zukunft aussehen?

Die Ernährung der Zukunft sollte ein Stück weit die Ernährung der Vergangenheit sein: weniger hochverarbeitete Produkte, mehr selber kochen. Tierische Produkte in Maßen, dafür mehr Pflanzliches. Ich forsche auch zur „Planetary Health Diet“, einem Modell zur klimafreundlichen Ernährung. Auch hier kommen wir zu dem Schluss: Wenn wir Fleisch und Milchprodukte öfter durch pflanzliche Lebensmittel ersetzen, tun wir damit unserer Gesundheit und der Umwelt Gutes.

30 MINUTEN

BUNTER BOHNEN-TOMATEN-SALAT

Hier lacht schon der Sommer vom Teller: als würzig-sättigendes Bohnen-Trio mit zweierlei Tomaten und fix gemixter Guacamole.

Rezept Seite 44

Vegan





DAS GEHT JA FLOTT

**Clever auswählen lautet die
Devise. Wir greifen zu Gemüse,
das mit nur wenigen
Handgriffen startklar und
schnell gegart ist. Unsere
Favoriten: Tomaten, Fenchel
und Auberginen**



40 MINUTEN

GEBACKENER FENCHEL MIT FETA

Mit seinen duftigen Anisnoten harmoniert Fenchel ganz
hervorragend mit würzigem Thymian und Feta.

Rezept Seite 44

25 MINUTEN

ZITRONEN-LINGUINE MIT PISTAZIEN-CRUNCH

Unsere schnelle Lieblings-Pasta mit frischer Note macht
mit den Pistazien-Panko-Bröseln noch mehr her.

Rezept Seite 49





Foto Seite 40/41

Bunter Bohnen-Tomaten-Salat

★ EINFACH, SCHNELL, VEGAN

Für 3 Portionen

- 150 g grüne Bohnen
- Salz
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 rote Paprikaschote
- 100 g weiße Bohnen (aus der Dose; abgetropft)
- 150 g Kidneybohnen (aus der Dose; abgetropft)
- 120 g Mais (aus der Dose; abgetropft)
- 40 g getrocknete Tomaten
- 400 g Kirschtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- ½ rote Pfefferschote
- 4 El Limettensaft
- 3 El Olivenöl
- 1 Tl Agavendicksaft
- ¼ Tl gemahlener Kreuzkümmel
- Pfeffer
- 1 reife Avocado
- 3 Stiele Koriandergrün

1. Grüne Bohnen putzen, waschen und in kochendem Salzwasser 6–8 Minuten garen. Bohnen abtropfen lassen. Frühlingszwiebel putzen, waschen und schräg in feine Ringe schneiden. Paprika putzen, waschen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Weiße Bohnen, Kidneybohnen und Mais in ein Sieb geben, kalt abspülen und abtropfen lassen. Getrocknete Tomaten grob hacken, Kirschtomaten putzen, waschen und halbieren.

2. Knoblauch fein hacken. Pfefferschote putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Für das Dressing 2 El Limettensaft, 2 El Olivenöl, Agavendicksaft, Knoblauch, Pfefferschoten, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer verrühren. Avocado halbieren und entkernen. Fruchtfleisch aus der Schale lösen, fein zerdrücken und mit restlichem Limettensaft (2 El), Salz und Pfeffer verrühren.

3. Restliches Öl (1 El) in einer Grillpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tomaten auf den Schnittflächen darin kurz anrösten. Paprika, Tomaten, grüne, weiße und Kidneybohnen, Mais und Frühlingszwiebeln in eine Schüssel geben, Dressing untermischen. Korianderblätter von den Stielen abzupfen und darüberstreuen. Salat und Avocado anrichten. Dazu passt Fladenbrot.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 13 g E, 20 g F, 32 g KH = 400 kcal (1674 kJ)

Zeit SPAREN

Tipp: Gleich für einen weiteren Tag planen und die doppelte Menge Fenchel schmoren. Fein püriert, mit Brühe und z. B. Sahne oder Pflanzencreme gemixt, wird daraus eine tolle Suppe.



Foto Seite 42

Gebackener Fenchel mit Feta

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 3 Portionen

- 3 Fenchelknollen
 - 1 Zitrone
 - 2 Knoblauchzehen
 - 6 Stiele Thymian
 - 8 El Olivenöl
 - 2 El Honig
 - Salz
 - Pfeffer
 - 200 g Feta-Käse
- Außerdem:** flache ofenfeste Form (25 x 25 cm)

1. Fenchel putzen, waschen, das zarte Grün beiseitelegen. Fenchel längs vierteln und den Strunk keilförmig herauschneiden. Viertel in 2 cm breite Spalten schneiden.

2. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Knoblauch durchpressen. Thymianblätter von den Stielen abzupfen. Olivenöl, 3 El Zitronensaft, Knoblauch, Thymian, Honig, etwas Salz und Pfeffer mischen. Fenchel und die Hälfte vom Dressing in einer flachen ofenfesten Form mischen.

3. Fenchel im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 30 Minuten garen. Beiseitegelegtes Fenchelgrün grob hacken. Form aus dem Backofen nehmen. Feta über den Fenchel bröseln und mit restlichem Dressing beträufeln. Mit Fenchelgrün bestreuen und servieren. Dazu passt Baguette.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 15 g E, 41 g F, 19 g KH = 537 kcal (2259 kJ)



45 MINUTEN

AUBERGINEN-KARTOFFEL-AUFLAUF

Genial würzig und saftig schmort das mediterrane Miteinander aus Auberginen, Kartoffeln und Tomatensauce im Backofen. On top gibt es noch einen Parmesan-Schmand-Dip.

Rezept Seite 49

35 MINUTEN

Vegan

BOHNEN-KOKOS-PFANNE

Querbeet mischen wir das Gemüse und servieren es in würziger Kokossauce. So ein kleiner Exotik-Kick im Alltag schmeckt natürlich – je nach Saison – auch mit anderen Gemüsesorten.
Rezept Seite 50



40 MINUTEN

AUBERGINENFÄCHER ALLA CAPRESE

In den Auberginenfächern machen es sich Tomaten und Mozzarella bequem. Sieht toll aus, schmeckt auch so!
Rezept auf Seite 50

25 MINUTEN

SOMMERGEMÜSE-BROT-SALAT

Ein bunter Mix, bei dem alle auf ihre Kosten kommen. Etwas Minze und Zitronensaft sorgen für die extrafrische Note, geröstetes Fladenbrot für den Yummy-Knuspereffekt.
Rezept Seite 50

Vegan





Foto Seite 43

Zitronen-Linguine mit Pistazien-Crunch

★ EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 20 g Pistazienkerne
- 2 Knoblauchzehen
- 2 El Panko-Brösel
- 3 El Olivenöl
- 200 g Linguine • Salz
- ½ Bio-Zitrone
- 2 El Butter (20 g)
- 40 g ital. Hartkäse (z. B. Parmesan; fein gerieben)
- Pfeffer

1. Für den Crunch Pistazien grob hacken. 1 Knoblauchzehe fein hacken. Mit Pistazien, Panko-Bröseln und 2 El Olivenöl in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten goldbraun anrösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

2. Inzwischen Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Zitronenhälfte heiß abwaschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Den Saft aus der Zitronenhälfte auspressen. Restlichen Knoblauch (1 Zehe) fein hacken. Restliches Olivenöl (1 El) in einem Topf erhitzen. Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten andünsten.

3. Nudeln in ein Sieb abgießen, dabei ca. 75 ml Nudelkochwasser auffangen. Nudeln, aufgefangenes Kochwasser, Zitronensaft, Butter und Parmesan zum gebratenen Knoblauch geben, alles gut durchschwenken und mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Zitronen-Linguine auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit dem Knoblauch-Crunch bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

PRO PORTION 22 g E, 34 g F, 81 g KH = 754 kcal (3158 kJ)

Zeit SPAREN

Tipp: Es sind noch gekochte Kartoffeln, Nudeln, Getreide oder Hülsenfrüchte vom Vortag übrig? Einfach direkt mit den Auberginen und der Sauce einschichten. Spart einen ganzen Arbeitsschritt.



Foto Seite 45

Auberginen-Kartoffel-Auflauf

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 600 g Kartoffeln
- 350 g Auberginen
- Salz
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 El Olivenöl
- 1 El Tomatenmark
- 1 Dose stückige Tomaten (400 g)
- 200 ml Gemüsebrühe
- Pfeffer
- 100 g Schmand
- 50 g ital. Hartkäse (z. B. Parmesan; fein gerieben)
- 1 Tl Paprikapulver
- Muskat (frisch gerieben)
- 2 Stiele Basilikum
- Außerdem: Auflaufform (ca. 20 x 25 cm)**

1. Kartoffeln waschen und ungeschält in kochendem Wasser 10 Minuten vorkochen. Inzwischen Auberginen waschen, putzen und längs in 5 mm dicke Scheiben schneiden, mit etwas Salz bestreuen und 10 Minuten ziehen lassen.

2. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten andünsten. Tomatenmark und Knoblauch zugeben, weitere 2 Minuten andünsten. Mit stückigen Tomaten und Brühe auffüllen, aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Kartoffeln abgießen, etwas abkühlen lassen, pellen und in dünne Scheiben schneiden. Auberginenscheiben mit Küchenpapier trocken tupfen. ½ der Tomatensauce in einer Auflaufform verteilen. Abwechselnd Kartoffel- und Auberginenscheiben hochkant in die Form schichten. Mit restlicher Sauce bedecken und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 25 Minuten backen.

4. Schmand, Parmesan, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Muskat verrühren. Schmandcreme in Klecksen auf dem Auflauf verteilen und diesen weitere 5 Minuten backen. Auflauf mit Basilikumblättern bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten plus Garzeit 30 Minuten

PRO PORTION 9 g E, 13 g F, 24 g KH = 261 kcal (1098 kJ)



Foto Seite 46

Bohnen-Kokos-Pfanne

★ **EINFACH, SCHNELL, VEGAN**

Für 2 Portionen

- 100 g Basmati-Wildreis-Mischung • Salz
- 1 Zwiebel (60 g)
- 1 Knoblauchzehe
- ½ rote Pfefferschote
- 350 g Brokkoli
- 1 gelbe Paprikaschote
- 120 g grüne Bohnen
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 El Kokosöl
- 1 TI Currypulver
- 1 TI rosenscharfes Paprikapulver
- 300 ml Kokosmilch
- 200 ml passierte Tomaten
- 100 ml Gemüsebrühe
- Cayennepfeffer

1. Reis nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser zubereiten. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Pfefferschote putzen, waschen, entkernen und in Ringe schneiden. Brokkoli putzen, waschen, in Röschen teilen. Paprika putzen, waschen, vierteln, entkernen, grob würfeln. Grüne Bohnen putzen, waschen, halbieren. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, das Weiße und Hellgrüne fein schneiden.

2. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Pfefferschotenringe darin 2 Minuten dünsten. Bohnen, Brokkoli, Paprika, Curry- und Paprikapulver zugeben und weitere 2 Minuten dünsten. Mit Kokosmilch ablöschen. Tomaten und Brühe zugeben. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen, 10 Minuten bei geringer Hitze kochen.

3. Bohnen-Kokos-Pfanne nochmals mit Salz und Currypulver abschmecken. Gemüsepfanne und Reis anrichten. Mit Frühlingszwiebeln bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

PRO PORTION 15 g E, 34 g F, 56 g KH = 627 kcal (2619 kJ)



Foto Seite 47

Auberginenfächer alla caprese

★ **EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL**

Für 2 Portionen

- 1 Aubergine (300 g)
- Salz
- 4 El Olivenöl
- 2 El Zitronensaft
- 1 TI Honig • Pfeffer
- 50 g Rucola
- 200 g Mozzarella
- 6 Stiele Basilikum
- 2 Strauchtomaten (à 150 g)

1. Aubergine waschen, trocken tupfen und der Länge nach halbieren. Die Hälften längs so in 1 cm dicke Scheiben schneiden, dass sie am Stielende zusammenhängend bleiben. Auberginenhälften aufgefächert auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, leicht salzen und mit 2 El Olivenöl beträufeln. Im heißen Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 30 Minuten garen.

2. Inzwischen für das Dressing Zitronensaft mit restlichem Öl (2 El), 2 El Wasser, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Rucola verlesen, waschen, trocken schleudern und mit dem Dressing vermischen.

3. Mozzarella in Scheiben schneiden. Basilikumblätter von den Stielen abzupfen. Tomaten putzen, waschen, trocken tupfen, in Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Auberginen aus dem Ofen nehmen. Mozzarella- und Tomatenscheiben zwischen die Scheiben legen. Mit dem Rucolasalat und Basilikum bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 20 g E, 40 g F, 11 g KH = 511 kcal (2142 kJ)



Foto Seite 48

Sommergemüse-Brot-Salat

★ **EINFACH, SCHNELL, VEGAN**

Für 2 Portionen

- 30 g Pinienkerne
- 1 rote Spitzpaprika
- 8 El Olivenöl
- Chiliflocken
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 3 Stiele Minze
- 2 El Zitronensaft
- 1 TI Rohrzucker
- Salz • Pfeffer
- 200 g Kirschtomaten
- 2 Bio-Mini-Gurken
- 1 rote Zwiebel
- 50 g schwarze Oliven (ohne Stein)
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g veganes Fladenbrot

1. Pinienkerne in einer heißen Grillpfanne ohne Fett hellbraun rösten. Auf einen Teller geben. Spitzpaprika putzen, waschen, entkernen, grob würfeln und mit 2 El Olivenöl und 1 Prise Chiliflocken mischen. Paprikawürfel in der heißen Grillpfanne ca. 5 Minuten rösten.

2. Inzwischen für das Dressing Petersilien- und Minzblätter von den Stielen abzupfen, einige Blätter beiseitelegen, restliche fein hacken. Gehackte Kräuter, Zitronensaft, 3 El Öl, Zucker, Salz und Pfeffer in einer Salatschüssel verrühren. Tomaten waschen, trocken tupfen, halbieren. Gurken waschen, putzen, in Scheiben schneiden. Zwiebel in Ringe schneiden. Oliven in Ringe schneiden. Vorbereitetes Gemüse und Paprikawürfel unter das Dressing mischen.

3. Knoblauch fein hacken, mit 1 Prise Salz im Mörser fein zerreiben, Restliches Öl (3 El) unterrühren. Fladenbrot in mundgerechte Würfel schneiden, mit dem Knoblauch-Öl mischen. Brotwürfel in der heißen Grillpfanne unter Wenden knusprig rösten, dann unter die Salatzutaten mischen. Mit Pinienkernen und restlichen Kräutern bestreuen, servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

PRO PORTION 14 g E, 52 g F, 59 g KH = 800 kcal (3348 kJ)

Ideen für

dein Zuhause!

25
Jahre
LIVING
AT HOME



Viel Inspiration, um den Sommer zu genießen



Jetzt mit den schönsten Gartenideen

Jetzt
im
Handel



Direkt bestellen unter:
shop.li
vingathome.de

LIVING AT HOME

GRÜN GEWINNT

**In unserer kreativen Kräuterküche geben
Petersilie, Rosmarin, Koriander & Co. den Ton
an. Sie verleihen Falafeln, Kartoffelsalat und
Curry mehr Leichtigkeit und einen frischen Look**

ROSMARIN- ZITRONEN-TOFU

Leicht, lecker und Low Carb: Der Tofu bekommt erst eine aromatische Marinade mit Rosmarin, Zitrone und Knoblauch, wird dann in der Pfanne knusprig und macht es sich schließlich auf frischem Spinatsalat gemütlich. **Rezept Seite 56**





GRÜNES CURRY MIT LIMETTEN-REIS

Knackig und kontrastreich: In die Schüssel kommen Kichererbsen, Koriandergrün und reichlich Gemüse. Pfefferschote sorgt für eine schöne Schärfe, Kokosmilch für Cremigkeit, und mit Limette verfeinerter Basmati-Reis fügt spritzige Säure zu



Grünes Curry mit Limetten-Reis

* EINFACH, SCHNELL, VEGAN

Für 2 Portionen

- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Pfefferschote
- 3 El neutrales Pflanzenöl (z.B. Maiskeimöl)
- 1 El grüne Currypaste
- 1 Stange Zitronengras
- 2 Kaffirlimettenblätter
- 500 ml Kokosmilch
- 150 ml Gemüsebrühe
- 2 Möhren
- 1 Bund grüner Spargel
- 400 g wilder Brokkoli (ersatzweise normaler)
- 1 Dose Kichererbsen (400 g Füllmenge)
- 6 Stiele Koriandergrün
- 100 g Blattspinat
- Salz • Pfeffer
- 1 Bio-Limette
- 280 g Basmati-Reis
- 2 El Sojasauce

1. Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Pfefferschote putzen, waschen, mit Kernen in Ringe schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Schalotten, Knoblauch und Pfefferschotenringe darin kurz andünsten. Currypaste, Zitronengras und Limettenblätter zugeben, kurz mitdünsten. Mit Kokosmilch und Brühe ablöschen und 10 Minuten bei mittlerer Hitze leise kochen lassen.

2. Inzwischen Möhren putzen, schälen und in feine Streifen schneiden. Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und die Enden knapp abschneiden. Spargel in 3 cm große Stücke schneiden. Brokkoli putzen, waschen und abtropfen lassen.

3. Brokkoli, Möhren und Spargel zum Curry geben, weitere 5 Minuten leise kochen. Kichererbsen abgießen. Abgezupfte Korianderblätter grob schneiden. Spinat waschen und trocken schleudern. Kichererbsen, Koriandergrün und Spinat unter Curry rühren, dabei die Hitze reduzieren (nicht mehr kochen lassen). Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Limette heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Limette halbieren und den Saft auspressen. Reis nach Packungsanweisung garen und mit Limettenschale, -saft und Sojasauce mischen. Curry in Schalen anrichten und den Reis separat dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 17 g E, 35 g F, 81 g KH = 743 kcal (3102 kJ)

Vegan





Foto Seite 53

Rosmarin-Zitronen-Tofu

★ EINFACH, LOW CARB

Für 4 Portionen

- 2 Pk. Tofu (à 200 g; Kühlregal)
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Bio-Zitronen
- Salz • Pfeffer
- 6 El Olivenöl
- 50 g schwarze Oliven (ohne Stein)
- 50 g getrocknete Tomaten
- 2 Schalotten
- 450 g Babyleaf-Spinat
- 50 g Butter
- Muskat (frisch gerieben)
- 80 g ital. Hartkäse (z. B. Parmesan)

1. Tofu in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Rosmarinnadeln von den Zweigen abzupfen, fein hacken. 1 Knoblauchzehe fein hacken. Zitronen heiß waschen, trocken reiben. Von 1 Zitrone die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Tofu mit Rosmarin, Knoblauch, Zitronenschale und -saft, Salz, Pfeffer und Olivenöl mischen und ca. 1 Stunde marinieren lassen.

2. Eine Pfanne erhitzen, Tofu aus der Marinade nehmen und von beiden Seiten in der heißen Pfanne anbraten. Oliven und getrocknete Tomaten grob hacken, mit der Marinade zum Tofu geben und ca. 2 Minuten mitgaren.

3. Schalotten und restliche Knoblauchzehe fein würfeln. Spinat waschen und trocken schleudern. Butter in einer großen Pfanne zerlassen, Schalotten und Knoblauch darin glasig dünsten. Spinat zugeben, kurz andünsten und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

4. Restliche Zitrone in 4 Spalten schneiden. Spinat auf 4 Teller geben, Käse fein darüberreiben und Tofu darauf anrichten. Mit etwas Marinade aus der Pfanne beträufeln und mit je 1 Zitronenspalte garniert servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus Marinierzeit 1 Stunde
PRO PORTION 26 g E, 35 g F, 6 g KH = 469 kcal (1966 kJ)

Foto rechts

Grüne Falafeln mit Gurken-Kokos-Salat

★ EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 2 Bio-Salatgurken
- Salz
- 2 Schalotten
- 1 El Schmand
- 3 El Kokosmilch
- ½ Bund Dill
- 2 El Weißweinessig
- 2 El Olivenöl
- Pfeffer
- 1 Pk. Falafel-Trockenmischung (175 g)
- 6 Stiele glatte Petersilie
- 50 g Blattspinat
- 50 g Kichererbsenmehl
- 4 El neutrales Pflanzenöl (z. B. Maiskeimöl)
- 50 g Kokosflocken
- 30 g Kokoschips

1. Gurken waschen und in dünne Scheiben hobeln. Gurkenscheiben in eine Schüssel geben und leicht mit Salz würzen. 15 Minuten ziehen lassen, dann in einem Sieb abtropfen lassen und mit den Händen leicht ausdrücken.

2. Schalotten in feine Würfel schneiden und mit Schmand und Kokosmilch mischen. Dillspitzen von den Stielen abzupfen, 8 Dillspitzen beiseitelegen. Restlichen Dill fein hacken und zum Kokos-Schmand geben. Essig, Olivenöl und Pfeffer unterrühren. Gurken zum Kokos-Schmand geben und gut untermischen.

3. Falafel-Mischung nach Packungsanweisung quellen lassen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen. Spinat putzen, waschen und trocken schleudern. Petersilienblätter und Spinat im Blitzhacker fein hacken und mit dem Kichererbsenmehl unter die Falafel-Masse kneten. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen 8 Bratlinge formen.

4. Öl in einer Pfanne erhitzen. Bratlinge darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten. Kokosflocken und Kokoschips in einer weiteren Pfanne ohne Fett anrösten. Gurkensalat auf einer Platte anrichten, Falafeln und Dillspitzen darauf verteilen. Mit Kokoschips und Kokosflocken garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten
PRO PORTION 11 g E, 31 g F, 35 g KH = 494 kcal (2074 kJ)

GRÜNE FALAFELN MIT GURKEN-KOKOS-SALAT

Zu den mit Petersilie und Spinat gefärbten Kraftpaketen empfehlen wir – Ton in Ton – einen feinen Gurkensalat, der dank Kokos-Schmand-Dressing überraschend exotisch schmeckt.
Rezept links



Frankfurter Kartoffelsalat

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- 800 g festkochende Kartoffeln • Salz
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Bund Kräuter für Frankfurter grüne Sauce (ca. 200 g)
- 4 El Mayonnaise
- 150 g Joghurt (3,5 % Fett)
- 150 g saure Sahne
- Pfeffer
- 150 g TK-Erbsen
- 1 Bund Radieschen
- 50 g Butter
- 4 Eier (Kl. M)

1. Kartoffeln ungeschält in Salzwasser in ca. 20 Minuten garen, abgießen und abkühlen lassen. Kartoffeln pellen, in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Zitrone heiß waschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Kräuter fein hacken, dabei ein paar Korbelspitzen abzupfen und zum Garnieren beiseitestellen.

2. Mayonnaise, Joghurt und saure Sahne verrühren. Kräuter und Mayo-Creme mischen, mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und -saft abschmecken. Erbsen in einem Topf mit kochendem Salzwasser 1 Minute blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Radieschen putzen, waschen, und in feine Scheiben hobeln. Grüne Sauce mit Kartoffeln, Radieschen und Erbsen mischen, leicht nachwürzen.

3. Butter in einer Pfanne zerlassen, Eier darin bei mittlerer Hitze zu Spiegeleiern braten. Kartoffelsalat auf 4 Teller verteilen, je 1 Spiegelei darauf anrichten. Mit Korbelspitzen garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus Abkühlzeit

PRO PORTION 15 g E, 39 g F, 34 g KH = 578 kcal (2425 kJ)

Gleich sieben Kräuter kommen in die „Frankfurter grüne Sauce“, die in ihrer Heimat oft zu Salzkartoffeln und gekochten Eiern gereicht wird. Wir machen damit Kartoffelsalat an und servieren Spiegelei dazu


MEHR LECKER: HAUCHGENUSS!

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



Bodenständiger Charme:
Olaf Schnelle bei
der Amarant-Ernte.
Das vitaminreiche rote
Blattgemüse lässt
sich wie Spinat oder als
Salat zubereiten





„Schnelles Grünzeug“:
frisch geerntete
Rüben, Radieschen
und Sauerklée aus
Schnelles Gärtnerei

Kraut & Rüben für alle!

Im idyllischen Grammendorf baut Olaf Schnelle würzige Wildkräuter und zarte Gemüse für die Sterne-Gastronomie an. Seine Gärtnerei „Schnelles Grünzeug“ ist überregional für Spitzenqualität bekannt, sein fermentiertes Gemüse gefragt. Wir haben ihn besucht und mit ihm Kräuter geerntet

TEXT BIRGIT HAMM FOTOS CHRISTIAN KERBER

Lebensraum für
Schmetterlinge:
Kleiner Fuchs in
Olaf Schnelles
Garten



Bronzefenchel,
Vogelmiere,
Gundermann,
Franzosenkraut,
Kamillenkraut
Ackermelde
(normal und pink)
und Sauerklee

E

Es geht über die Ostsee-Autobahn, dann über gewundene Alleen, gesäumt von Bäumen, deren Kronen über der Fahrbahn fast zusammenwachsen. Dösende Dörfer, staubige Straßen. Hühner queren weltvergessen, ein Schwarm Vögel fliegt verdutzt auf: huch, ein Auto!

In Grammendorf, im nördlichen Mecklenburg-Vorpommern, treffen wir den gelernten Gärtner und studierten Gartenbauer Olaf Schnelle an seiner Wirkungsstätte. Ein hübsches Reetdachhaus, ringsum Natur. Ein Teich, in dem

die drei Laufenten-Damen gerade ihren täglichen Schwimmsport betreiben. Überall summt und brummt es, und wirklich auf jeder Blüte sitzt ein Schmetterling. „Praktisch alles, was rund ums Haus wächst, ist essbar, auch wenn man das so nicht sieht“, sagt Schnelle. An der Hauswand strebt ein kapitaler Bronzefenchel in die Höhe, weiter hinten steht ein filigraner Szechuan-Pfeffer-Baum, der zwar keine Früchte trägt, „aber die Blätter schmecken würzig, etwas wie Sansho-Pfeffer“, sagt Schnelle.

1989 hatte er mit seinem Projekt „Essbare Landschaften“ Wildkräutersalate bekannt gemacht. Ist hoch geflogen, tief gefallen, hat viele, teils bittere Erfahrungen gemacht. Und ein immenses Kräuterwissen angesammelt. 2014, nach 25 Jahren Praxis, fing er noch mal ganz neu an. Unabhängig von Investoren, ganz auf das eigene Können bauend. Begann in seiner Gärtnerei „Schnelles Grünzeug“ mit fünf Angestellten auf rund 4000 Quadratmetern einer Betriebs-



besonders, entfalten aber in Verbindung mit Milchprodukten eine ganz neue geschmackliche Dimension. „Hier, Franzosenkraut. Das wird bei uns als Unkraut gehasst. In Bolivien ist es ein wichtiges Würzkräut“, weiß Schnelle, der mit einem seiner drei erwachsenen Söhne zwei Monate durch Peru und Bolivien gereist ist. „Es wird dort mit Chili, Koriander, Essig und Öl zu einer Würzsauce verarbeitet.“

Schnelle kann kochen, kennt sich aus, erweitert ständig seinen Horizont. Das wissen auch seine Kunden zu schätzen: Spitzenköche wie Joachim Wissler vom „Vendôme“, Micha Schäfer

vom „Nobelhart & Schmutzig“, Thomas Imbusch vom „100/200“ oder Sarah Hallmann vom „Hallmann & Klee“. Olaf Schnelle macht es Spaß, das Bindeglied zwischen Gärtner und Koch zu sein: genau zu wissen, wie ein Spitzenkoch seine Radieschen, Kräuter, Beten und Salate haben möchte. „Die Köche haben enorme Ansprüche an die Produktqualität. Es wird viel ausprobiert, alte, unbekannte Gemüse und Kräuter werden ernst genommen, das Interessanteste aus ihnen herausgeholt“, sagt er, und man merkt, dass ihn das freut.

Mit lässig-geschmackvollem Outfit wirkt der 59-jährige Schnelle auf den

fläche Gemüse, Salate und Kräuter für die Spitzengastronomie anzubauen: Asia-Salat-Mischungen, Bronzefenchel, daumengroße Knollenfenchel, Erbsensprossen. Er sät extrem eng aus und vereinzelt nicht, erntet alles ganz jung und zart. In den ersten Jahren auch Rote Bete, Weiße Ringelbete, aber da die auch viele andere inzwischen anbieten, konzentriert er sich verstärkt auf besondere Kräuter. Einige davon muss Schnelle gar nicht anbauen: Kamillenkraut, Ackermelde und Franzosenkraut sind einfach da, wachsen auf oder zwischen den Beeten. „Botanisch gesehen sind das essbare Unkräuter, im Gegensatz zu den echten Wildkräutern wie Sauerklee, Gundermann oder Wiesenkerbel“, erklärt Schnelle. Er zupft am zarten Kamillenkraut, kaut ein wenig darauf herum und schwärmt von Kamillengrün im Salat oder als Zutat im Krustentier- oder Fischsud. Wir mümmeln einige der runden, gezackten Gundermannblättchen. Die schmecken erst mal nicht

Dicht an dicht und kerngesund wachsen die Kräuter und Gemüse unter dem weiten mecklenburgischen Himmel heran. Olaf Schnelle betreibt Permakultur, eine besonders ressourcenschonende Form des ökologischen Gärtnerns. Praktikantin Sophie Huss bei der Sauerklee-Ernte





Arbeit und Leben zwischen Gärtnerei und Künstlerdorf: Olaf Schnelle in seinem Betrieb in Grammendorf. Seine Freizeit und Wochenenden verbringt der studierte Gartenbauer in Ahrenshoop

Das Trebeltal mit dem Fluss Trebel prägt die Landschaft bei Grammendorf



ersten Blick eher wie ein Großstädter, der gern mal ein Wochenende im Schrebergarten verbringt. Doch seine Erdverbundenheit und sein tiefes Wissen sind sofort spürbar, etwa, wenn er darüber spricht, dass man den Boden ernähren müsse, statt ihn zu düngen. Für gesunden, fruchtbaren Boden und zur Erhaltung der Artenvielfalt betreibt Schnelle seit Jahren Permakultur – in aller Gelassenheit, ohne sich um die Aufregung zu scheren, die in Food-Hipsterkreisen um diese spezielle Form des Öko-Landbaus herrscht. Seinen Ernteüberschuss fermentiert er in eigenen Fermentationshallen. Dafür erhielt er 2018 den „Zu gut für die Tonne!“-Bundespreis.

Zehn Standard-Fermente hat er heute im Angebot. Darunter Rote Fenchelbete, Quittensellerie mit Thymian und Curtido, eine südamerikanische Variante von Sauerkraut, kräftig gewürzt, leicht scharf, nach Belieben mit Rezept. Nachzulesen in seinem Kochbuch, das er mit seinem Sohn zusammen veröffentlichte und das 2023 mit dem Deutschen Kochbuchpreis ausgezeichnet wurde. Schnelles jüngstes Projekt: Pasten und Aufstriche. Die sind noch in der Entwicklung, die Rezepturen noch im Werden. Aber die Basis ist gelegt und eins scheint klar: Gegen Schnelles Pioniergeist ist kein Kraut gewachsen.

INFO

ONLINESHOP

Hier kann man Fermentiertes aus Olaf Schnelles Produktion bestellen:
<https://schnelles-grünzeug.de>

ADRESSE

Gärtnerei „Schnelles Grünzeug“,
 Dorow 8, 18513 Grammendorf

IMPRESSUM

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

SITZ DER REDAKTION STRASSENBAHNRING 15, 20251 HAMBURG

TELEFON 040/2 10 91 66 70

PUBLISHER FRANK GLOYSTEIN

REDAKTIONSLEITUNG ARABELLE STIEG

CREATIVE DIRECTOR ELISABETH HERZEL

ART DIRECTOR ANKE SIEBENEICHER

LEITER E&T-KÜCHE ACHIM ELLMER

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

REDAKTION INKEN BABERG, ANNA FLOORS,
ANTJE KLEIN, SUSANNE LEGIEN-RAHT,
JONAS MORGENTHALER, ANNE STREICHER

LAYOUT KATRIN FALCK, MATTHIAS MEYER, ALINA POHLMANN

BILDREDAKTION MARTINA RAABE

SCHLUSSREDAKTION INGRID OSTLENDER, SIGRID NIEDERHAUSEN

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

GESCHÄFTSFÜHRUNG MALTE SCHWERDTFEGER

VERTRIEB DMV DER MEDIENVERTRIEB GMBH & CO. KG

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

HANDELSAUFLAGE DMV DER MEDIENVERTRIEB GMBH & CO. KG

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

ANZEIGEN AD ALLIANCE GMBH, PICASSOPLATZ 1, 50679 KÖLN
DIRECTOR BRAND PRINT+CROSSMEDIA:
ARNE ZIMMER (VERANTWORTLICH)
ES GILT DIE AKTUELLE PREISLISTE.
INFOS HIERZU UNTER WWW.AD-ALLIANCE.DE

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

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

VERANTWORTLICH FÜR
WWW.ESSEN-UND-TRINKEN.DE CHEFKOCH GMBH

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

VERANTWORTLICH FÜR DEN
REDAKTIONELLEN INHALT ARABELLE STIEG
STRASSENBAHNRING 15, 20251 HAMBURG

COPYRIGHT © 2025: ESSEN&TRINKEN ISSN 0721-9776

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

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

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

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

DEUTSCHE
MEDIEN
MANUFAKTUR
Verlagsgruppe

Freut
euch!

essen &
trinken

veggie

Die nächste Ausgabe
erscheint am
5. September 2025



Kartoffel-Kürbis-
Pfanne mit Salat

Und das haben wir für euch

KARTOFFEL-HELDEN

Anna und Lisa servieren neue Rezepte mit
unserer Lieblingsknolle

PASTA VEGAN

Von Walnuss-Ravioli bis Spaghetti carbonara –
so geht's auch ohne tierische Produkte

30-MINUTEN-KÜCHE

Schnell und gut: Gerichte, die den Alltag erleichtern



SCHÖN BUNT HIER

Jetzt zeigt sich die Gemüseküche frisch und farbenfroh. Wir genießen die Vielfalt, freuen uns auf Risotto, Minestrone oder Wok-Pfanne und feiern den Frühling



Rezept u. Foodstyling: Raik Frenzel, Fotos u. Styling: Denise Gorenc / Blueberry Food Studios

OFENGEMÜSE MIT KRÄUTERQUARK

Toll, wenn alles querbeet vom Blech
kommt und man entspannt genießen darf.
Rezept Seite 73

Spargel-Risotto

*EINFACH, SCHNELL

Für 3–4 Portionen

- 1 Schalotte
- 120 g grüner Spargel
- 500 ml Gemüsebrühe
- 4 El Olivenöl
- 150 g Risotto-Reis (z. B. Arborio)
- 100 ml trockener Weißwein
- Salz • Pfeffer
- 1 El Butter (10 g)
- 50 g ital. Hartkäse (z. B. Parmesan; fein gerieben)
- 60 g Bärlauch-Pesto (Glas)

1. Schalotte fein würfeln. Spargel waschen, im unteren Drittel schälen, die Enden knapp abschneiden und Spargel schräg in 1 cm breite Stücke schneiden.

2. Brühe in einem kleinen Topf erhitzen. 2 El Öl in einem weiteren Topf erhitzen. Schalotten darin glasig dünsten. Reis zugeben und 1 Minute andünsten. Mit Wein ablöschen und stark einkochen lassen. Mit so viel heißer Brühe auffüllen, dass der Reis knapp bedeckt ist. Risotto unter wiederholtem Rühren 16–18 Minuten bei mittlerer Hitze offen garen. Dabei nach und nach die restliche heiße Brühe zugeben.

3. Risotto mit Salz und Pfeffer würzen. Butter und geriebenen Käse unterrühren. Risotto 2 Minuten ziehen lassen.

4. Restliches Öl (2 El) in einer Pfanne erhitzen, Spargel darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Spargel auf dem Risotto in tiefen Tellern anrichten, mit Bärlauch-Pesto beträufeln und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION (bei 4) 8 g E, 25 g F, 31 g KH = 395 kcal (1655 kJ)

Das Beste, was es zurzeit von der Stange gibt. Dazu ein Klacks Bärlauch-Pesto.

Vegan

BUNTE WOK- GEMÜSEPFANNE

Zum knackigen Asia-Allerlei gibt's marinierten
Tofu und Jasminreis. **Rezept Seite 73**

KOHLRABISCHNITZEL MIT **GURKENSALAT**

Zum goldigen Gemüse Wiener Art
passen klassischer Gurkensalat und
Kartoffelpüree. Küss die Hand!





Kohlrabischnitzel mit Kartoffelpüree und Gurkensalat

*** EINFACH, SCHNELL**

Für 4 Portionen

- 800 g mehligkochende Kartoffeln • Salz
 - 1 Bio-Salatgurke
 - 1 rote Zwiebel
 - 4 Stiele Dill
 - 2 El Zitronensaft
 - 3 El Olivenöl
 - 2 Kohlrabi (à 250 g)
 - 2 Eier (Kl. M)
 - 2 El Mehl
 - 150 g Semmelbrösel
 - 150 ml Vollmilch
 - 80 g Butter (in Würfeln)
 - Muskat (frisch gerieben)
 - 6 El Sonnenblumenöl
- Außerdem: Kartoffelstampfer**

1. Kartoffeln schälen, waschen, halbieren und in kochendem Salzwasser 20 Minuten garen.

2. Inzwischen Gurke waschen, trocken tupfen, in feinen Scheiben in ein Sieb hobeln, leicht salzen und ziehen lassen. Zwiebel in feine Ringe schneiden. Dillspitzen von 3 Stielen abzupfen, grob hacken. Gurke mit den Händen gut ausdrücken. Mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Dill mischen, kühl stellen.

3. Kohlrabi schälen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden und in kochendem Salzwasser 8 Minuten garen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

4. Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Mehl und Semmelbrösel getrennt auf je 1 Teller geben. Kohlrabi nacheinander in Mehl, verquirltem Ei und Semmelbröseln wenden, die Brösel gut andrücken.

5. Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen. Milch und Butter zusammen erhitzen. Zu den Kartoffeln geben und alles mit einem Kartoffelstampfer zu Püree zerstampfen, mit Salz und Muskat abschmecken. Warm stellen.

6. Öl in einer Pfanne erhitzen. Kohlrabischnitzel in 2–3 Portionen bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten goldbraun braten, dabei einmal wenden. Schnitzel mit Gurkensalat, Kartoffelpüree und restlichen abgezupften Dillspitzen (von 1 Stiel) servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 13 g E, 42 g F, 63 g KH = 711 kcal (2981 kJ)



Vegan

FRÜHLINGS- MINESTRONE

Ein zitrusfrischer
Petersilien-Knoblauch-Mix
verfeinert den Suppen-Klassiker.
Rezept rechts

Frühlings-Minestrone

* EINFACH, SCHNELL, VEGAN

Für 4 Portionen

- 100 g kleine Nudeln (z. B. Makkaroni) • Salz
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 200 g weißer Spargel
- 1 mittelgroße Zucchini
- 3 Strauchtomaten
- 150 g Baby-Mais (Dose)
- 4 Stiele Thymian
- 3 El Olivenöl
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- Pfeffer • Zucker
- 1 Bund glatte Petersilie
- 2 Tl fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 150 g TK-Erbesen (aufgetaut)

1. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen, in ein Sieb abgießen und abschrecken.

2. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Spargel schälen, Enden knapp abschneiden. Spargel in 3 cm große Stücke schneiden. Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und in 5 mm breite Scheiben schneiden. Tomaten waschen, putzen, grob würfeln. Mais abtropfen lassen, längs halbieren. Thymianblätter abzupfen.

3. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und die Hälfte des Knoblauchs darin glasig dünsten. Brühe zugeben, aufkochen. Lorbeer und Thymian zugeben. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 5 Minuten kochen.

4. Für die Gremolata Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. Mit Zitronenschale und restlichem Knoblauch mischen.

5. Nudeln, Tomaten, Spargel, Zucchini, Erbsen und Baby-Mais zur Brühe geben und weitere 5 Minuten bei geringer Hitze ziehen lassen. Minestrone mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, mit Gremolata garnieren und servieren. Dazu passt Brot.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 17 g E, 23 g F, 32 g KH = 425 kcal (1782 kJ)



Foto Seite 67

Ofengemüse mit Kräuterquark

* EINFACH, LOW CARB

Für 4 Portionen

- 250 g kleine festkochende Kartoffeln
- 200 g Zucchini
- 150 g Kohlrabi
- 1 Fenchel
- 200 g bunte Mini-Paprika
- 200 g Kirschtomaten
- 200 g Champignons
- 7 El Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- ½ Bund glatte Petersilie
- 4 Stiele Zitronenthymian
- 1 kleines Bund Schnittlauch
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 400 g Quark (40% Fett)
- Zucker

1. Für das Ofengemüse Kartoffeln und Zucchini putzen, waschen und längs halbieren. Zucchinihälften in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Kohlrabi schälen und in mundgerechte Spalten schneiden. Fenchel putzen, halbieren und in 1 cm breite Spalten schneiden. Paprika und Tomaten waschen. Champignons putzen und halbieren.

2. Gemüse in einer Schüssel mit 4 El Olivenöl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der mittleren Schiene 30–35 Minuten backen.

3. Für den Quark Petersilien- und Thymianblätter von den Stielen abzupfen und fein hacken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Schalotte und Knoblauch fein würfeln. Kräuter, Schalotten, Knoblauch und restliches Olivenöl (3 El) mit dem Quark in eine Schüssel geben und alles glatt rühren. Mit Salz und 1 Prise Zucker abschmecken.

4. Ofengemüse aus dem Ofen nehmen, mit dem Kräuterquark anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO PORTION 20 g E, 32 g F, 18 g KH = 459 kcal (1925 kJ)



Foto Seite 69

Bunte Wok-Gemüsepfanne

* EINFACH, FETTARM, SCHNELL, VEGAN

Für 4 Portionen

- 3 El Sojasauce
- 200 ml Gemüsebrühe
- 2 El Sesamöl
- 1 Tl brauner Zucker
- Salz • Pfeffer
- 300 g Tofu
- 200 g Jasminreis
- 1 Glas Mungobohnensprossen (175 g Abtropfgewicht)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Chilischote
- je 1 grüne und rote Paprikaschote (à 200 g)
- 1 Möhre (150 g)
- 100 g Zuckerschoten
- 100 g Shiitake-Pilze
- 4 El neutrales Öl
- 50 g TK-Erbesen
- 2 El Limettensaft

Außerdem: Wok (ersatzweise breite Pfanne)

1. Sojasauce, 100 ml Brühe, Sesamöl, Zucker, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Tofu 1 cm groß würfeln und darin 20 Minuten ziehen lassen. Reis nach Packungsanweisung kochen.

2. Inzwischen Mungobohnensprossen abtropfen lassen. Zwiebel in Spalten, Knoblauch in Scheiben schneiden. Chilischote putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Paprikaschoten putzen, waschen, vierteln, entkernen und in feine Streifen schneiden. Möhre schälen und in Stifte schneiden. Zuckerschoten putzen, waschen, dritteln. Pilze putzen, halbieren. Tofu auf Küchenpapier abtropfen lassen, Marinade aufheben.

3. 2 El Öl im Wok (oder in einer breiten Pfanne) erhitzen, Tofu darin unter Rühren 2–3 Minuten braun anbraten, herausnehmen. Restliches Öl (2 El) in den Wok geben und erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Chilis darin kurz andünsten. Paprika, Möhren, Zuckerschoten und Pilze zugeben, 5 Minuten braten. Erbsen und Mungobohnensprossen zugeben und weitere 2 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft würzen. Mit der restlichen Brühe (100 ml) und der Tofu-Marinade ablöschen und kurz einkochen lassen. Tofu zugeben und leicht erwärmen. Gemüsepfanne mit Reis servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 20 g E, 20 g F, 59 g KH = 518 kcal (2173 kJ)

OFFEN FÜR ALLES

Selbst gemacht oder aus dem Kühlregal – mit einem Hefeteig als Basis eröffnen sich viele köstliche Möglichkeiten. Wir servieren Pizza, Pide, Flammkuchen und Focaccia mit Gemüse von A bis Z

FLAMMKUCHEN MIT HUMMUS, SPINAT UND FETA

Wie von der griechischen Sonne geküsst präsentiert sich knuspriger Flammkuchen mit Feta und Oliven. **Rezept Seite 78**

TÜRKISCHE PIDE MIT SCHAFSKÄSE UND MINZJOGHURT

Selbst gemacht, doppelt gut: Gebackene Auberginen und Spinat auf Kräuter-Tomaten-Sauce füllen luftig gebackene Hefe-Schiffchen – nach dem Vorbild des türkischen Imbiss-Favoriten. **Rezept Seite 78**



TOMATEN- FOCACCIA

Einfach, aber gut: selbst
gemachter Teig, goldgelb
gebacken, mit Tomaten
und Mozzarella belegt.
Rezept Seite 81



Foto Seite 75

Flammkuchen mit Hummus, Spinat und Feta

* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 400 g Babyleaf-Spinat
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 3 El Olivenöl
- Salz • ½ TI Chiliflocken
- 1 Dose Kichererbsen (400 g Füllmenge)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TI Kreuzkümmelsaat
- 2 Pk. Flammkuchenteig (à 260 g; z. B. von Tante Fanny; Kühlregal)
- 300 g Feta-Käse
- 100 g grüne Oliven mit Mandelfüllung

1. Spinat waschen und trocken schleudern. Frühlingszwiebeln putzen, waschen. Das Weiße und Hellgrüne in 1 cm breite Ringe schneiden. In einem breiten Topf 2 El Olivenöl erhitzen und die Frühlingszwiebeln darin unter Rühren 2 Minuten dünsten. Spinat in 2 Portionen zugeben, jeweils zugedeckt zusammenfallen lassen. Spinat mit Salz und Chiliflocken würzen, dann beiseitestellen.

2. Kichererbsen kurz abtropfen lassen, dabei den Sud auffangen. Kichererbsen, 10–12 El Sud (siehe Tipp unten), restliches Olivenöl (1 El), Knoblauch, Kreuzkümmel und etwas Salz in einen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer zu einem cremigen Hummus pürieren.

3. 1 Pk. Teig auf einem Backblech entrollen, mit der halben Menge Hummus bestreichen. Die halbe Menge Spinat darauf verteilen und 150 g Feta darüberkrümeln. 50 g Oliven nach Belieben halbieren und dazwischen verteilen.

4. Flammkuchen im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der untersten Schiene 15 Minuten backen. Mit restlichem Teig und restlichen Zutaten ebenso verfahren und im Ofen backen.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 30 g E, 37g F, 78 g KH = 800 kcal (3337 kJ)

Tipp: Sollte der Sud der Kichererbsen nicht ausreichend sein, die entsprechende Menge Wasser zugeben.



Foto Seite 76

Türkische Pide mit Schafskäse und Minzjoghurt

* EINFACH

Für 2–4 Portionen (2 Pide)

- 15 g frische Hefe
- 250 g Mehl (Type 550) plus etwas zum Bearbeiten
- Salz • Zucker • 10 El Olivenöl
- 1 große Aubergine (350 g)
- 6 Stiele Thymian
- 3 Stiele Oregano
- 100 g passierte Tomaten
- ½ TI Tomatenmark • Pfeffer
- 8 Stiele Minze
- 200 g Naturjoghurt (3,5 % Fett)
- 200 g Babyleaf-Spinat
- 1 Zwiebel (50 g)
- 1 Zehe junger Knoblauch
- 100 g Schafskäse
- 1 El helle geschälte Sesamsaat

1. Hefe zerbröseln und in 140 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mit Mehl, 1 TI Salz, 1 Prise Zucker und 2 El Olivenöl am besten in der Rührschüssel und mit dem Knethaken der Küchenmaschine auf niedriger Stufe zum glatten Teig verarbeiten. Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche zur Kugel formen und in einer Schüssel abgedeckt 30 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen.

2. Inzwischen Aubergine waschen, putzen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. 3 El Olivenöl auf ein mit Backpapier belegtes Backblech träufeln. Auberginen darauf verteilen, mit 3 weiteren El Olivenöl beträufeln und leicht salzen. Thymianblätter von den Stielen abzupfen und über die Auberginen streuen. Auberginen im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 20 Minuten garen. Beiseite abkühlen lassen.

3. Für die Tomatensauce Oreganoblätter von den Stielen abzupfen, mit den passierten Tomaten und dem Tomatenmark in einen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Für den Minzjoghurt Minzblätter abzupfen, ⅓ der Blätter fein schneiden, restliche Minzblätter abgedeckt beiseitestellen. Geschnittene Minze mit dem Joghurt verrühren, mit wenig Salz und Pfeffer würzen, kalt stellen.

4. Spinat waschen und trocken schleudern. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. 1 El Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin 2 Minuten dünsten. Spinat zugeben, mit etwas Salz würzen und unter Rühren zusammenfallen lassen. Aus dem Topf nehmen und abkühlen lassen.

5. Hefeteig auf der bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen kurz durchkneten und halbieren. Teighälften nacheinander mit dem Rollholz zu ca. 40 cm langen und ca. 12 cm breiten Zungen ausrollen und nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Abgedeckt 20 Minuten gehen lassen.

6. Je 3–4 El Tomatensauce auf den Teigzungen verteilen, dabei am Rand ca. 1 cm frei lassen. Spinat gleichmäßig darauf verteilen. Auberginen darauflegen, Käse mit den Händen darüberkrümeln. Sesam darüberstreuen. Teigänder 1–2 cm breit über den Belag klappen, andrücken. Teig an den Spitzen der Pide gut zusammendrücken. Teigrand mit etwas Olivenöl einpinseln und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 15–20 Minuten backen.

7. Pide aus dem Ofen nehmen, mit restlicher Minze bestreuen und sofort servieren. Minzjoghurt separat dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:20 Stunden

PRO PORTION (bei 4) 16 g E, 35 g F, 52 g KH = 608 kcal (2550 kJ)



DREI-KÄSE-PIZZA

So klein und doch so groß(artig): Mozzarella, Parmesan und Ricotta sind ein Traum-Trio auf jeder Mini-Pizza. **Rezept Seite 81**



ZUCCHINI- FLAMMKUCHEN

Der Kracher sind die verschärften
Wasabi-Erdnüsse on top. Wer die
nicht mag, nimmt einfach gesalzene.
Rezept u. Seite 83



Foto Seite 77

Tomaten-Focaccia

* EINFACH

Für 4 Portionen

- 5 g frische Hefe
- 500 g Mehl (Type 550) plus etwas zum Bearbeiten
- 1 TL Salz
- 10 EL Olivenöl
- 500 g Kirschtomaten
- 2 Kugeln Mozzarella (à 125 g)
- 6 Zweige Rosmarin
- Salz
- Pfeffer

1. Hefe zerbröseln und in 300 ml lauwarmem Wasser auflösen. In einer Rührschüssel Hefewasser, Mehl, Salz und 2 EL Olivenöl mit den Knethaken des Handrührers 3 Minuten verkneten, dann 3 Minuten auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.

2. Teig zu 2 Kugeln formen und auf einem bemehlten Arbeitsbrett locker mit einem Tuch abgedeckt 30 Minuten gehen lassen.

3. Inzwischen ein Backblech im Backofen auf 250 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen. Tomaten waschen, trocken tupfen, halbieren. Mozzarella abtropfen lassen und in Stücke zerpfeifen. Rosmarinnadeln von den Zweigen abzupfen, sehr fein hacken und mit restlichem Olivenöl (8 EL) mischen.

4. 1 Teigkugel auf einem Bogen Backpapier zu einem etwa 1 cm dicken Fladen ausrollen, mit der Hälfte des Rosmarin-Öls bestreichen. Mit je der Hälfte der Tomaten und des Mozzarellas belegen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mithilfe des Backpapiers auf das heiße Backblech ziehen und im heißen Ofen auf der untersten Schiene 15 Minuten backen. Restliche Zutaten auf die gleiche Weise zu einer weiteren Focaccia verarbeiten.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten plus Gehzeiten 1:30 Stunden plus Backzeiten 30 Minuten

PRO PORTION 24 g E, 38 g F, 94 g KH = 836 kcal (3500 kJ)

Tipp: 5 g Hefe entsprechen etwa einem Achtel Hefewürfel (42 g). Wer keine Feinwaage hat, kann sich daran leicht orientieren.



Foto Seite 79

Drei-Käse-Pizza

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- 5 g frische Hefe
- 500 g Mehl (Type 550) und etwas mehr zum Bearbeiten
- 1 TL Salz
- 9 EL Olivenöl
- 250 g Ricotta
- 100 g ital. Hartkäse (z. B. Parmesan)
- 250 g Büffelmozzarella
- 200 g Kirschtomaten
- grobes Salz
- Pfeffer
- 12 Stiele Basilikum

1. Am Vorabend 300 ml kaltes Wasser in eine Rührschüssel gießen, Hefe hineinbröseln und unter Rühren auflösen. Mehl, Salz und 5 EL Öl zugeben. Mit den Knethaken des Handrührers 4–5 Minuten gut verkneten. Dann mit den Händen zu einem glatten Kloß formen. Auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche den Teig 3–4 Minuten geschmeidig kneten. Teig in eine Schüssel legen, mit Klarsichtfolie abdecken und über Nacht im Kühlschrank gehen lassen (siehe Info unten).

2. Am Tag danach Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle formen (nicht zu viel kneten!). Rolle in 8 gleich große Stücke teilen und zu Kugeln formen. Im Abstand von 10 cm in eine leicht bemehlte Form legen. Mit Mehl bestäuben, abdecken und 1 Stunde bei Zimmertemperatur gehen lassen.

3. Ricotta glatt rühren. Parmesan grob raspeln. Mozzarella gut trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten waschen, halbieren. Ein Backblech im Backofen bei 250 Grad auf der untersten Schiene vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert).

4. Teigkugeln zu 8 dünnen runden Fladen ausrollen und auf Backpapierstücke legen. Teigfladen mit je $\frac{1}{8}$ vom Ricotta bestreichen, mit je $\frac{1}{8}$ Mozzarella und Parmesan belegen. Kirschtomaten darauf verteilen. Mit je $\frac{1}{8}$ EL Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Je 4 Fladen mithilfe des Backpapiers auf das heiße Backblech ziehen. Im heißen Ofen im unteren Drittel 12–15 Minuten backen. Basilikumblätter von den Stielen abzupfen und je $\frac{1}{8}$ davon auf die fertigen Mini-Pizzen streuen. Restliche Pizzen auf gleiche Weise zubereiten.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Gehzeiten über Nacht und 1 Stunde plus Backzeiten ca. 30 Minuten

PRO PORTION 14 g E, 14 g F, 94 g KH = 578 kcal (2422 kJ)

Info Der Teig lässt sich mit der geringen Hefemenge und der langen Gehzeit über Nacht im Kühlschrank gut verarbeiten und wird schön knusprig.

ERBSEN-**FOCACCIA** MIT TOMATEN

Perfekt fürs Gartenfest: Der Hefeteig lässt sich super vorbereiten, für den Pep ist eine Prise Harissa-Pulver zuständig.
Rezept rechts

Vegan



Foto Seite 80

Zucchini-Flammkuchen

* **EINFACH**

Für 2 Portionen

- 250 g Mehl (Type 1050)
- ½ TI Salz
- 15 g frische Hefe
- 2 El Olivenöl
- 250 g Crème fraîche
- Pfeffer
- 1 TI fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 2 Zucchini (à 200 g)
- 80 g Wasabi-Erdnusskerne (ersatzweise gesalzene Erdnusskerne)

1. Für den Teig Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Hefe in 125 ml lauwarmem Wasser auflösen, mit dem Öl zum Mehl geben und mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt mindestens 30 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.
2. Inzwischen für den Belag Crème fraîche mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale verrühren. Zucchini waschen, trocken tupfen und mit einem Sparschäler längs in dünne Scheiben hobeln.
3. Teig in 2 Portionen teilen, jeweils auf einem leicht bemehlten Bogen Backpapier zu einem dünnen länglichen Teigfladen ausrollen und mit dem Backpapier auf ein Backblech legen. Fladen jeweils mit Crème fraîche bestreichen und mit Zucchiniestreifen belegen.
4. Belegte Teigfladen im vorgeheizten Backofen bei 250 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der untersten Schiene nacheinander ca. 10 Minuten backen, bis sie schön knusprig und am Rand leicht gebräunt sind. Wasabi-Nüsse grob hacken, über die frischen Flammkuchen streuen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO PORTION 32 g E, 65 g F, 100 g KH = 1151 kcal (4823 kJ)



Foto links

Erbsen-Focaccia mit Tomaten und Harissa

* **EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN**

Für 4 Portionen

TEIG

- 150 g TK-Erbsen (aufgetaut)
- 10 g Salz
- 3 g frische Hefe
- 380 g Pizza-Mehl (Type 00) plus etwas zum Bearbeiten
- 10 g Olivenöl plus etwas zum Fetten (siehe Info)
- doppelt gemahlener Hartweizengrieß (z. B. von De Cecco) zum Bearbeiten

BELAG

- 300 g gemischte Kirschtomaten (rote, gelbe, orangene)
- 2–3 Stiele Basilikum
- 4–5 El Olivenöl
- 1–2 TI Harissa-Pulver (Gewürzmischung)

1. Am Vortag für den Teig die Erbsen in kochendem Salzwasser ca. 1 Minute garen, in ein Sieb abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Erbsen in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Hefe in einer großen Schüssel

zerbröseln, 270 g (!) lauwarmes Wasser (höchstens 30 Grad) zugeben und verrühren, bis sich die Hefe vollständig aufgelöst hat. ¾ des Mehls mit dem Kochlöffel unterrühren. Erbsenpüree, restliches Mehl, Salz und das Öl (10 g!) unterrühren. Den leicht klebrigen Teig auf die mit Hartweizengrieß bestreute Arbeitsfläche geben und mit den mit Grieß bestäubten Handflächen kurz zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig in eine Schüssel geben, mit Klarsichtfolie abdecken und 15 Minuten ruhen lassen.

2. Teig auf der mit Grieß bestreuten Arbeitsfläche 5 Minuten von Hand kneten, dabei mit den Handballen immer wieder in die Länge drücken und überklappen. Abgedeckt weitere 15 Minuten ruhen lassen. Erneut 5 Minuten kneten. Teig in einem leicht geölten, luftdicht verschlossenen Behälter über Nacht kalt stellen.

3. Am Tag danach Teig ca. 1 Stunde vor der Verarbeitung aus dem Kühlschrank nehmen. Für den Belag Tomaten waschen und halbieren. Basilikumblätter von den Stielen abzupfen, größere Blätter eventuell grob schneiden.

4. Teig mit einem Teigschaber vorsichtig aus dem Behälter lösen und auf die mit Grieß bestreute Arbeitsfläche gleiten lassen. Mit den Fingerspitzen vorsichtig auseinanderdrücken und dabei leicht ziehen. Teigfladen auf ein leicht geöltes und dünn mit Grieß bestreutes Backblech legen und zu einem Rechteck (ca. 39x26 cm) formen. Fladen mit 2 El Öl bepinseln, Tomaten darauf verteilen und leicht andrücken. Focaccia im vorgeheizten Backofen bei 240 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) 20–25 Minuten auf der untersten Schiene backen. Herausnehmen, mit Harissa und Basilikum bestreuen und mit restlichem Öl (3 El) beträufeln.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden plus Gehzeit über Nacht

PRO PORTION 13 g E, 13 g F, 79 g KH = 515 kcal (2159 kJ)

Info: Der Genauigkeit halber geben wir bei Hefeteigen die Flüssigkeitsmenge gern in Gramm statt in Milliliter an.

Den Atlantik im Blick:
Die Terrasse mit
dem 12 Meter langen
Öko-Pool ist ein
Herzstück der
„Villa Epicurea“. Das
Wasser bleibt dank
eines raffinierten
Filtersystems ganz ohne
Chemikalien sauber

INEPIKURS GARTEN

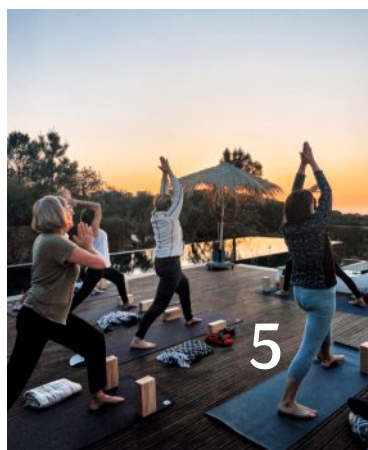
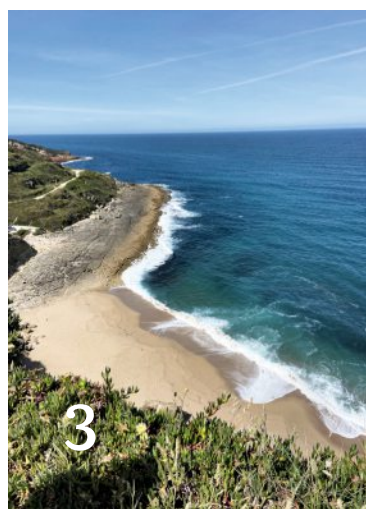
Reiten an der Küste, Yoga im Abendlicht, vegetarische Köstlichkeiten auf dem Teller: Die „Villa Epicurea“ ist ein von ursprünglicher Natur umgebener Rückzugsort – nicht weit von Lissabon entfernt



VILLA EPICUREA

Abgeschieden wirkt dieses kleine, feine Öko-Refugium auf der Setúbal-Halbinsel. Dabei ist die Metropole Lissabon nur etwa eine Autostunde entfernt. Das passt zum Namensgeber aus der Antike, dessen Ideen Gastgeberin Marianna Jakobson weitergeben möchte: Über Genuss, Glück und Genügsamkeit dachte der Philosoph Epikur in einem Garten außerhalb von Athen nach. Gut erreichbar, aber abseits des Trubels – wie die „Villa Epicurea“. Das Haupthaus mit drei Zimmern, Terrasse und Infinity-Pool sowie die zwei Tiny Houses fügen sich diskret in die Landschaft der Serra da Arrábida ein, einem von dichter Macchia bewachsener Gebirgskamm. Ein perfekter Ort zum Abschalten – beim Wandern, an einem der nahen Strände oder in der Villa selbst. Viel Leinen, Bast und Holz schafften dort ein warmes Ambiente. Das kleine Team bietet unter anderem Yoga, Reiki, Massagen, Klangtherapie und Kochkurse an. Auf Wunsch wird mittags und abends auch gekocht – vegetarisch oder vegan und mit vielen Bio-Zutaten aus der Umgebung. *DZ mit Frühstück in der Nebensaison ab 139 Euro, www.villaepicurea.com*

1+4 Auf den Tisch kommen vegetarische oder vegane Gerichte aus Bio-Zutaten, etwa Gurke mit Rote-Bete-Hummus oder vegane Moussaka **2** Barfuß-Luxus mit persönlichem Touch: Im Haupthaus befinden sich die drei Gästezimmer **3** Dichtes Grün und eine wilde Küste prägen die Umgebung der „Villa Epicurea“ auf der portugiesischen Setúbal-Halbinsel **5** Perfektes Setting: Yogastunde in der Abenddämmerung



Der Duft des Orients

Von den Leckerbissen der Levante-Küche können wir einfach nicht genug bekommen. Raffiniert gewürzt, aber ganz simpel zubereitet, zaubern Sabich, Kibbeh oder Malabi einen Hauch Exotik in unseren Alltag

Sabich mit Blumenkohl und Ei

Bei großem Hunger schmeckt so ein Sandwich auch schon zum Frühstück. Wem das zu deftig ist, nimmt Brot und Belag getrennt mit zur Arbeit. **Rezept Seite 91**





Gebackene Süßkartoffeln mit Feigen und Ziegenkäse

SÜß, fruchtig, pikant. Honig-Balsamico bringt Harmonie in die bunte Runde. **Rezept Seite 92**

Gemüse-Kibbeh mit Dip

Die herzhafte libanesische Spezialität aus Bulgur servieren wir in einer vegetarischen Variante, mit Suppengemüse und Pinienkernen gemischt. Erfrischend und leicht dazu der Dip aus Joghurt mit Minze. **Rezept Seite 92**

Rezepte u. Foodstyling: Vladlen Gordiyenko (1), Julia Otto (2), Fotos u. Styling: Thorsten Suedfels, Styling u. Requisite: Aylene Beutin / Blueberry Food Studios





Auberginen mit Veggie-Hack

Ein Potpourri aus Soja-Hack, Granatapfel und Minze gibt den im Ofen geschmorten Auberginen genau die richtige Würze. **Rezept rechts**

Auberginen mit Veggie-Hack

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 300 ml Gemüsebrühe
- 100 g feine Soja-Schnetzel
- 2 mittelgroße Auberginen (à ca. 350 g)
- 4 El Olivenöl
- Salz
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 El Tomatenmark
- 1 Tl getrockneter Thymian
- Chiliflocken
- 100 ml Orangensaft (frisch gepresst)
- 2–3 El Sojasauce
- 300 g Sahnejoghurt (10% Fett)
- 3 El helles Tahin
- 2–3 El Zitronensaft
- ¼ Granatapfel
- 3 Stiele Minze

1. Gemüsebrühe und Soja-Schnetzel in einen Topf geben und zugedeckt aufkochen. Mischung auf der ausgeschalteten Herdplatte 10 Minuten quellen lassen.

2. Inzwischen Auberginen waschen, trocken reiben und längs halbieren. Die Schnittflächen kreuzweise tief einschneiden und mit 2 El Öl bepinseln. Schnittflächen mit Salz bestreuen. Auberginenhälften mit der eingeschnittenen Seite nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 20 Minuten weich garen.

3. Für das Veggie-Hack Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Soja-Schnetzel etwas abkühlen lassen und sorgfältig ausdrücken, dabei die Flüssigkeit auffangen und beiseitestellen. In einer Pfanne restliches Öl (2 El) erhitzen, die Soja-Schnetzel darin bei mittlerer Hitze unter Wenden braun braten. Zwiebeln, Knoblauch und Tomatenmark zugeben, kurz mit anrösten. Mit Salz, Thymian und Chiliflocken würzen. Orangensaft, Sojasauce, 120 ml Wasser und aufgefangene Flüssigkeit zugießen. Zugedeckt bei milder Hitze ca. 10 Minuten garen, dann unter Wenden offen garen, bis die Flüssigkeit sämig eingekocht ist. Soja-Hack-Sauce abschmecken.

4. Für den Joghurt-Tahin-Dip Joghurt, Tahin, Salz und Zitronensaft in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Dip mit Salz abschmecken.

5. Kerne aus dem Granatapfel lösen. Minzblätter von den Stielen abzupfen. Auberginen aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Anschließend Auberginenhälften mit einem Esslöffel so aushöhlen, dass jeweils rundum ein ca. 1 cm breiter Rand stehen bleibt. Auberginenhälften im ausgeschalteten Ofen warm stellen. Auberginenfruchtfleisch grob hacken und unter die Soja-Hack-Sauce mischen.

6. Auberginenhälften auf Teller setzen und die Soja-Hack-Sauce darauf verteilen. Mit Tahin-Dip beträufeln und mit Granatapfelkernen und Minzblättern bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 21 E, 28 g F, 20 g KH = 445 kcal (1871 kJ)



Sabich mit geröstetem Blumenkohl und Ei

★ EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 1 Blumenkohl (1 kg)
- 1 rote Chilischote
- 1 Knoblauchzehe
- gemahlener Zimt
- gemahlener Sternanis
- Salz
- Pfeffer
- 8 El Olivenöl
- 4 Eier (Kl. M)
- 8 Stiele glatte Petersilie
- 2 El helle Sesamsaat
- 1 Tl fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 4 Pita-Brote (à ca. 70 g)

1. Blumenkohl putzen, waschen und in feine Röschen teilen. Chilischote putzen, waschen, die Kerne entfernen. Chili, Knoblauch, je 1 Prise Zimt und Sternanis, etwas Salz, Pfeffer und 4 El Olivenöl im Mörser zu einer feinen Paste zerreiben. Blumenkohlröschen mit der Paste sorgfältig vermischen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Blumenkohl im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 15–20 Minuten rösten.

2. Inzwischen Eier in kochendem Wasser in 6–7 Minuten wachsgelb kochen. Eier abschrecken, pellen und vierteln. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und grob hacken. Petersilie, Sesam, Zitronenschale und restliches Olivenöl (4 El) verrühren.

3. Pita-Brote nach Packungsanweisung erhitzen. Brote auf Teller geben, mit geröstetem Blumenkohl und Eiern belegen. Mit der Petersilien-Sesam-Mischung beträufeln und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 17 g E, 28 g F, 38 g KH = 503 kcal (2119 kJ)

»Kräftig-würzig mit Tomatenmark geschmort, lässt sich aus feinen Soja-Schnetzeln eine perfekte Bolognese-Illusion zubereiten.«

»e&t«-Profi-Tipp



Foto Seite 88

Gebackene Süßkartoffeln mit Feigen und Ziegenkäse

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 2 Süßkartoffeln (ca. 600 g)
- 4 El Olivenöl
- Salz • Pfeffer
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 rote Pfefferschote
- 1 rote Zwiebel
- 4 frische Feigen
- 50 ml Aceto balsamico
- 30 g Honig
- 150 g Ziegenfrischkäse

1. Süßkartoffeln schälen, waschen und in pommesgroße Stifte (ca. 1 cm dick und ca. 6 cm lang) schneiden. Süßkartoffeln in einer Schüssel mit 2 El Olivenöl vermischen, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 25 Minuten backen.

2. Inzwischen Frühlingszwiebeln und Pfefferschote putzen, waschen. Das Hellgrüne und Weiße der Frühlingszwiebeln grob schneiden. Pfefferschote und rote Zwiebel in feine Ringe schneiden. Feigen waschen, putzen, vierteln.

3. Restliches Öl (2 El) in einer Pfanne erhitzen. Frühlingszwiebeln, rote Zwiebeln und Pfefferschoten darin 2 Minuten anbraten, aus der Pfanne nehmen und unter die Süßkartoffeln mischen. Essig, Honig und 100 ml Wasser in die Pfanne geben und unter Rühren offen bei starker Hitze leicht sämig einkochen.

4. Süßkartoffeln, Zwiebelgemüse, Feigen und Ziegenkäse anrichten. Mit der Balsamico-Sauce beträufeln und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 13 g E, 32 g F, 105 g KH = 800 kcal (3356 kJ)



Foto Seite 89

Gemüse-Kibbeh mit Dip

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- 500 g Instant-Bulgur
- 2 El gemahlener Kreuzkümmel
- Salz
- ½ El gemahlener Zimt
- 2 El edelsüßes Paprikapulver
- 1 Zwiebel (60 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 4 El Olivenöl
- 200 g TK-Suppengemüse
- 40 g Pinienkerne
- Pfeffer
- 6 El Kartoffelstärke
- 100 ml Sonnenblumenöl
- 200 g Joghurt (3,5 % Fett)
- ½ Tl fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 3 Stiele Minze

1. Bulgur, Kreuzkümmel, ca. 1 El Salz, Zimt und Paprikapulver in einer Schüssel mischen. Mit 700 ml kochendem Wasser übergießen und abgedeckt nach Packungsanweisung ziehen lassen.

2. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. 2 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, TK-Suppengemüse und Pinienkerne darin bei starker Hitze 5 Minuten anbraten. In einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer grobstückig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Gemüse und Stärke zum Bulgur geben und alles mit den Händen sorgfältig verkneten. Gemüse-Bulgur mit angefeuchteten Händen zu länglichen Röllchen formen.

4. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Röllchen darin portionsweise ca. 8 Minuten knusprig braten. Kibbeh auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen. Joghurt, etwas Salz, Pfeffer und Zitronenschale verrühren, in ein Schälchen geben. Restliches Olivenöl (2 El) darüberträufeln. Mit Kibbeh und abgezupften Minzblättern anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 18 g E, 32 g F, 114 g KH = 870 kcal (3645 kJ)

Foto rechts

Malabi mit Erdbeeren

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 500 ml Milch
- 2 El Rosenwasser (z.B. aus orientalischem Lebensmittel-laden, Backshop oder aus der Apotheke)
- 50 g Speisestärke
- 50 g Zucker
- 150 ml Schlagsahne
- 300 g Erdbeeren
- 1 Tl Bourbon-Vanillezucker
- 2 Stiele Zitronenmelisse
- 1 Tl fein abgeriebene Bio-Zitronenschale

1. 200 ml Milch, Rosenwasser und Stärke in einer kleinen Schüssel verrühren.

2. Restliche Milch (300 ml), Zucker und Sahne in einen Topf geben und aufkochen. Angerührte Stärkemischung unter ständigem Rühren zur kochenden Milch-Sahne-Mischung gießen. Unter weiterem Rühren aufkochen und cremig binden lassen.

3. Malabi in 4 Dessertschälchen oder -gläser füllen, auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Anschließend abgedeckt mindestens 2 Stunden kalt stellen.

4. Zum Servieren Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. Mit Vanillezucker mischen. Zitronenmelisseblätter von den Stielen abzupfen. Marinierte Erdbeeren auf der Malabi-Creme anrichten. Mit Melisseblättern und Zitronenschale garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten plus Abkühl- und Kühlzeit mindestens 2:30 Stunden

PRO PORTION 5 g E, 16 g F, 36 g KH = 323 kcal (1353 kJ)

»Rosenwasser, das duftige Destillat aus Rosenöl, zaubert an simple Desserts eine raffinierte Note.«

»e&t«-Profi-Tipp

Malabi mit Erdbeeren

Ein sahnig-cremiger Milchpudding, raffiniert mit Rosenwasser aromatisiert und trotzdem ganz easy zubereitet. Je nach Saison und Geschmack einfach Lieblingsfrüchte darauf anrichten.

[Rezept links](#)



Jetzt wird's FRISC

**Die Salat-Saison ist eröffnet:
Knackig und cremig im
Asia-Format, fruchtig-beerig
mit Feta, herzhaft-süß zu
Getreide oder mediterran
angehaucht mit Pasta – vier
Varianten, die Lust auf den
Frühling machen**



Türkischer **Nudelsalat**

Pasta im Reiskleid kombinieren wir mit Gurke, Tomate und Paprika. So schmeckt der Sommer. **Rezept Seite 99**



Vegan



Beeren-Rucola- **Salat**

Die Beeren sind los und machen sich prächtig im üppigen Grün. Dazu gibt's Honig-gratinierten Feta. **Rezept Seite 99**

Chinakohlsalat mit Erdnuss-Dressing

Rohkost aus Fernost, die knackt, erfrischt
und alle mit nussig-cremigem Dressing
begeistert. **Rezept Seite 99**

Vegan



Gurken-Melonen-Salat

Leicht süßlich, schön frisch, und die gekochten Dinkelkörner sättigen mit Biss. Lässt sich auch gut mitnehmen

Gurken-Melonen-Salat

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 2 Portionen

- 80 g Dinkelkörner • Salz
- 1 Bio-Salatgurke
- 600 g Charantais-Melone
- 6 Stiele Minze
- 1 Bund glatte Petersilie
- 2 TL Honig
- 4 EL Zitronensaft
- Chiliflocken
- 4 EL Olivenöl

1. Dinkel im Sieb kalt abspülen und nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser ca. 45 Minuten garen. Abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

2. Inzwischen Gurke waschen, trocken tupfen. Gurke streifig schälen, längs halbieren und in grobe Stücke schneiden. Melone vierteln, mit einem Löffel entkernen, schälen und ebenfalls in Stücke schneiden. Minz- und Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein hacken.

3. Dinkel mit Salz, Honig, Zitronensaft und Chiliflocken kräftig würzen, 10 Minuten durchziehen lassen. Öl, Gurken- und Melonenstücke mit den Kräutern untermischen. nochmals abschmecken. In Schüsseln anrichten, servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten plus Garzeit 45 Minuten
PRO PORTION 10 g E, 21 g F, 58 g KH = 485 kcal (2028 kJ)





Foto Seite 94/95

Türkischer Nudelsalat

* EINFACH, SCHNELL, VEGAN

Für 4 Portionen

- 100 g Kritharaki-Nudeln
- 1 Knoblauchzehe
- Salz • 2 Tomaten
- 1 Bio-Salatgurke
- 1 rote Zwiebel
- 2 hellgrüne Spitzpaprika
- 1 rote Chilischote
- 1 Bund glatte Petersilie
- 6 Stiele Dill
- 1 Römersalatherz
- 2 El Weißweinessig
- 2 Tl Sumach (ersatzweise 1 El Essig)
- Pfeffer • 4 El Olivenöl

1. Nudeln mit geschälter Knoblauchzehe nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser bissfest garen, anschließend etwas abkühlen lassen.

2. Tomaten waschen, halbieren und entkernen, das Innere in einen Rührbecher geben. Tomatenhälften fein würfeln. Gurke waschen, trocken tupfen. Gurke halbieren, entkernen, die Hälften fein würfeln. Zwiebel fein würfeln. Spitzpaprika putzen, waschen, entkernen und fein würfeln.

3. Chilischote waschen, putzen, entkernen und sehr fein hacken. Petersilienblätter und Dillspitzen von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Salat putzen, waschen, trocken schleudern und in sehr feine Streifen schneiden. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen.

4. Essig, Sumach, 3 El Wasser, Salz, Pfeffer, Olivenöl und Knoblauchzehe (von den Nudeln) in den Rührbecher zum Tomateninneren geben, fein pürieren und unter den Salat mischen. 20 Minuten ziehen lassen. Eventuell kräftig nachwürzen. In Schüsseln anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten**PRO PORTION** 5 g E, 11 g F, 23 g KH = 225 kcal (945 kJ)

Foto Seite 96

Beeren-Rucola-Salat mit gegrilltem Feta

* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 7 El Olivenöl
- 400 g Feta-Käse
- 2 Tl Honig
- 125 g Erdbeeren
- 125 g Himbeeren
- 125 g Rote Johannisbeeren
- 2 El Essig
- Salz • Pfeffer
- 100 g Rucola
- ¼ Baguette-Brot

1. 1 El Öl in eine Auflaufform geben. Feta trocken tupfen, auf das Öl setzen, mit 1 El Öl und 1 Tl Honig beträufeln.

2. Erdbeeren waschen, putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Himbeeren verlesen, Johannisbeeren waschen und abtropfen lassen, anschließend die Beeren am besten mit einer Gabel von den Rispen streifen.

3. Die Hälfte der Erdbeeren, Essig, Salz, Pfeffer, restlichen Honig (1 Tl) und restliches Öl (5 El) in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer pürieren. Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern.

4. Feta unter dem vorgeheizten Backofengrill bei 240 Grad auf der obersten Schiene ca. 8 Minuten (am besten nach Sicht) hellbraun grillen.

5. Rucola mit den restlichen Beeren und der Hälfte vom Dressing in einer Schüssel mischen und auf Tellern anrichten. Feta am besten mit einem Pfannenwender aus der Form heben und auf den Salat setzen. Salat mit restlichem Dressing beträufeln. Mit Baguette servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten**PRO PORTION** 19 g E, 39 g F, 23 g KH = 541 kcal (2266 kJ)

Foto Seite 97

Chinakohlsalat mit Erdnuss-Dressing

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL, VEGAN

Für 4 Portionen

- ½ Chinakohl (400 g)
- 1 rote Paprikaschote
- 4 Frühlingszwiebeln
- 200 g Möhren
- 1 Knoblauchzehe
- 25 g frischer Ingwer
- 3 El Sojasauce
- 2 El Ahornsirup
- 5 El Limettensaft
- 1 El cremige Erdnussbutter • ¼ Tl Chiliflocken
- 4 El Sesamöl • Salz
- 30 g geröstete gesalzene Erdnusskerne

1. Chinakohl vierteln, putzen und die Viertel in sehr dünne Streifen schneiden. Paprika putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, das Weiße und das Hellgrüne in dünne Ringe schneiden. Möhren schälen, grob raspeln. Das Gemüse (bis auf etwas Frühlingszwiebelgrün) vermischen.

2. Knoblauch und Ingwer schälen und grob schneiden. Mit Sojasauce, Ahornsirup, Limettensaft und 4 El Wasser im Blitzhacker sehr fein mixen. Erdnussbutter, Chiliflocken und Öl zugeben und nochmals kurz mixen. Dressing eventuell mit Salz nachwürzen.

3. Dressing über das Gemüse geben, alles gut mischen und 20 Minuten durchziehen lassen. Erdnüsse grob hacken. Salat eventuell nachwürzen, mit Erdnüssen und restlichem Frühlingszwiebelgrün bestreuen und servieren. Dazu passt gegrillter Tofu.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten**PRO PORTION** 6 g E, 18 g F, 15 g KH = 261 kcal (1094 kJ)

Blick zurück: In der Schokoladenbar lernten sie sich kennen. Jetzt führen Rosalie Maier (Foto) und Anne Neumeister in Dresden ihr eigenes Café

VLORA & VAUNA

In der Dresdner Neustadt laden zwei junge Unternehmerinnen zu Frühstück, Kaffee und Kuchen, servieren pochierte Eier der anderen Art und haben einen Ort geschaffen, der nicht nur Veganerinnen schmeckt



ZEITENWENDE

Dieses Lädchen im Bischofsweg 28 war schon so manchem eine Heimstatt: Zu DDR-Zeiten hielt dort ein „Hol fix“ Süßwaren und Molkereiprodukte vor, es folgten ein Fotostudio, eine Zeit des Leerstands und schließlich „Fräulein Lecker“. Als das den Café-Betrieb in der Dresdner Neustadt einstellte, ergriffen Anne Neumeister und Rosalie Maier ihre Chance und eröffneten im März 2024 das „Vlora & Vauna“. Seither kann man im Bischofsweg donnerstags bis montags mit veganem Egg Benedict oder Cookie-Dough-Oats in den Tag starten, sich mit Tomate-Nozzarella-Hausbrot oder „Laxx“-Bagel stärken, zur Donauwelle und anderem hausgemachten veganen, teils glutenfreien Kuchen Matcha-Latte nippen und in hübsch wohnlichem Ambiente bei Folgegetränken (heiß und kalt; mit Alkohol und ohne) ein, zwei Stündchen verträdeln – auch dafür steht das doppelte „V“ im Namen des Cafés, das die beiden Jungunternehmerinnen mit dem Anspruch führen: „Verträglichkeit gegenüber Pflanzen und Tieren.“ <https://vlora-vauna.de>



1 Fischfreundlich: „Karottenlaxx“-Brot mit Sprossen, Salat und Kräutern **2** Gesellig: Rosalie Maier (rechts) pausiert mit Cäcilia aus ihrem Mitarbeiterteam am Tisch vor dem Café **3** Aromatisch: angebratener Spitzkohl mit fermentiertem Kraut **4** Wohnlich: Lichte Farben und skandinavisches Mobiliar bestimmen den Innenbereich **5** Verlockend: veganer Peanut- und Himbeerkuchen zum Heißgetränk

Die süßen SIEBE

Wenn unsere Lieblingsbeere ins Spiel kommt, dann am besten als Kuchen oder Dessert. Mit sieben Rezepten, die supereinfach und schnell in der Zubereitung sind, geht's hinein in die Erdbeer-Saison



1

Erdbeer-Muffins

Wir sind frisch verknallt in unsere Kleinen mit Zitronenmelisse im Zuckerguss. **Rezept Seite 108**

2

Quarkcreme mit Erdbeeren und Schoko-Crumble

Auf dem frisch-verschärften Kompott mit Ginger
Beer geht's cremig und crunchy zu. **Rezept Seite 108**





3

Erdbeer-Tarte

Mit fertigem Mürbeteig gelingt dieses Schmuckstück ganz einfach und sieht dabei verführerisch aus.
Rezept Seite 108



4

Spaghetti-Eis

Die Schlange an der Eisdiele lassen wir getrost hinter uns. Sowohl Zutaten als auch Equipment gehören ins Gefrierfach, dann kann man sich über den selbst gemachten Klassiker so richtig freuen. **Rezept Seite 111**

5

Erdbeer- Blechkuchen

Vom ersten Erdbeerkuchen der Saison kann man nie genug haben. Da lohnt sich gleich ein ganzes Blech.
Rezept Seite 111





Foto Seite 103

Erdbeer-Muffins

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 12 Stück

- 250 g Erdbeeren
 - 1 Stiel Zitronenmelisse
 - 250 g Mehl
 - 2 TL Weinsteinbackpulver
 - Salz
 - 120 g Zucker
 - 2 Eier (KL. M)
 - 2 TL Vanillezucker
 - 1 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
 - 125 ml Milch plus 2 EL für den Guss • 125 g Joghurt
 - 180 g Puderzucker
 - 2 EL Zitronensaft
- Außerdem: 12er-Muffin-Form, 12 Muffin-Papierförmchen

1. Die Mulden einer 12er-Muffin-Backform mit Papierförmchen auslegen. Erdbeeren waschen, putzen und 1 cm groß würfeln. Zitronenmelisseblättchen abzupfen, fein hacken, kühl stellen.
2. In einer Schüssel Mehl, Backpulver, 1 Prise Salz und 60 g Zucker sorgfältig mischen. In einer weiteren Schüssel Eier, restlichen Zucker (60 g), Vanillezucker und Zitronenschale mit dem Schneebesen sorgfältig verrühren. 125 ml Milch und Joghurt nacheinander einrühren. Mehlmischung nach und nach mit den Quirlen des Handrührers auf niedriger Stufe vorsichtig unter die Eimasse rühren, sodass der Teig gerade eben vermischt ist.
3. Den Teig mit einem Löffel etwa zwei Drittel hoch in die Förmchen füllen. Erdbeeren darübergeben und mit den Händen leicht andrücken. Muffins im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf einem Rost auf der untersten Schiene 25 Minuten goldbraun backen.
4. Muffins herausnehmen, kurz abkühlen lassen, aus der Form nehmen und vollständig auskühlen lassen.
5. Für den Guss Puderzucker, restliche Milch (2 EL), Zitronensaft und Zitronenmelisse in einer Schüssel zu einer dickflüssigen Glasur verrühren. Muffins damit bestreichen und trocknen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten plus Abkühl- und Trockenzeit
PRO STÜCK 4 g E, 2 g F, 46 g KH = 227 kcal (952 kJ)



Foto Seite 104

Quarkcreme mit Erdbeeren und Schoko-Crumble

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4–6 Portionen

- 500 g Erdbeeren
- 100 ml Ginger Beer
- 2 EL Honig
- 1 EL Speisestärke
- 1 Vanilleschote
- 400 g Speisequark (40% Fett)
- 80 ml Schlagsahne
- 50 g Puderzucker
- 40 g Backkakao
- 150 g Mehl
- 90 g Zucker
- 70 g Butter

1. Erdbeeren waschen, putzen, 8 davon beiseitelegen. Restliche Erdbeeren klein schneiden und in einem Topf mit Ginger Beer und Honig einmal aufkochen. Speisestärke in etwas kaltem Wasser auflösen, unter die Erdbeeren rühren und nochmals aufkochen. Vom Herd ziehen und abkühlen lassen.

2. Vanilleschote längs einschneiden und das Mark herauskratzen. Quark, Sahne, Vanillemark und Puderzucker mit dem Schneebesenauflauf des Handrührers cremig rühren. Kühl stellen.

3. Inzwischen Kakao, Mehl, Zucker und Butter in einer Schüssel mit den Händen zu Streuseln verkneten und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 15 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

4. Erdbeerkompott, Sahnquark und Streusel in vorgekühlte Gläser schichten. Restliche Erdbeeren halbieren oder in Scheiben schneiden und darauf anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Abkühl- und Kühlzeiten
PRO PORTION (bei 6) 12 g E, 23 g F, 57 g KH = 503 kcal (2107 kJ)



Foto Seite 105

Erdbeer-Tarte

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 12 Stücke

- 1 Pk. Mürbeteig (300 g; z. B. Quiche- und Tarte-Teig von Tante Fanny; Kühlregal)
 - Butter zum Fetten der Form
 - 1 Vanilleschote
 - 1 Pk. Vanillepuddingpulver
 - 80 g Zucker • 500 ml Milch
 - 500 g Erdbeeren
 - 1 Pk. roter Tortenguss
 - 30 g grüne Pistazienkerne (fein gehackt)
- Außerdem: Tarte-Form (24 cm Ø)

1. Tarte-Form fetten, den Teig entrollen, in die Form legen, den Teig leicht andrücken und die Ränder hochziehen. Den Teig mehrfach mit einer Gabel einstechen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 25 Minuten backen und abkühlen lassen.

2. Inzwischen Vanilleschote längs einschneiden und das Mark herauskratzen. Vanillepudding nach Packungsanweisung mit 40 g Zucker, Vanillemark und Milch zubereiten. Pudding mit 10 g Zucker bestreuen, damit sich keine Haut bildet, und abkühlen lassen.

3. Erdbeeren waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Pudding gleichmäßig auf dem Tarte-Boden verteilen, mit Erdbeerscheiben belegen. Tortenguss mit restlichem Zucker (30 g) nach Packungsanweisung zubereiten, gleichmäßig auf den Erdbeeren verteilen, mit gehackten Pistazien bestreuen und 1 Stunde kühl stellen. Dazu passt Schlagsahne.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten plus Abkühlzeit plus Kühlzeit 1 Stunde
PRO STÜCK 3 g E, 9 g F, 26 g KH = 205 kcal (860 kJ)

6

Erdbeer-Kokos-Tiramisu

Wir haben den italienischen Klassiker mit Kokos und Erdbeeren aufgefrischt. Macht rundum glücklich. **Rezept Seite 111**

Tipp: Statt mit Joghurt lässt sich das Eis auch mit saurer Sahne oder griechischem Joghurt zubereiten.

7

Erdbeer-Bananen-Blitzeis

Wir lassen uns gern mit natürlicher Süße verführen. Vor allem wenn's so unglaublich schnell geht. **Rezept rechts**





Foto Seite 106

Spaghetti-Eis

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- 100 g weiße Schokolade
- 350 g Erdbeeren
- 2 El Puderzucker
- 1 Tl Zitronensaft
- 150 ml Schlagsahne
- 400 g Vanilleeis
- 1 Tl fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- Außerdem: Kartoffelpresse

1. Kartoffelpresse und 4 Servierschalen ca. 1 Stunde vor der Eiszubereitung ins Gefrierfach stellen. Weiße Schokolade in den Kühlschrank legen. Erdbeeren waschen, putzen, klein schneiden.
2. Erdbeeren, Puderzucker und Zitronensaft in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer pürieren, kalt stellen. Sahne steif schlagen und auf die vorgekühlten Servierschalen verteilen.
3. Pro Portion 2 Kugeln Eis (100 g) in die Kartoffelpresse geben und in die Schüsseln auf die Sahne drücken (eventuell das Eis etwas antauen lassen).
4. Spaghetti-Eis mit Erdbeersauce übergießen, weiße Schokolade auf einer Küchenreibe darüberaspeln und mit Zitronenschale bestreuen. Sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten plus Kühlzeit ca. 1 Stunde
PRO PORTION 5 g E, 27 g F, 56 g KH = 509 kcal (2127 kJ)



Foto Seite 107

Erdbeer-Blechkuchen

* EINFACH

Für 20 Stücke

- 280 g Butter (weich)
- 260 g Zucker
- 4 Eier (Kl. M)
- 350 g Mehl
- 1 Prise Salz
- 1 Pk. Weinsteinbackpulver
- 1 l Milch
- 2 Pk. Vanillepuddingpulver
- 1 kg Erdbeeren
- 2 Pk. roter Tortenguss
- 500 ml roter Fruchtsaft (z. B. Erdbeersaft)
- Außerdem: Backblech (40x35 cm)

1. Butter und 180 g Zucker in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührers schaumig rühren. Eier einzeln nach und nach zugeben und unterrühren. Mehl mit Salz und Backpulver mischen und abwechselnd mit 100 ml Milch unter die Ei-Masse rühren.
2. Teig auf einem mit Backpapier belegten Backblech gleichmäßig verstreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 25 Minuten backen.
3. Inzwischen für den Belag Pudding mit restlicher Milch (900 ml) und restlichem Zucker (80 g) nach Packungsanweisung zubereiten. Mit etwas Backpapier oder Klarsichtfolie direkt auf der Oberfläche abdecken und leicht abkühlen lassen. Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. Pudding gleichmäßig auf dem abgekühlten Boden verteilen und mit den Erdbeeren belegen.
4. Tortenguss mit dem Fruchtsaft nach Packungsanweisung zubereiten und mit einem Löffel auf den Erdbeeren verteilen. Auskühlen lassen und in Stücken servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten plus Abkühlzeit
PRO STÜCK (bei 20) 5 g E, 14 g F, 35 g KH = 298 kcal (1250 kJ)



Foto Seite 109

Erdbeer-Kokos-Tiramisu

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

- 600 g Erdbeeren
- 70 ml Orangensaft
- 4 El Kokoslikör (z. B. Batida de Cöco)
- 1 Vanilleschote
- 400 g Mascarpone
- 50 g Zucker
- 2 El Zitronensaft
- 50 g Kokosraspel
- 150 ml Schlagsahne
- 100 g Löffelbiskuits

1. Erdbeeren waschen, putzen. 200 g Erdbeeren mit Orangensaft und Likör in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. 300 g Erdbeeren in 1,5 cm große Würfel schneiden. Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen.
2. Vanillemark, Mascarpone, Zucker und Zitronensaft glatt rühren. 25 g Kokosraspel und gewürfelte Erdbeeren vorsichtig unterheben. Sahne steif schlagen und ebenfalls vorsichtig unterheben.
3. Löffelbiskuits zerbrechen und die Hälfte davon auf 6 Gläser verteilen. Anschließend erst die halbe Menge des Erdbeerpürees daraufgeben, schließlich die halbe Menge der Creme darübergeben und verstreichen. Mit einer weiteren Schichtung aus Biskuits, Erdbeerpüree und Creme abschließen, glatt streichen. Mindestens 3 Stunden kalt stellen.
4. Kurz vor dem Servieren restliche Erdbeeren (100 g) in dünne Scheiben schneiden, auf das Tiramisu geben, mit den restlichen Kokosraspeln (25 g) bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten plus Kühlzeit mindestens 3 Stunden
PRO PORTION 6 g E, 41 g F, 33 g KH = 556 kcal (2328 kJ)



Foto links

Erdbeer-Bananen-Blitzeis

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- 3 Bananen
- 500 g Erdbeeren
- 200 g Joghurt (3,5% Fett)
- 2 El Honig

1. Bananen schälen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf einem Teller mit Klarsichtfolie bedeckt mindestens 2 Stunden in den Gefrierschrank stellen. Erdbeeren waschen, putzen, halbieren, 400 g abwiegen und ebenfalls ca. 2 Stunden abgedeckt ins Gefrierfach stellen. Den Joghurt 1 Stunde ins Gefrierfach stellen.
2. Bananen, Erdbeeren, Joghurt und Honig in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer auf höchster Stufe pürieren, dabei zwischendurch immer wieder stoppen, um die obere Schicht mit einem Gummispatel nach unten zu schieben. Eis-Masse mit Klarsichtfolie abdecken und 30 Minuten einfrieren.
3. Aus der Eis-Masse mit einem Esslöffel Nocken formen und mit den restlichen Erdbeeren anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten plus Gefrierzeiten mindestens 2:30 Stunden
PRO PORTION 4 g E, 2 g F, 28 g KH = 162 kcal (679 kJ)

Alle Rezepte im Überblick

VEGETARISCH



Auberginenfächer alla caprese Seite 50



Auberginen-Kartoffel-Auflauf Seite 49



Auberginen mit Veggie-Hack Seite 91



Beeren-Rucola-Salat mit Feta Seite 99



Crispy-Cheese-Kunafa, Tomatensalat Seite 26



Drei-Käse-Pizza Seite 81



Falafeln mit Gurken-Kokos-Salat Seite 56



Fenchel, gebackener, mit Feta Seite 44



Flammkuchen mit Spinat Seite 78



Gemüse-Kibbeh mit Dip Seite 92



Gurken-Melonen-Salat Seite 98



Kartoffelbällchen auf Caesar Salad Seite 24



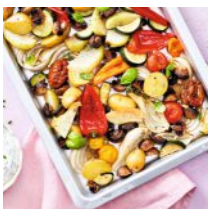
Kartoffelsalat, Frankfurter Seite 58



Knusper-Tacos mit Veggie-Hack Seite 23



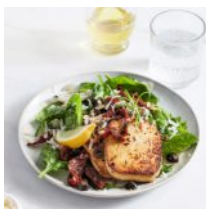
Kohlrabischnitzel mit Gurkensalat Seite 71



Ofengemüse mit Kräuterquark Seite 73



Pide mit Schafskäse und Joghurt Seite 78



Rosmarin-Zitronen-Tofu Seite 56



Sabich mit Blumenkohl und Ei Seite 91



Samosas mit Gurkensalat Seite 24



Spargel-Risotto Seite 68



Süßkartoffel-Kumpir mit Topping Seite 20



Süßkartoffeln, Feigen und Käse Seite 92



Tomaten-Focaccia Seite 81



Zitronen-Linguine mit Pistazien Seite 49



Zucchini-Flammkuchen Seite 83



VEGAN



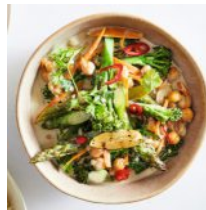
Bohnen-Kokos-Pfanne Seite 50



Bohnen-Tomaten-Salat Seite 44



Chinakohlsalat mit Nuss-Dressing Seite 99



Curry mit Limetten-Reis Seite 55



Erbsen-Focaccia mit Tomaten Seite 83



Frühlings-Minestrone Seite 73



Gemüseintopf mit Basilikum-Öl Seite 35



Kartoffel-Spitzkohlsalat Seite 37



Knoblauch-Pilze mit Kartoffelbrot Seite 36



Korma mit Blumenkohl-Wings Seite 17



Nudelsalat, türkischer Seite 99



Paprikagulasch, veganes Seite 36



Peanut-Pasta mit Tofu Seite 25



Pilz-Pflanzerl mit Schmorgurke Seite 35



Reissalat, crispy, mit Crunch Seite 17



Sellerieschnitzel mit Kartoffelsalat Seite 37



Sommergemüse-Brot-Salat Seite 50



Wok-Gemüsepfanne Seite 73

süß



Erdbeer-Bananen-Blitzeis Seite 11



Erdbeer-Bleckkuchen Seite 11



Erdbeer-Kokos-Tiramisu Seite 11



Erdbeer-Muffins Seite 108



Erdbeer-Tarte Seite 108



Malabi mit Erdbeeren Seite 92



Mango-Drachenfrucht-Smoothie Seite 114



Quarkcreme mit Erdbeeren Seite 108



Spaghetti-Eis Seite 111

Alphabetisches Rezeptverzeichnis

A	Auberginenfächer alla caprese.....	* 50
	Auberginen-Kartoffel-Auflauf.....	* 49
	Auberginen mit Veggie-Hack.....	* 91
B	Beeren-Rucola-Salat mit gegrilltem Feta.....	* 99
	Bohnen-Kokos-Pfanne.....	* 50
	Bohnen-Tomaten-Salat, bunter.....	* 44
C	Chinakohlsalat mit Erdnuss-Dressing.....	* 99
	Crispy-Cheese-Kunafa mit Tomatensalat.....	* 26
	Curry, grünes, mit Limetten-Reis.....	* 55
D	Drei-Käse-Pizza.....	* 81
E	Erbse-Focaccia mit Tomaten und Harissa.....	* 83
	Erdbeer-Bananen-Blitzeis.....	* 111
	Erdbeer-Bleckkuchen.....	* 111
	Erdbeer-Kokos-Tiramisu.....	* 111
	Erdbeer-Muffins.....	* 108
	Erdbeer-Tarte.....	* 108
F	Falafeln, grüne, mit Gurken-Kokos-Salat.....	* 56
	Fenchel, gebackener, mit Feta.....	* 44
	Flammkuchen mit Hummus, Spinat und Feta.....	* 78
	Frühlings-Minestrone.....	* 73
G	Gemüse Eintopf mit Thai-Basilikum-Öl.....	* 35
	Gemüse-Kibbeh mit Dip.....	* 92
	Gurken-Melonen-Salat.....	* 98
K	Kartoffelbällchen auf Caesar Salad.....	* 24
	Kartoffelsalat, Frankfurter.....	* 58
	Kartoffel-Spitzkohl-Salat mit Reispapier-Crunch.....	* 37
	Knoblauch-Pilze mit hausgebackenem Kartoffelbrot.....	* 36
	Knusper-Tacos mit Veggie-Hack.....	* 23
	Kohlrabischnitzel mit Kartoffelpüree und Gurkensalat.....	* 71
	Korma mit knusprigen Blumenkohl-Wings.....	* 17
M	Malabi mit Erdbeeren.....	* 92
	Mango-Drachenfrucht-Smoothie mit Kiwi.....	* 114
N	Nudelsalat, türkischer.....	* 99
O	Ofengemüse mit Kräuterquark.....	* 73
P	Paprikagulasch, veganes.....	* 36
	Peanut-Pasta mit Tofu-Würfeln.....	* 25
	Pide, türkische, mit Schafskäse und Minzjoghurt.....	* 78
	Pilz-Pflanzerl, vegane, mit Schmorgurkengemüse.....	* 35
Q	Quarkcreme mit Erdbeeren und Schoko-Crumble.....	* 108
R	Reissalat, crispy, mit Erdnuss-Crunch.....	* 17
	Rosmarin-Zitronen-Tofu.....	* 56
S	Sabich mit geröstetem Blumenkohl und Ei.....	* 91
	Samosas mit Gurken-Radieschen-Salat.....	* 24
	Sellerieschnitzel mit Kartoffelsalat.....	* 37
	Sommergemüse-Brot-Salat.....	* 50
	Spaghetti-Eis.....	* 111
	Spargel-Risotto.....	* 68
	Süßkartoffel-Kumpir mit Kicherbsen-Topping.....	* 20
	Süßkartoffeln, gebackene, mit Feigen und Ziegenkäse.....	* 92
T	Tomaten-Focaccia.....	* 81
W	Wok-Gemüsepfanne.....	* 73
Z	Zitronen-Linguine mit Pistazien-Crunch.....	* 49
	Zucchini-Flammkuchen.....	* 83

SCHWIERIGKEITSGRAD:

* EINFACH ** MITTELSCHWER *** ANSPRUCHSVOLL

VEGAN

UNSER TITELREZEPT

CLUB TROPICANA

**Im Liegestuhl unter Palmen sitzend –
mit diesem Drink schlürfen wir uns ganz
entspannt Richtung Urlaub**

Schmeckt
Kindern

Das Fruchtfleisch der pinken
Drachenfrucht ist knallig und
schmeckt nach exotischer Beere

Mango-Drachenfrucht-Smoothie mit Kiwi

★ EINFACH, VEGAN

Für 4 Gläser (à ca. 200 ml Inhalt)

- 2 Bananen
- 1 Bio-Limette
- 1 Drachenfrucht (ca. 350 g, mit pink Fruchtfleisch)
- 280 g Kokosjoghurt
- 2 Kiwis
- 1 Orange
- 1 Mango
- evtl. 4 Scheiben Drachenfrucht (mit weißem Fruchtfleisch) zum Garnieren

1. Bananen schälen, in Scheiben schneiden, in einem Gefrierbeutel ca. 1 Stunde einfrieren.

2. Limette heiß waschen, trocken reiben und halbieren. Eine Hälfte für die Garnierung in dünne Scheiben schneiden. Restliche Hälfte auspressen (4 El). Drachenfrucht waschen, längs halbieren, Fruchtfleisch mit einem Löffel herauskratzen. Fruchtfleisch mit tiefgefrorenen Bananen in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer cremig pürieren. Mit 2 El Limettensaft abschmecken und in 4 hohe Gläser füllen.

3. 2 El Limettensaft mit Kokosjoghurt glatt rühren. Kiwis schälen, in dünne Scheiben schneiden, Scheiben halbieren und innen an den Rand der Gläser legen. Kokosjoghurt darauf verteilen.

4. Orange halbieren und den Saft auspressen (ergibt etwa 150 ml). Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden, würfeln und mit dem Orangensaft glatt pürieren. Auf den Kokosjoghurt in die Gläser einfüllen. Mit Limettenscheiben und nach Belieben mit Drachenfruchtscheiben (mit weißem Fruchtfleisch) garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten plus Gefrierzeit 1 Stunde

PRO GLAS 3 g E, 6 g F, 36 g KH = 249 kcal (1042 kJ)

Tipp Der Smoothie kann nach Belieben und Süße der Früchte mit Kokosblütenzucker gesüßt werden.

Neu
aus der
Redaktion der
Landlust



Fotos: Manuela Rütger (2), Vanessa Jansen, Amalija Anderson

Die besten Obstkuchen

Freuen Sie sich auf köstliche Obstkuchen für Ihre Kaffeetafel. Ob Klassiker wie von Oma oder Fruchtiges vom Blech; Muffins und Tartelettes oder Torten und Tartes – in unserem neuen Kompakt „Obstkuchen“ ist für jeden Geschmack etwas dabei.



**Jetzt im Handel
oder bestellen unter:
www.landlust.de/sonderhefte**





JETZT
probieren!

Buttriges Austernpilz-Gyros ohne Butter?

Ganz einfach, mit Eleplant, der leckersten Butter-Alternative, mit der du alles machen kannst, was du auch mit Butter machen könntest.
Und dann keinen Unterschied bemerkst.

75 % Nachhaltiger, 100 % Geschmack.

Rezept auf [eleplant.de](https://www.eleplant.de)

