Nudel-Bowl mit Zucchini, Feigen-Radicchio-Salat, Kokos-Pfannkuchen mit Pak Choi, Schoko-Tiramisu... Zitronen-Risotto mit Feta,

veggie! 5/2025

slowly veggie!

VEGETARISCH & VEGAN GENIESSEN

5,90 €

30-MINUTEN-REZEPTE

Einfach & lecker: von Bowl bis Ofengemüse und Quiche

MIT DEN BESTEN ZUTATEN DER SAISON

63 SCHNELLE IDEEN FÜR JEDEN TAG

GEMÜSE-FRITTERS MIT GRANATAPFEL-MINZ-RELISH

MUST-HAVES

Coole Accessoires fürs nächste Picknick

BLITZ-DESSERTS

MIT VANILLEEIS, SCHOKOLADE UND FRISCHEN FRÜCHTEN

Rezepte, die glücklich machen.

Ausgabe Nr. 5/2025 – Österreich: 6,70 €; Schweiz: 9,40 sfr; Benelux: 7,20 €; Frankreich: 7,20 €; Italien: 8,30 €; Spanien: 8,30 €; Portugal: 8,30 €

#beebetter

Keine Insekten, keine Lebensmittel!

Weltweit sind über 85% der Wild- und Kulturpflanzen auf die Bestäubungsleistung von Bienen und anderer Insekten angewiesen. 2018 veranschaulichte das Umweltministerium gemeinsam mit dem NABU und einer Lebensmittelkette, welche Auswirkungen das Insektensterben auf das Produktangebot hätte: 60 Prozent der Artikel würden ohne bestäubende Insekten entfallen.

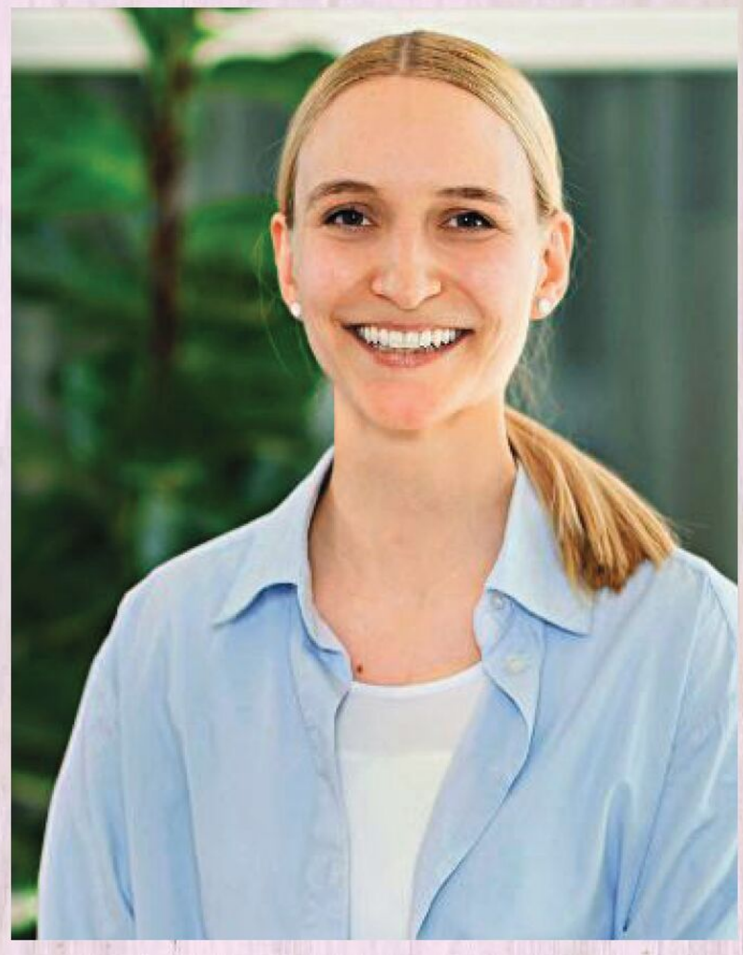
#beebetter-Experten-Team

Insekten schützen

HIER SCANNEN
und mehr erfahren

slowly veggie! | FISKARS®

#beebetter ist die Insektenschutzinitiative des BurdaVerlag mit der auch Sie zum Insektenschützer werden können.
Alles Infos unter www.beebetter.de



EINFACH & SO GUT

Wenn ich nach einem langen Tag nach Hause komme – meist hungrig – will ich nicht lange in der Küche stehen, um etwas Leckeres zu kochen. Nudeln mit Pesto kommen für mich aber nicht infrage. Ich will irgendwie doch etwas Besonderes essen, gesund soll es auch sein, aber nicht schon wieder Blattsalat. Kennen Sie das Problem? Dann kann ich Ihnen sagen: Ab jetzt ist das Geschichte! Denn unsere gesamte Redaktion war der Meinung, dass es an der Zeit ist, kreative neue Gerichte zu entwickeln, die in unter 30 Minuten auf dem Tisch stehen. Mit Alltagsprodukten, aber auch ein paar besonderen Zutaten, die den Kreationen einen besonderen Twist verleihen – danke Adam Koor für deine tollen Ideen. Also nichts wie los, stöbern Sie in dieser Ausgabe und entdecken Sie neue Lieblingsgerichte wie indische Zwiebel-Spinat-Fritters (S. 60), cremiges Kidneybohnen-Dal (S. 36) oder Zitronen-Zucchini-Suppe (S. 44) – und freuen Sie sich über mehr Zeit, Entspannung und Genuss am Feierabend.

Regina Hemme, Textchefin

WERDEN SIE TEIL DER VEGGIE-COMMUNITY

Ihre Lieblingsrezepte aus der Welt der vegetarischen & veganen Küche, praktische Food-Hacks, coole Gewinnspiele und vieles mehr gibt es auch in unserem **neuen WhatsApp-Kanal** zu entdecken. Einfach den QR-Code scannen, Kanal abonnieren und sich jeden Tag über leckere Rezepte freuen!

VEGAN

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

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

Fotos: Jelena Moro Fotografie; StockFood Studios/Julia Hoersch

UNSER TITELREZEPT*

Trauben-Chinakohl-Fritters mit
Granatapfel-Minz-Relish (S. 67)

6 NEWS

DAS LIEBEN WIR JETZT

Gesunde Fertigmahlzeiten und Tipps für zuckerreduzierte Ernährung. Plus: Eine Familie, die für den Klimaschutz um die Welt segelt

10 SALATE*

KNACKIG, FRISCH & VIELFÄLTIG

Gurken-Kartoffelsalat, Kichererbsensalat mit Dattel-Tamarinden-Dressing und Wassermelonen-Salat mit Feta bringen den Sommer auf den Teller

28 TOPPINGS

KREATIV VERFEINERT

Crunchy, fruchtig oder würzig? Karamellisierte Kürbiskerne, Bohnen-Hummus und marinierte Zwiebeln sorgen für extra Genuss

30 GESUNDHEIT

DEN KÖRPER BESSER VERSTEHEN

Alles rund um den Blutzuckerspiegel und Tipps für gesunde Mahlzeiten

34 AUS DEM TOPF*

ABSOLUTE WOHLFÜHLGERICHTE

Cremiges Kidneybohnen-Dal mit Spinatsalat, Zitronen-Zucchini-Suppe mit gerösteten Pistazien und Trofie mit Bohnen sorgen für beste Abwechslung

54 TRENDS & KNOW-HOW

KOREAN-FRIED-TOFU-SANDWICH

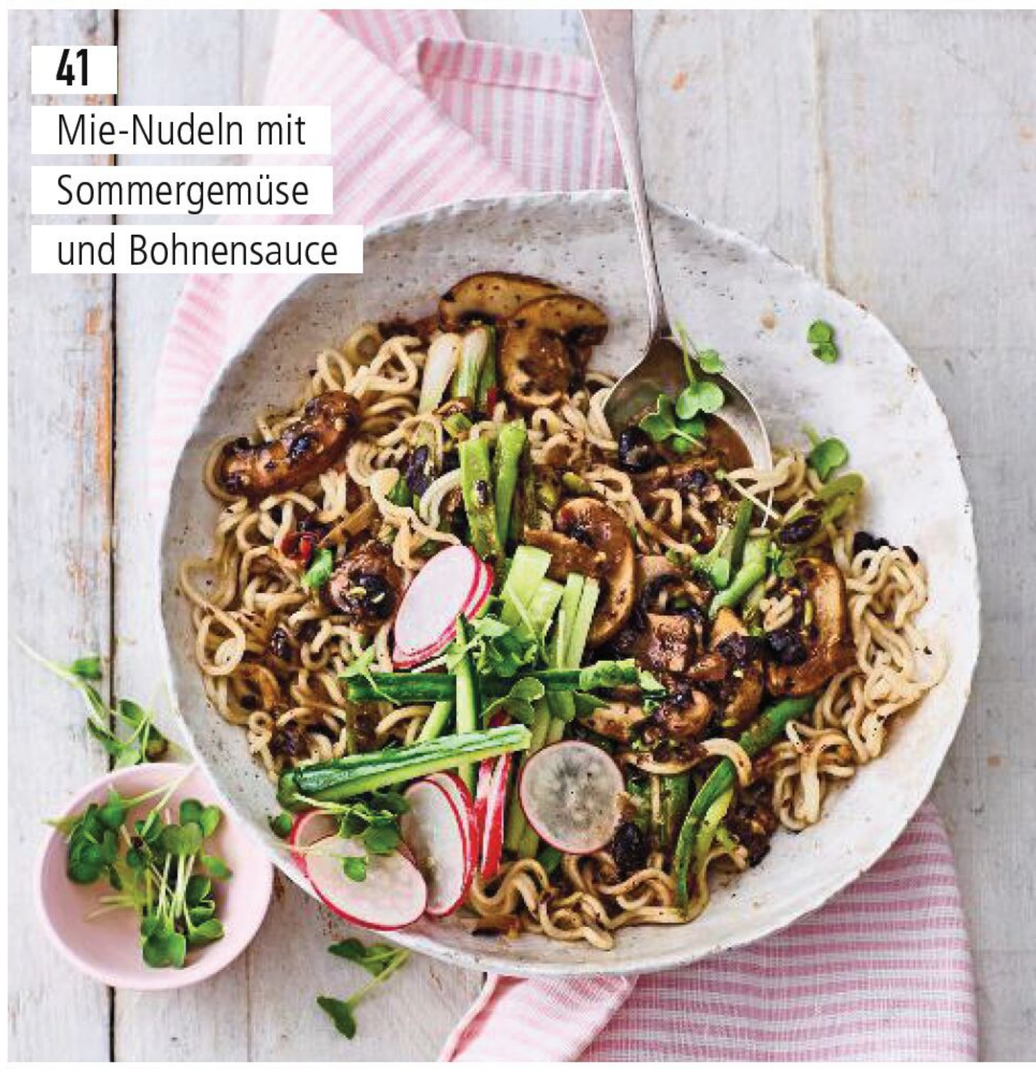
Veggie-Kollegin Catherina erklärt, wie die vegane Variante authentisch gelingt und warum Tofu die perfekte Grundlage ist

58 AUS DER PFANNE*

DEFTIGE GERICHTE FÜR ALLE

So vielseitig: Eiersalat auf Rucola-Sellerie-Rösti, Gewürz-Seitan mit Auberginengemüse, Mais-Kohlrabi-Fritters mit Limettendip ...

UNSERE TITELTHEMEN *



95
Gebackene Kartoffeln mit Romesco-Sauce

115
Espresso-Bananen-Softeis

124
Städtetrip: Nantes zu Fuß entdecken

78 MENSCHEN
SPANNENDER EINBLICK
Julius Fiedler, Kirsten Skaarup und Alessandro Vitale teilen ihre persönlichen Geschichten und liebsten Rezepte

92 AUS DEM OFEN*
RAFFINIERTE ALLTAGSKÜCHE
Grüne Miso-Eier, Spinat-Tomaten-Quiche und gebackener Fenchel mit Käse und Nüssen – diese Kreationen sind fix zubereitet und begeistern Groß und Klein

110 SCHNELL & EASY*
30-MINUTEN-DESSERTS
Die neue Serie mit schnellen und einfachen Ideen: Süßes wie Erdbeer-Trifle, Mandel-Affogato und Bellini-Slushies verzaubern unsere Sinne

118 INSPIRATIONEN*
KLEINE AUSZEIT UNTER FREIEM HIMMEL
Wärmende Sonnenstrahlen und der Duft von frischem Gras – Picknick im Freien macht mit diesen neuen Lieblingen besonders viel Spaß

122 UNTERWEGS
WUNDERSCHÖNES NANTES
Unsere Autorin Jenni Koutni über kunstvolle Passagen, lokale Spezialitäten und Foodie-Highlights im Westen Frankreichs

130 KÜCHENGLÜCK
ABSOLUTER FEEL-GOOD-DRINK
Praktikant Leon Bittmann verrät sein Lieblingsgetränk für heiße Tage

AUSSERDEM

3 Editorial
129 Register: alle schnellen & veganen Rezepte auf einen Blick
130 Küchenglück
131 Vorschau

120
ENTSPANNT
Die Natur genießen, mit bunten Accessoires

FOR OUR FUTURE

8 **IM GESPRÄCH**
In unserer Serie „For our Future" sprechen wir mit inspirierenden Persönlichkeiten, die tolle Tipps für ein nachhaltigeres Leben geben. Dieses Mal: **Sabine Schwörer** von der NGO „TOPtoTOP"

NATÜRLICH

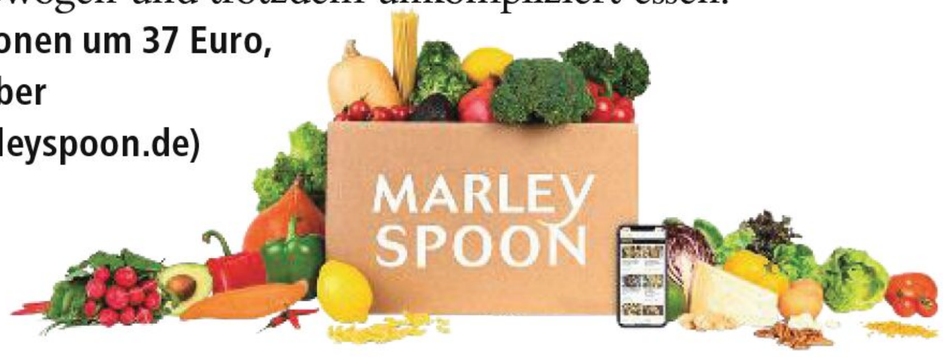
Von Sobanudeln mit Erdnuss-Teriyaki über Spaghetti mit Avocado-Pesto bis hin zu Pink Pasta mit Feta – „JU IT“ bietet in seinem Sortiment aus über 40 Rezepten eine bunte Auswahl an vegetarischen und veganen Gerichten. Stets von Hand gekocht, ohne künstliche Aromen und in weniger als acht Minuten aufgewärmt. So easy geht Geschmack! (**6er Box um 57 Euro, von und über www.juit.com**)

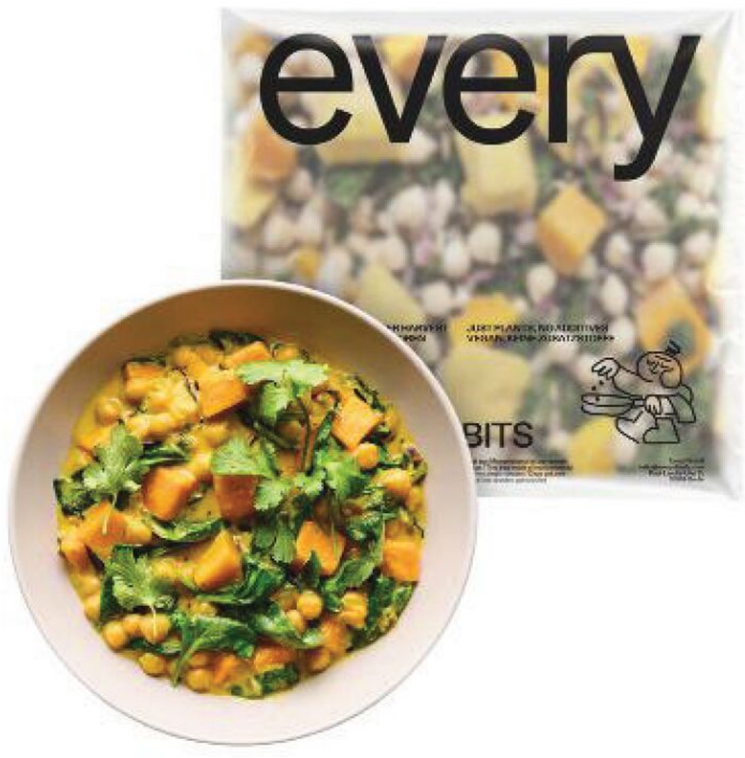
DAS LIEBEN WIR JETZT!

Freuen Sie sich auf gesunde, innovative und nachhaltige Fertigmahlzeiten – und erfahren Sie, warum eine schweizerische Familie für das Klima um die Welt segelt

PRAKTISCH

Immer noch im Trend und super, wenn keine Zeit zum Einkaufen bleibt: Kochboxen. Jede Woche liefert „Marley Spoon“ saisonale Gerichte direkt vor die Haustür. Dabei legt das Unternehmen großen Wert auf ökologischen Anbau und die Zutaten lassen sich in nur wenigen Schritten in köstliche Kreationen verwandeln. Ideal für alle, die gerne gut, ausgewogen und trotzdem unkompliziert essen! **(ab 2 Personen um 37 Euro, von und über www.marleyspoon.de)**





VOLLWERTIG

Gesunde Wohlfühlgerichte in den Alltag integrieren – das wird mit „every“ zum Kinderspiel. Mit ihren zu 100 Prozent veganen und von Ernährungswissenschaftler:innen geprüften Rezepturen begeistern uns Tikka Masala, Ramen Noodles & Co. Dank moderner Schockfrostmethode bleiben die TK-Gerichte lange frisch und behalten die wichtigen Nährstoffe **(450 g um 7 Euro, von und über www.every-foods.com)**

Fotos: Dilek @b.ewusstleben (1); PR (5); StockFood (2)/Martina Meuth, The Picture Pantry; Tre Torri Verlag/Line Byskov (1)

BUCHTIPP

SIMPLY SCANDINAVIAN

Die Dänin Line Byskov ist ein wahres Multitalent: promovierte Physikerin, Ingenieurin, Innenarchitektin – und leidenschaftliche Köchin. Ihr erstes Kochbuch ist daher eine Liebeserklärung an die Freuden des Genießens und Teilens. In mehr als 90 veganen und vegetarischen Rezepten verschmilzt typisch nordische Eleganz mit der Welt der pflanzlichen Küche. Das Ergebnis? Macht rundum happy! Denn wenn es nach der Autorin geht, sollten raffinierte Köstlichkeiten wie „Shepherd's Veggie Pie" oder „Kimchi Pancakes" unbedingt mit lieben Menschen geteilt werden. Ein Buch, das nicht nur Foodies beweist: Kochen sorgt für Glücksgefühle **(erhältlich ab 7. Oktober 2025, um 35 Euro, Tre Torri Verlag)**

SAISONLIEBLING

GRÜNES POWERFOOD AUS DEM GEMÜSEGARTEN: DIE ZU DEN HÜLSENFRÜCHTEN GEHÖRENDEN GRÜNEN BOHNEN, BESSER BEKANNT ALS BUSCH- ODER STANGENBOHNEN, STAMMEN EIGENTLICH AUS SÜD- UND MITTELAMERIKA. IM 16. JAHRHUNDERT GELANGTEN SIE NACH EUROPA, WO DIE KLEINEN GARTENLIEBLINGE VON JUNI BIS OKTOBER SAISON HABEN. ABER VORSICHT: NIEMALS ROH ESSEN! ERST DER KOCHVORGANG ZERSTÖRT DAS GIFTIGE PROTEIN PHASIN. KURZ IN EISWASSER BLANCHIERT, LEUCHTEN GRÜNE BOHNEN NOCH INTENSIVER. EIN PASSENDES REZEPT FINDEN SIE AUF SEITE 23.

Für Naschkatzen
Dilek verzichtet auf Zucker, nicht aber auf Süßes, wie selbst gebackenes Bananenbrot

ZUCKERARM GENIESSEN

Auf dem Instagram-Kanal b.ewusstleben teilt **Dilek** Tipps für eine gesunde Ernährung – ganz ohne Industriezucker

WELCHE VORTEILE BRINGT EINE ZUCKERREDUZIERTE ERNÄHRUNG? Sie stärkt unser Immunsystem, sorgt für einen stabileren Blutzuckerspiegel und verringert so das Risiko für diverse Krankheiten. Anti-Aging-Effekt inklusive, denn weniger Zucker zu essen, verleiht der Haut einen natürlichen Glow. Und mit etwas Glück schmeckt man sogar intensiver als früher!

ZUCKER VERSTECKT SICH HEUTE FAST ÜBERALL, SOGAR IN SAUCEN ODER KONSERVEN. WIE GEHST DU DAMIT UM?
Ich koche jeden Tag frisch, kaufe selten Fertigprodukte und achte beim Einkaufen auf die Zutatenliste. Natürlich vorkommender Zucker wie in Obst ist für mich in Ordnung. Wenn ich auswärts esse, versuche ich mir nicht zu viele Gedanken zu machen – schließlich ernähre ich mich zu Hause vollwertig und abwechslungsreich.

WIE SÜSST MAN OHNE ZUCKER?
Zum Beispiel mit Datteln, die sind von Natur aus süß und eignen sich perfekt zum Backen. Außerdem bieten sie wichtige Nährstoffe wie Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Entsteint und mit Nussmus gefüllt, sind sie in Maßen auch ein super gesunder und leckerer Snack.

HAST DU LIEBLINGSPRODUKTE?
Zuckerfreie Basis-Lebensmittel wie Haferflocken oder Cashewmus habe ich immer zu Hause. Die finden sich fast in jedem Supermarkt – zum Beispiel bei Lidl. Seit ich mich intensiv mit Lebensmitteln beschäftige, kenne ich gefühlt jedes Regal auswendig. Und meine liebsten Einkaufstipps teile ich dann auf Instagram. →

Gemeinsam aktiv
Zusammen mit Freund:innen gründete das Ehepaar Schwörer 1999 die Non-Profit Organisation „TOPtoTOP". Das Ziel: Jugendliche für den Klimaschutz gewinnen

AUF DEM OZEAN ZU HAUSE

Seit 25 Jahren segelt das Ehepaar Schwörer mit ihren sechs Kindern um die Welt, um weltweit auf den Klimawandel aufmerksam zu machen

Ursprünglich hatten sie geplant, nur vier Jahre lang unterwegs zu sein. Doch dabei blieb nicht genug Zeit, um ihrem Herzensprojekt nachzugehen: Kinder und Jugendliche für den Umweltschutz zu begeistern

SLOWLY VEGGIE!: ***Welches Ziel hat eure Reise?***

SABINE SCHWÖRER: Auf unserer „TOPtoTOP"-Expedition, die in der Schweiz begonnen hat, sammeln wir weltweit – vom Meer bis zu den höchsten Bergen – inspirierende Beispiele dafür, wie nachhaltiges Handeln gelingen kann. Damit möchten wir möglichst viele Schüler:innen motivieren, sich aktiv für eine nachhaltige Zukunft des Planeten einzusetzen. Unsere Reise zeigt: Auch große Abenteuer können im Einklang mit der Natur stehen.

SLOWLY VEGGIE!: ***Wie weckt ihr bei Schüler:innen Interesse für den Umweltschutz?***

SABINE SCHWÖRER: Wir laden sie zu gemeinsamen „Abenteuern" ein, indem wir zusammen den Strand von Müll befreien oder Bäume pflanzen – dabei ist die Natur die beste Lehrerin, die wir uns vorstellen können.

SLOWLY VEGGIE!: ***Was macht ihr darüber hinaus?***

SABINE SCHWÖRER: Mein Mann Dario, er ist Bergführer und Geograf, nimmt Proben von Gletschern. Ich bin diplomierte Krankenschwester und nehme e-DNA-, also Umwelt-Proben sowie Mikroplastik-Proben aus dem Meer. Diese liefern wir an Forschungsinstitutionen – sie sollen helfen, neue Erkenntnisse über die Klimaerwärmung zu gewinnen. Dafür begeben wir uns auch mal an abgelegene Orte, an die kaum jemand hinkommt.

SLOWLY VEGGIE!: ***Ist so eine Reise nicht gefährlich?***

SABINE SCHWÖRER: Manchmal. Nach einem schweren Sturm vor 20 Jahren zum Beispiel mussten wir das Schiff aufwendig reparieren. Es wurde klar: Wir brauchen ein komplett autonomes Schiff mit Solarpanels und Windgeneratoren. Dabei bekamen wir unter anderem Unterstützung von dem Schweizer Messerhersteller Victorinox. Danach hatten wir das erste Mal Strom für einen Kühlschrank.

SLOWLY VEGGIE!: ***Wie kommt ihr denn an Nahrung?***

SABINE SCHWÖRER: Nachhaltigkeit ist bei uns kein Trend, sondern eine Notwendigkeit: Wir trinken Regenwasser, angeln selbst Fisch und bauen in einem kleinen Garten unter dem Deckshaus sogar Gemüse an.

Power-Duo
Während dieses Gesprächs befand sich das Schweizer Ehepaar kurz vor dem Nordkap

Fotos: Dario Schwörer (1); Sabine Schwörer (2)/Peder Pedersen (1)

Bon Gusto

DER 24/7 FOOD-TV-SENDER ZEIGT:

IMMER MITTWOCHS
UM 20 UHR

Veggies united

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

BonGusto ist empfangbar im Pay-TV bei diesen Anbietern:

Hitzefrei fürs Backen: Erfrischende Rezepte für den Sommer von Food-Korrespondentin **Esther**.

Foto: StockFood Studios/Julia Hoersch

SALATE

Frisch und bunt schmecken sie einfach zu jeder Gelegenheit: Unsere leckeren Salate mit tollen Dressings zum Sattessen sind vielseitig, raffiniert und stehen dank ein paar Tricks – wie vorgekochte Kartoffeln oder Kichererbsen aus der Dose – in maximal 30 Minuten auf dem Tisch. Probieren Sie Salatherzen mit Kürbiskern-Chili-Dressing, griechischen Reisnudelsalat mit Sommergemüse oder Feigen-Radicchio-Salat mit Schafskäse. Super als leichtes Mittagessen oder für die nächste Grillparty

SO FRISCH

VEGAN

SOMMERLICHER KICHERERBSENSALAT MIT DATTEL-TAMARINDEN-DRESSING

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht: 480 g)
200 g Bio-Salatgurke
3 Lauchzwiebeln
300 g bunte kleine Tomaten
2–3 Stiele Dill
1 Stiel Minze
1 TL Chiliflocken
2 EL Olivenöl
20 g frischer Ingwer
1 Bio-Limette
1 TL Tamarindenpaste*
60 ml Dattelsirup (ersatzweise Ahornsirup)
Salz
schwarzer Pfeffer

Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, gründlich abbrausen und abtropfen lassen. Gurke waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Tomaten waschen, putzen und je nach Größe halbieren. Vom Dill und Minze die Fähnchen bzw. Blättchen abzupfen und grob hacken. Vorbereitete Zutaten in eine große Schale geben. Mit Chiliflocken und dem Olivenöl gut vermischen.

Für das Dressing den Ingwer schälen und fein reiben. Die Limette heiß waschen, trocken reiben und ½ TL Schale abreiben. Limette auspressen. Ingwer mit Limettenschale, -saft, Tamarindenpaste und Dattelsirup gut verrühren. Anschließend über den Salat geben, alles gut vermischen. Salat mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

Pro Portion: 260 kcal
7 g Fett, 36 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß
Zubereitung: 30 Minuten

✓ glutenfrei
✓ laktosefrei

Warenkunde*

TAMARINDENPASTE

Fruchtig und leicht säuerlich! Tamarindenpaste ist das Mus aus der Tamarindenfrucht – in der asiatischen, indischen und lateinamerikanischen Küche ein echtes Aromawunder. Sie schmeckt intensiv säuerlich, leicht süßlich und ein bisschen herb – perfekt, um Gerichten Tiefe und Frische zu verleihen. Verwendet wird sie zum Abschmecken von Currys, Chutneys, Dips, Saucen oder sogar Drinks. Sie bekommen Tamarindenpaste im Asialaden, in gut sortierten Supermärkten oder online. Ein kleiner Löffel reicht oft schon aus, um den Gerichten eine besondere Note zu verleihen.

Foto: StockFood Studios/Julia Hoersch

Foto: StockFood Studios/Julia Hoersch

GEBRATENE ROMANASALATHERZEN MIT KÜRBISKERN-CHILI-DRESSING

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:
Standmixer

40 g Kürbiskerne
1 Bio-Limette
20 g vegetarischer Hartkäse
1 Knoblauchzehe
1 grüne Chilischote
4 EL Olivenöl
½ TL rosenscharfes Paprikapulver
180 g griechischer Joghurt
60 g Crème fraîche
Salz
schwarzer Pfeffer
4 Romanasalatherzen
8 EL Sonnenblumenöl
einige Schnittlauchblüten*
1 Handvoll Basilikum
½ TL Chiliflocken

Kürbiskerne in einer Pfanne ohne zusätzliches Öl anrösten. Abkühlen lassen und die Hälfte davon grob hacken. Die Limette heiß waschen, trocken reiben und 1 TL Schale fein abreiben. Limette auspressen. Hartkäse fein reiben. Knoblauch abziehen und grob hacken. Chili waschen, putzen und grob hacken.

Gehackte Kürbiskerne mit Limettenschale, -saft, Käse, Knoblauch, Olivenöl, Paprikapulver, Chilischote, Joghurt und Crème fraîche in den Standmixer geben. Alles fein pürieren. Dressing mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Romanasalate längs halbieren, waschen und trocken schütteln. Salate mit Salz und Pfeffer würzen. Das Sonnenblumenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Salathälften darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3 Minuten pro Seite anbraten. Herausnehmen und auf eine Platte geben. Mit Kürbiskern-Chilidressing beträufeln. Salat mit Schnittlauchblüten und Basilikum anrichten. Mit übrigen Kürbiskernen sowie Chiliflocken bestreut servieren.

Pro Portion: 375 kcal
35 g Fett, 5 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß
Zubereitung: 30 Minuten

✓ glutenfrei

Warenkunde*

SCHNITTLAUCHBLÜTEN

Sie sind die zarten, lilafarbenen Blüten des Schnittlauchs – essbar, aromatisch und ein echter Hingucker. Sie schmecken mild, etwas blumiger und feiner als Schnittlauch. Das Besondere: Sie bringen nicht nur Geschmack, sondern auch Farbe auf den Teller – perfekt zum Garnieren von Salaten, Dips oder Butterbroten. Man bekommt sie von Frühling bis Sommer auf Wochenmärkten, in einigen Bioläden oder frisch aus dem eigenen Garten. Wer keine Schnittlauchblüten findet, kann die Blüten von Kapuzinerkresse, Gänseblümchen oder Veilchen verwenden. Sie schmecken milder, sind aber genauso dekorativ.

GURKEN-KARTOFFELSALAT MIT ZWIEBEL-DRESSING

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 kg gekochte Pellkartoffeln vom Vortag (vorwiegend festkochend)
2 Zwiebeln
4–5 EL Rapsöl
100 ml naturtrüber Apfelessig
ca. 400 ml glutenfreie Gemüsebrühe
Salz
schwarzer Pfeffer
1 EL Zucker
1 EL Senf
1 Bio-Salatgurke
1 Bund Radieschen
je 1 Bund Schnittlauch und glatte Petersilie

Für den Salat die Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln abziehen und sehr fein würfeln. In einem Topf 2 EL Rapsöl erhitzen. Zwiebel darin dünsten. Mit Apfelessig ablöschen. Die Brühe angießen, alles aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Senf würzig abschmecken. Das Dressing heiß über die Kartoffeln geben. Dann zugedeckt kalt stellen.

Inzwischen die Gurke waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Radieschen putzen, waschen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Petersilienblättchen abzupfen und hacken. Alle Zutaten mit übrigem Öl (2–3 EL) unter die abgekühlten Kartoffeln heben. Kartoffelsalat nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

Pro Portion: 435 kcal
18 g Fett, 55 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß
Zubereitung: 30 Minuten

✓ glutenfrei
✓ laktosefrei

Tipps & Tricks

KARTOFFELN FÜR SALAT

Nicht jede Kartoffel eignet sich für alles. Ein wichtiges Unterscheidungsmerkmal ist ihre jeweilige Kocheigenschaft. Für Salate eignen sich die festkochenden oder vorwiegend festkochenden Sorten wie Sieglinde und Linda. Sie haben eine feste Konsistenz, platzen beim Kochen nicht auf und behalten ihre feste Struktur. Für den perfekten Kartoffelsalat kochen die Kartoffeln nicht zu lange, 15-20 Minuten reichen aus, damit sie gar, aber nicht verkocht sind. Am besten mit dem Messer prüfen. Kartoffeln abgießen, im Topf kurz ausdampfen lassen, herausnehmen und gut abkühlen lassen.

Foto: StockFood/Mathias Neubauer; Illustration: iStock/briddy_

Foto: StockFood Studios/Jan-Peter Westermann

WARMER PILZSALAT MIT BROMBEEREN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 Bio-Zitrone
1 rote Zwiebel
500 g Kräuterseitlinge*
2 EL Olivenöl
40 g Butter
Salz
150 g Brombeeren
4 kleine Zweige Rosmarin
40 ml geröstetes Haselnussöl
2 Handvoll Blattsalate (z. B. Frisée)
100 g Cracker mit Sesamsamen

Die Zitrone heiß waschen und trocken tupfen. Zitronenschale fein abreiben und die Frucht auspressen. Zwiebel abziehen und fein hobeln. Pilze putzen und in Stücke schneiden.

In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Pilze bei hoher Hitze kurz darin anbraten. Dann 20 g Butter und Zwiebel zugeben und alles 2–3 Minuten braten. Mit Zitronensaft, -schale und Salz würzen.

Brombeeren verlesen. Rosmarin abbrausen und trocken schütteln. Restliche Butter (20 g) in der Pfanne leicht bräunen. Die Brombeeren mit dem Rosmarin darin ca. 1 Minute braten. Mit Nussöl beträufeln und in der Pfanne schwenken. Die Blattsalate waschen und trocken schütteln.

Die Pilzmischung mit Brombeeren und Blattsalat anrichten. Mit Brombeersud beträufeln und mit den Crackern servieren.

Pro Portion: 325 kcal
24 g Fett, 23 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß
Zubereitung: 30 Minuten

Warenkunde*

KRÄUTERSEITLINGE

Diese Pilze stechen durch ihre feste, fleischige Konsistenz und ihren mild-nussigen Geschmack hervor. Zudem sind sie super vielseitig: Ob gebraten, gegrillt, im Eintopf oder Pilzpfannen – Kräuterseitlinge bringen immer eine feine Note ins Essen. Besonders praktisch: Sie saugen kaum Fett auf und behalten beim Braten ihre tolle Konsistenz. Daher sind sie gut gewürzt eine wunderbare Fleischalternative und können für ein vegetarisches Ragout oder Schnitzel verwendet werden. Beim Säubern die Pilze lieber nur vorsichtig mit einem Pinsel oder feuchtem Tuch reinigen, nicht waschen – so bleibt der Geschmack voll erhalten.

BOHNENSALAT MIT MAIS-KREUZKÜMMEL-DRESSING AUF KNUSPRIGER TORTILLA

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:
Standmixer

1 Dose weiße Bohnen (Abtropfgewicht: 250 g)
250 g TK-Edamame* (aufgetaut)
Salz
200 g Möhren
200 g Bio-Salatgurken
1 Handvoll Koriander
1 Handvoll glatte Petersilie
1 Bio-Limette
1–2 grüne Chilischoten
1 frischer Maiskolben
1 EL Kreuzkümmelsamen
3 EL Mayonnaise
4 EL Olivenöl
2 EL Crème fraîche
schwarzer Pfeffer
ca. 300 ml Sonnenblumenöl
4 Weizen-Tortillafladen (Ø ca. 20 cm)
Meersalz
nach Belieben Bio-Limettenspalten

Weiße Bohnen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Die Edamame in Salzwasser ca. 4 Minuten blanchieren. Abgießen und abschrecken. Möhren schälen. Die Gurke waschen und putzen. Möhren und Gurke in dünne Streifen schneiden. Korianderblättchen und Petersilienblättchen abzupfen. Kräuter grob hacken. Limette heiß waschen, trocken reiben und 1 EL Schale fein abreiben. Chili nach Belieben entkernen, waschen, in feine Ringe schneiden. Alles in eine große Schüssel geben.

Für das Dressing den Maiskolben von den Blättern und Fäden befreien, waschen. Kolben in kochendem Salzwasser 10 Minuten kochen, abgießen und abschrecken. Die Körner vom Kolben schneiden. Kreuzkümmel in einer Pfanne ohne zusätzliches Öl anrösten. Herausnehmen und mit Maiskörnern, Mayonnaise, Olivenöl, Crème fraîche und 3–4 EL warmem Wasser im Standmixer fein pürieren. Dressing mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Salat geben und untermischen.

Das Sonnenblumenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Tortillafladen nacheinander darin kross ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Meersalz bestreuen. Bohnen-Edamame-Salat mit knusprigen Tortillas anrichten. Nach Belieben mit Limettenspalten servieren.

Pro Portion: 500 kcal
24 g Fett, 51 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß
Zubereitung: 30 Minuten

Warenkunde*

EDAMAME

Kleines Gemüse – große Wirkung! Edamame sind junge Sojabohnen und echte Nährstoffwunder. Reich an pflanzlichem Eiweiß, Ballaststoffen, Eisen und Magnesium. Sie liefern lang anhaltende Energie und sind ideal für eine bewusste und pflanzenbasierte Ernährung. „Edamame“ kommt aus dem Japanischen und bedeutet so viel wie „Bohne am Zweig“, da sie oft noch in der Schote serviert wird. Die Bohnen gibt es tiefgekühlt, in Dosen und manchmal auch frisch oder als Snack im Kühlregal erhältlich. Super für Salate, Bowls und Suppen.

Foto: StockFood Studios/Julia Hoersch

Foto: StockFood/Mathias Neubauer

GRIECHISCHER REISNUDELSALAT MIT SOMMERGEMÜSE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

500 g grüne Bohnen
½ Bund Bohnenkraut*
Salz
1 TL Kümmelsamen
250 g Kritharaki (griechische Reisnudeln; ersatzweise kleine Nudeln)
1 gelbe Zucchini (ersatzweise grüne Zucchini)
ca. 70 ml Olivenöl
2 Zweige Minze
½ Bund Petersilie
½ Bund Schnittlauch
50 ml naturtrüber Apfelessig
schwarzer Pfeffer
Zucker
1 EL Senf
250 g Kirschtomaten
1 Bund Rucola

Die Bohnen putzen und waschen. Bohnenkraut abbrausen, mit 1 EL Salz, Kümmel und reichlich Wasser in einen großen Topf aufkochen. Bohnen dazugeben und ca. 7 Minuten kochen. Dann die Bohnen abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Bohnen halbieren.

Reisnudeln nach Packungsangabe in Salzwasser 8–10 Minuten bissfest garen. Nudeln abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Zucchini waschen und putzen. Längs halbieren und quer in Scheiben schneiden. Zucchini in einer großen Pfanne in 2 EL heißem Öl anbraten, salzen. Von der Minze und Petersilie die Blättchen abzupfen und hacken. Schnittlauch in Röllchen schneiden.

Für das Dressing Essig mit Salz, Pfeffer, Zucker und Senf verrühren, übriges Öl (ca. 50 ml) unterschlagen. Nudeln mit Bohnen, Kräuter, Zucchini und dem Dressing vermischen.

Kirschtomaten waschen und halbieren. Rucola waschen, trocken schütteln und zerzupfen. Rucola und Tomaten unter den Salat heben. Salat mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und anrichten.

Pro Portion: 500 kcal
25 g Fett, 57 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß
Zubereitung: 30 Minuten

✓ glutenfrei
✓ laktosefrei

Warenkunde*

BOHNENKRAUT

Das bitterwürzige Kraut ist natürlich das ideale Würzmittel für Bohnen – Bohnenkraut aber nur darauf zu reduzieren wäre sehr schade. Denn mit seinem aromatischen und pfefferähnlichen Geschmack verstärkt das Kraut den Eigengeschmack von Bohnengemüse, gibt aber auch Kartoffeln, Tomaten, Gemüsepfannen sowie Eintöpfen eine würzige Note. Schwere, deftige Gerichte werden dank der enthaltenen Gerbstoffe sogar leichter verdaulich. Verwenden Sie Bohnenkraut sparsam, denn sein Aroma ist sehr intensiv. Bei Gerichten das frische Kraut erst kurz vor Ende der Garzeit oder Zubereitung hinzugeben.

FEIGEN-RADICCHIO-SALAT MIT SCHAFSKÄSE UND GRANATAPFEL-VINAIGRETTE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 Granatapfel
1 Knoblauchzehe
1 EL Feigensenf
5 EL naturtrüber Apfelessig
Salz
schwarzer Pfeffer
4 EL Sesamöl
2 Köpfe Treviso* (länglicher Radicchio; ersatzweise Radicchio oder Chicorée)
2–3 Feigen
175 g Schafskäse
rote und grüne Kresse
1 EL schwarze Sesamsamen

Den Granatapfel halbieren. Die Hälften nacheinander mit der Schnittfläche nach unten über eine große Schüssel halten und mit einer Kelle auf die Schale klopfen, bis alle Kerne aus der Frucht gefallen sind.

Den Knoblauch abziehen und sehr fein hacken. Knoblauch mit Feigensenf und Essig verrühren. Dressing mit Salz und Pfeffer würzen. Das Sesamöl unterschlagen. Anschließend 3 EL Granatapfelkerne zugeben.

Radicchio waschen, putzen und Blättchen lösen. Feigen waschen, putzen und in Spalten schneiden. Den Schafskäse zerbröckeln. Salatblätter mit übrigen Salatzutaten anrichten. Mit dem Dressing beträufeln. Mit Kresse, Sesamsamen und übrigen Granatapfelkernen bestreut servieren.

Pro Portion: 245 kcal
16 g Fett, 14 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß
Zubereitung: 25 Minuten

✓ glutenfrei

KNACKIG & FRUCHTIG

Warenkunde*

TREVISO

Radicchio trevisano ist eine längliche Art des Radicchio und kommt ursprünglich aus dem italienischen Ort Treviso im Veneto. Er ist eine Chicorée-Art, erkennbar an der schönen roten Farbe und macht jeden Salat zu einer Augenweide. Der Salat ist extrem gesund: Die enthaltenen Bitterstoffe regen die Verdauung an und unterstützen Leber, Galle und Darmflora. Treviso schmeckt etwas milder und nicht ganz so bitter wie die anderen Radicchio-Sorten. In der italienischen Küche ist er sehr beliebt. Er wird oft gegrillt oder gebraten und mit Pasta oder Risotto serviert.

Foto: burdafood.net/ Ulrike Holsten

WASSERMELONENSALAT MIT FETA UND RUCOLA

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 kg Wassermelone
100 g Rucola
60 g Pinienkerne
3 EL heller Balsamicoessig
1 TL Ahornsirup
4 EL Olivenöl
Salz
schwarzer Pfeffer
200 g Feta

Die Wassermelone vierteln, in Spalten schneiden und das Fruchtfleisch von der Schale lösen. Die Melone in mundgerechte Stücke schneiden und dabei die Kerne entfernen. Den Rucola waschen, putzen und trocken schütteln. Pinienkerne in einer Pfanne ohne zusätzliches Öl goldbraun anrösten.

Für das Dressing Balsamicoessig mit Ahornsirup und Olivenöl verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Rucola nach Belieben etwas kleiner zupfen. Dann mit Wassermelone und Dressing in einer Schüssel mischen. Den Feta zerteilen und darauf verteilen. Salat mit Pinienkernen bestreuen und servieren.

Pro Portion: 395 kcal
31 g Fett, 23 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß
Zubereitung: 25 Minuten

✓ **glutenfrei**

Foto: StockFood/Becca Crawford

6x slowly veggie! lesen

+ Wok Pfanne sichern!

Jetzt abonnieren & *Dankeschön* sichern!

Wok Pfanne

„Der JUST VEGAN Wok kommt dank innovativer pflanzenbasierter Antihaft-Keramik-Beschichtung ohne Plastik und andere giftige Inhaltsstoffe aus. Die CeraVegan-Beschichtung ist 100 % vegan und ermöglicht somit nachhaltiges und fettfreies Kochen.

Backofengeeignet bis 280 °C
Spülmaschinengeeignet
Für alle Herdarten geeignet
Maße: ca. Ø 28 cm".

Zuzahlung: 6,60 €

Prämien-Nr.: AY62

Sie sparen 43%

Ihr Slowly veggie! Sparpaket!

JUST VEGAN Wok *UVP*	39,00 €
6 Ausgaben Slowly Veggie!	35,40 €
Regulärer Preis	~~74,40 €~~
Ihr Ersparnis *ggw. UVP/Handel*	**32,40 €**
Gesamt Sparpaket *jetzt nur*	**42,00 €**

Einscannen & bestellen

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

Zum Ortstarif, Mobilfunknetze können abweichen

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

Im Paket enthalten sind 6 Ausgaben Slowly veggie! zum Preis von zzt. 35,40 € und eine Wok Pfanne im Wert von 39,00 €. Das Abo kann ich nach der Erstbezugszeit jederzeit mit einer Kündigungsfrist von einem Monat kündigen. Bei Weiterbezug gilt der reguläre Abopreis [Heftpreis im Abo: zzt. 5,90 € pro Ausgabe]. Alle Preise in Euro inklusive der gesetzlichen MwSt. und Versand. Auslandskonditionen auf Anfrage. Verantwortlicher und Kontakt: BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH, Hauptstr. 130, 77652 Offenburg für die BurdaVerlag Publishing GmbH. Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Belehrung können Sie unter www.burda-foodshop.de/agb abrufen. Informationen zum Datenschutz können Sie unserer Impressums-Seite entnehmen.

ZUR KRÖNUNG

Kreative Toppings verleihen Gerichten den letzten Schliff und sorgen für beste Abwechslung. Mit unseren Ideen wie Chutney, marinierte Zwiebeln & Co. ist köstliche Vielfalt garantiert

PFIRSICH-CHUTNEY

VEGAN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 rote Zwiebel, 10 g Ingwer, 4 Pfirsiche, 5 Minzblätter, 1 TL Zucker 1 EL Reissirup, 2 EL naturtrüber Apfelessig, 1 TL Koriandersamen

Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Pfirsiche waschen, entsteinen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Minze grob hacken. Zucker und Reissirup in einem Topf leicht karamellisieren lassen. Zwiebeln, Ingwer, Pfirsiche, Minze, Essig und Koriander zugeben. Aufkochen, ca. 7 Minuten köcheln und abkühlen lassen. Passt zu Dal, Currys und Käse.

Pro Portion: 80 kcal, 0 g Fett, 17 g Kohlenhydrate, 1 g Eiweiß

Zubereitung: 20 Minuten

✓ glutenfrei ✓ laktosefrei

MARINIERTE ZWIEBELN

VEGAN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

4 rote Zwiebel, 3 EL Sumach (türkische Gewürzmischung)
2 EL Zitronensaft, 1 EL Olivenöl, Salz, schwarzer Pfeffer

Zwiebeln abziehen und in feine Scheiben schneiden. Sumach mit Zitronensaft und Olivenöl vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 15 Minuten ziehen lassen. Passen zu Salaten, Risotto und Suppen.

Pro Portion: 80 kcal
3 g Fett, 14 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiß
Zubereitung: 20 Minuten

✓ glutenfrei ✓ laktosefrei

VEGAN

KARAMELLISIERTE KÜRBISKERNE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

60 g Kürbiskerne, 4 EL Ahornsirup
½ TL Meersalz, ½ TL gem. Kreuzkümmel
⅓ TL geräuchertes Paprikapulver

Kürbiskerne in eine Pfanne ohne zusätzliches Öl leicht rösten. Ahornsirup, Salz, Kreuzkümmel und Paprikapulver dazugeben und karamellisieren lassen. Auf Backpapier geben und auskühlen lassen. Die Kerne passen zu Salaten, Suppen und Ofengemüse.

Pro Portion: 105 kcal
3 g Fett, 17 g Kohlenhydrate, 3 g Eiweiß
Zubereitung: 15 Minuten

✓ glutenfrei ✓ laktosefrei

BOHNEN-HUMMUS

VEGAN

ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN: Standmixer

1 Dose Borlotti Bohnen
(Abtropfgewicht: 265 g), 2 Knoblauchzehen
180 g Tahin (Sesampaste)
4 EL Zitronensaft, Salz, 1 TL Chiliöl
1 TL schwarze Sesamsamen
nach Belieben Schnittlauchblüten

Bohnen abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Knoblauch abziehen. Mit Bohnen, Tahin, Zitronensaft, ½ TL Salz und 100 ml warmem Wasser im Standmixer fein pürieren. Mit Sesam und Chiliöl anrichten. Evtl. mit Blüten bestreut zu Ofengemüse, Salaten oder Brot servieren.

Pro Portion: 245 kcal
17 g Fett, 13 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß
Zubereitung: 10 Minuten

✓ glutenfrei ✓ laktosefrei

Foto: StockFood Studios/Julia Hoersch

DIE ENERGIE IM BLUT

Der Treibstoff unseres Körpers: **Zucker.** Ohne ihn können wir nicht leben. Doch wie sieht ein normaler Blutzuckerspiegel aus? Und sind Schwankungen ganz normal? Welche Lebensmittel helfen, gesund und energiegeladen durch den Tag zu kommen? Hier erfahren Sie mehr

WAS VERSTEHT MAN UNTER DEM BLUTZUCKERSPIEGEL?

Der Blutzuckerspiegel beschreibt die Menge an Glukose, umgangssprachlich auch Zucker genannt, die sich in unserem Blut befindet. Dabei dient Glukose dem Körper als wichtigster Energielieferant und wird über das Blut im ganzen Körper verteilt. Damit unsere Körperzellen die Glukose aufnehmen und anschließend verwerten können, wird das Hormon Insulin benötigt. Wenn sich also nach einer kohlenhydrathaltigen Mahlzeit viel Zucker im Blut befindet, wird Insulin von der Bauchspeicheldrüse ausgeschüttet. Das Hormon sorgt dann für die Aufnahme des Zuckers in die Zellen – dadurch sinkt der Blutzuckerspiegel wieder.

SIND SCHWANKUNGEN IM BLUTZUCKERSPIEGEL NORMAL?

Bei gesunden Menschen ist es vollkommen natürlich, dass der Blutzuckerspiegel schwankt. Nach einer langen Zeit ohne Nahrung, wie es zum Beispiel nach dem Schlaf der Fall ist, ist die Konzentration an Glukose im Blut in der Regel am geringsten. Auf einen Wert von null wird er jedoch nie absinken, da vorher Reserven des Körpers in Glukose umgewandelt werden würden, um den Blutzuckerspiegel auf einem relativ konstanten Niveau zu halten. Das stellt sicher, dass stets ein Minimum an Zucker im Blut und somit Energie für den Körper vorhanden ist. Nach jeder Mahlzeit steigt der Blutzuckerspiegel automatisch an und fällt mit der Zeit wieder ab, wodurch eine Blutzuckerkurve entsteht. Wie dieser Verlauf genau aussieht, ist individuell unterschiedlich und hängt von verschiedenen Faktoren, unter anderem dem Kohlenhydratanteil im Essen, ab.

WAS IST DER GLYKÄMISCHE INDEX?

Dieser Wert gibt an, wie schnell ein Lebensmittel den Blutzuckerspiegel ansteigen lässt. Traubenzucker dient mit einem Wert von 100 als Richtwert. Lebensmittel wie Weißbrot und Reis haben einen hohen Glykämischen Index (GI über 70) und lassen den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen. Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse dagegen besitzen einen geringen GI (unter 55) und sorgen somit für einen langsameren und gleichmäßigeren Anstieg.

WELCHE ROLLE SPIELT DABEI DIE ERNÄHRUNG?

Die Zusammensetzung des Essens beeinflusst, wie schnell und stark der Blutzuckerspiegel nach dem Essen ansteigt. Bei Kohlenhydraten, der wichtigsten Quelle für Glukose, unterscheidet man zwischen einfachen und komplexen Kohlenhydraten. Einfache Kohlenhydrate kommen vor allem in zuckerreichen und stark verarbeiteten Lebensmitteln wie Süßigkeiten oder Weißbrot vor. Diese Kohlenhydrate werden schnell in Glukose umge-

Fotos: iStock/Halfpoint; StockFood/Coco Lang; StockFood Studios/Brigitte Sporrer

wandelt und führen dazu, dass der Blutzuckerspiegel rasant steigt, aber genauso schnell wieder sinkt – dies geht häufig mit Müdigkeit und einem erneuten Hungergefühl einher. Komplexe Kohlenhydrate aus Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Gemüse hingegen werden langsamer verdaut, führen dadurch zu einem moderaten Anstieg des Blutzuckerspiegels und halten länger satt.

WER SOLLTE BESONDERS AUF DEN BLUTZUCKERSPIEGEL ACHTEN?

Bei gesunden Menschen ist es nicht notwendig, den Blutzuckerspiegel dauerhaft im Blick zu behalten, da das vom Körper produzierte Insulin von selbst für eine gesunde Regulation sorgt. Lange Phasen von hohen Blutzuckerkonzentrationen sollten dennoch vermieden werden, da sich ansonsten langfristig eine Insulinresistenz entwickeln könnte. Das bedeutet, dass die Zellen nicht mehr richtig auf Insulin reagieren. Solch eine Insulinresistenz kann sich zu der ernst zu nehmenden Stoffwechselerkrankung Diabetes Typ 2 entwickeln. Betroffene müssen ihren Blutzuckerspiegel regelmäßig messen, da es zu einer Unter- oder Überzuckerung kommen könnte. Dem Körper müsste somit zeitnah entweder Kohlenhydrate zugeführt oder aber Insulin gespritzt werden, um den Blutzuckerspiegel wieder in einen gesunden Bereich zurückzuführen.

WIE KANN DIE „ABNEHMSPRITZE“ HELFEN?

„Abnehmspritzen“ liegen derzeit weltweit im Trend, obwohl sie ursprünglich für Menschen mit Diabetes Typ 2 entwickelt wurden. Die Spritzen enthalten Wirkstoffe, die körpereigene Hormone nachahmen und dadurch den Blutzucker auf natürliche Weise regulieren. So verlangsamen sie bei erhöhtem Blutzucker unter anderem die Magenentleerung, fördern die Insulinfreisetzung und verstärken das Sättigungsgefühl. Neben der Senkung des Blutzuckers können die Medikamente auch den Appetit stark zügeln und so zu einem deutlichen Gewichtsverlust führen. Dieser Effekt wird inzwischen gezielt zur Behandlung von Adipositas genutzt – selbst bei Menschen ohne Diabetes Typ 2. In den vergangenen Jahren haben die „Abnehmspritzen“ allerdings zunehmend Aufmerksamkeit erregt, da prominente Persönlichkeiten – auch ohne nachgewiesenem Übergewicht – die Spritzen eingesetzt haben, um möglichst schnell Gewicht zu verlieren. Als empfehlenswert gilt das jedoch nicht, denn die Wirkstoffe gehen mit Nebenwirkungen wie Übelkeit und Magen-Darm-Beschwerden einher. Stattdessen sollte man auf eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung achten – das stabilisiert nicht nur den Blutzucker, sondern verbessert auch das gesamte Wohlbefinden.

ERNÄHRUNGSTIPPS: Empfehlenswert sind Mahlzeiten, die nicht nur komplexe Kohlenhydrate beinhalten, sondern auch mit Eiweiß und gesunden Fetten kombiniert sind. Der Grund: Eiweiß und Fett bewirken, dass Kohlenhydrate langsamer verdaut werden, wodurch im Umkehrschluss auch der Zucker nur verzögert ins Blut gelangt. Diese Verzögerung führt zu einem gleichmäßigeren Anstieg des Blutzuckerspiegels und verhindert starke Schwankungen. Auch sekundäre Pflanzenstoffe können einen positiven Einfluss auf den Blutzuckerspiegel haben, indem sie unter anderem die Insulinsensitivität, also wie gut der Körper auf das Hormon Insulin reagiert, verbessern.

- **KOMPLEXE KOHLENHYDRATE UND BALLASTSTOFFE:** Integrieren Sie Haferflocken, Vollkornprodukte, Gemüse und Beeren in Ihren Speiseplan
- **GESUNDE FETTE:** Essen Sie Nüsse (wie Walnüsse, Mandeln), Samen (z.B. Lein-, Hanf-, Chia-, Sesamsamen), Avocado, griechischer Joghurt und Olivenöl in Maßen
- **PROTEINE:** Hülsenfrüchte (wie Linsen, Kichererbsen, Bohnen), Eier und Sojaprodukte (z.B. Tofu, Tempeh) sind gute Lieferanten für pflanzliches Eiweiß
- **SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFFE:** Sind in Zimt, Beeren, grünem Tee und dunkler Schokolade zu finden

Ein leckeres Rezept für einen stabilen Blutzucker finden Sie auf der nächsten Seite →

eatbetter

VEGAN

BELUGALINSENSALAT

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

200 g Belugalinsen, ½ Salatgurke
150 g Kirschtomaten, 1 Spitzpaprika
½ Bd. Lauchzwiebel, 1 Avocado
1 TL Zitronensaft, 1 Bd. glatte Petersilie
2 EL naturtrüber Apfelessig, 1 EL Agavendicksaft
1 TL Senf, 4 EL Olivenöl, Pfeffer, Salz

AUSSERDEM:
4 Scheiben Vollkornbrot

Die Linsen auf ein Sieb geben, abwaschen und in der doppelten Menge Wasser etwa 15 Minuten bissfest garen (Packungsanweisung beachten!). Linsen abgießen, abtropfen und abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit Salatgurke waschen, entkernen und vierteln. Kirschtomaten waschen und halbieren. Spitzpaprika halbieren, Kerngehäuse entfernen. Paprika waschen, in feine Streifen schneiden. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.

Avocado halbieren und den Kern entfernen. Avocadofruchtfleisch mit einem Esslöffel herausheben und würfeln. Die Avocadowürfel mit dem Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden. Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken.

Für das Dressing Apfelessig, Agavendicksaft und Senf verrühren, anschließend das Olivenöl unterschlagen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Die Belugalinsen mit dem geschnittenen Gemüse und dem Dressing vermengen. Die Avocadowürfel und die Hälfte der Petersilie unterheben. Mit der restlichen Petersilie garnieren und mit dem Vollkornbrot servieren.

Pro Portion: 482 kcal
53 g Kohlenhydrate, 19 g Fett, 18 g Eiweiß
Zubereitung: 20 Minuten

✓ **ballaststoffreich**
✓ **proteinreich**

Foto: eatbetter/Maria Panzer

GESUNDE INITIATIVE: „eatbetter“ steht für einfache, leckere, gesunde und nachhaltige Ernährung.
Sie wird von Expert:innen aus den Bereichen Ernährung, Gesundheit, Nachhaltigkeit und Genuss unterstützt.
Rezepte, aktuelle Tipps und Infos unter: **www.eatbetter.de**

So zieht das Wohnglück ein!

Foto: Tanja/Fotolia.de

Ab dem 1.8.25 im Handel!

JETZT VORTEIL SICHERN

UND ONLINE BESTELLEN:

www.lisawohnen-abo.de

AUS DEM TOPF

Gemüse, Nudeln, Hülsenfrüchte und Co. kochen mit Gewürzen und Kräutern im Topf – praktisch, zeitsparend und richtig einfach. Wir öffnen den Deckel für Zitronen-Risotto mit Feta und Rotkohlsalat, Erbsensuppe mit knusprigem Halloumi sowie Gemüsereis mit Seidentofu und Kimchi, denn die begeistern garantiert alle am Tisch. Und falls etwas übrig bleibt, schmecken die Reste auch am nächsten Tag noch super

Foto: StockFood Studios/Julia Hoersch

ZUM LÖFFELN

CREMIGES KIDNEYBOHNEN-DAL MIT SPINATSALAT UND GERÖSTETEM BROT

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

250 g Belugalinsen*
6 Knoblauchzehen
2 Zwiebeln
1 mittelgroße Tomate
1 Chilischote
1 Dose Kidneybohnen (Abtropfgewicht ca. 265 g)
60 g Ghee (geklärte Butter)
1 TL gemahlene Kurkuma
1 TL gemahlener Koriander
1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL Garam Masala (indische Gewürzmischung; erhältlich im Supermarkt)
100 g Schlagsahne
3 Minzblätter
150 g Vollmilchjoghurt
½ TL Chiliflocken
200 g Babyspinat
1 Handvoll Korianderblätter
2 EL Limettensaft
½ TL brauner Zucker
3 EL Olivenöl
8 Scheiben Fladenbrot

Linsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Knoblauch und Zwiebeln abziehen, fein hacken, bzw. würfeln. Tomate waschen und klein würfeln. Chili längs halbieren, putzen, nach Belieben entkernen und waschen. Bohnen abgießen, gründlich abbrausen und abtropfen lassen.

Ghee in einem Topf erhitzen. Linsen, Zwiebeln und Knoblauch darin 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren anrösten. Tomaten, Chili, Bohnen, Kurkuma, Koriander, Paprikapulver und Garam Masala unterrühren. Mit 700 ml Wasser und Sahne ablöschen. Alles aufkochen und ca. 20 Minuten köcheln lassen, dabei zwischendurch umrühren. Topf vom Herd nehmen und das Dal zugedeckt ca. 5 Minuten ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Minze fein hacken. Joghurt mit Minze und Chiliflocken verrühren. Spinat putzen, waschen und trocken schütteln. Für das Dressing den Koriander mit Limettensaft, Zucker und Olivenöl verrühren. Den Spinat mit dem Dressing mischen.

Die Brotscheiben toasten. Das Kidneybohnen-Dal mit Minzjoghurt und Spinatsalat anrichten. Mit geröstetem Brot servieren.

Pro Portion: 630 kcal
32 g Fett, 54 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß
Zubereitung: 30 Minuten

Warenkunde*

BELUGALINSEN

Warum sie so heißen, sieht man sofort: Mit ihrer winzigen Form und der schwarz glänzenden Schale sehen sie Kaviar sehr ähnlich. Mit ihrem feinen Geschmack, milden und leicht nussigen Aroma werden sie auch gern in der Sterneküche eingesetzt. Sie passen perfekt zu Suppen, Eintöpfen, Salaten, Vorspeisen oder einfach als essbare Deko auf Gemüsegerichten. Mit reichlich Ballaststoffen sind sie wie alle Linsen außerdem richtig sättigend und eine gute Eiweißquelle. Werden Linsen mit Salz gekocht, haben sie eine etwas längere Kochzeit und bleiben etwas bissfester.

Foto: StockFood Studios/Julia Hoersch

Foto: StockFood Studios/Julia Hoersch; Illustration: LiiaLonnArt

ZITRONEN-RISOTTO MIT FETA UND ROTKOHLSALAT

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

2 Schalotten
150 g Feta
1 Bio-Zitrone
2 Handvoll glatte Petersilie
700 ml glutenfreie Gemüsebrühe
1 EL Butter
4 EL Olivenöl
250 g Risotto-Reis
100 ml Weißwein
1 EL Crème fraîche
Salz
schwarzer Pfeffer
1 TL Kreuzkümmelsamen
½ TL Schwarzkümmelsamen
1 kleine grüne Chilischote
6 Minzblätter
2 rote Zwiebeln
400 g Rotkohl
3 EL Rotweinessig

Schalotten abziehen und fein würfeln. Den Feta zerbröseln. Zitrone heiß waschen, trocken reiben, 1 EL Schale fein abreiben. Die Zitrone auspressen. Die Petersilienblätter abzupfen und fein hacken.

Die Gemüsebrühe erhitzen. In einem großen Topf Butter und 2 EL Olivenöl erhitzen. Die Schalotten darin bei mittlerer Hitze andünsten. Reis dazugeben und kurz mit andünsten. Dann mit Weißwein ablöschen. Nach und nach heiße Brühe dazugeben und Reis unter Rühren ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis er fast gar ist. Anschließend Zitronenabrieb, 1 EL Zitronensaft, Petersilie, Feta und Crème fraîche unterrühren. Das Risotto mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt weitere 5 Minuten nachziehen lassen.

Während das Risotto kocht, Kreuz- und Schwarzkümmel in einer Pfanne ohne zusätzliches Öl leicht anrösten. Chili entkernen und in feine Ringe schneiden. Minze fein hacken. Rote Zwiebeln abziehen und in feine Streifen schneiden. Rotkohl putzen und fein hobeln. Alle vorbereiteten Zutaten in einer Schüssel 3–5 Minuten gründlich mit den Händen durchkneten. Essig und restliches Olivenöl (2 EL) untermischen. Rotkohlsalat mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Zitronen-Risotto mit dem Rotkohlsalat anrichten. Nach Belieben mit glatter Petersilie bestreuen und servieren.

Pro Portion: 465 kcal
18 g Fett, 60 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß
Zubereitung: 30 Minuten

✓ **glutenfrei**

VEGAN

MIE-NUDELN MIT SOMMERGEMÜSE UND BOHNENSAUCE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

400 g vegane Mie-Nudeln
1 Zwiebel
10 g frischer Ingwer
2 EL Sherry (ersatzweise Apfelessig)
160 g Black Bean Sauce*
(schwarze Bohnensauce, Fertigprodukt; erhältlich im Asialaden)
150 g grüne Bohnen
1 kleine Salatgurke (ca. 120 g)
3 Lauchzwiebeln
3 Radieschen
100 g braune Champignons
100 g Naturtofu
2 Handvoll Koriander
4 EL Erdnussöl
Kresse zum Garnieren

Mie-Nudeln nach Packungsangabe zubereiten, abgießen und mit einer Gabel auflockern. Die Zwiebel abziehen und würfeln. Ingwer schälen und hacken. Zwiebeln, Ingwer, Sherry, Black Bean Sauce und 120 ml Wasser verrühren.

Die grünen Bohnen putzen, waschen und längs halbieren. In kochendem Salzwasser 7 Minuten blanchieren, in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Gurken und Lauchzwiebeln putzen, waschen und in ca. 3 cm lange Stifte bzw. Streifen schneiden. Die Radieschen und die Champignons putzen, in dünne Scheiben schneiden. Tofu trocken tupfen und klein würfeln. Den Koriander fein hacken.

Das Erdnussöl in einem weiten Topf oder dem Wok erhitzen. Champignons und Tofu darin ca. 3 Minuten kräftig anbraten. Sauce hinzugeben, alles aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Dann Bohnen, Mie-Nudeln und Koriander unterheben. Alles 1-2 Minuten köcheln lassen.

Die Mie-Nudeln mit Lauchzwiebeln, Gurken und Radieschen garniert anrichten. Mit Kresse bestreuen und servieren.

Pro Portion: 375 kcal
15 g Fett, 48 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß
Zubereitung: 30 Minuten

✓ laktosefrei

Warenkunde*

BLACK BEAN SAUCE

Sie ist ein Klassiker in der chinesischen Küche: Die herzhafte, würzige und dickliche Sauce aus fermentierten schwarzen Sojabohnen hat einen reichhaltigen Geschmack mit leicht salziger und süßlicher Note. Enthalten sind meist fermentierte schwarze Bohnen, Knoblauch, Ingwer, Sojasauce, etwas Zucker und Öl. Die Sauce verleiht selbst einfachen Gerichten Tiefe und ein typisch asiatisches Aroma. Perfekt für Wok-Gerichte, gebratenes Gemüse, Tofu oder als Basis für Saucen und Marinaden. Erhältlich im Asialaden oder im gut sortierten Supermarkt.

Foto: StockFood Studios/Julia Hoersch

Foto: StockFood Studios/Julia Hoersch; Illustration: iStock/meyrass

KRÄUTER-POLENTASCHNITTEN MIT RATATOUILLE UND PITABROT-CRUNCH

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:
Auflaufform (ca. 15 × 15 cm)

9 EL Olivenöl
50 g vegetarischer Parmesan (z.B. Montello)
1 Handvoll glatte Petersilie
½ Bund Schnittlauch
4 Salbeiblätter
1 Bund Basilikum
800 ml Milch
1 EL Butter
300 g Instant-Polenta
Salz
schwarzer Pfeffer
3 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
1 rote Paprikaschote
250 g Auberginen
200 g Zucchini
4 braune Champignons
1 EL Tomatenmark
50–100 ml glutenfreie Gemüsebrühe
300 g passierte Tomaten (Dose)
1 TL Thymianblätter
1 Pitabrot
nach Belieben frische Kräuter zum Servieren

Die Auflaufform mit 1 EL Olivenöl auspinseln. Den Parmesan reiben. Petersilie, Schnittlauch und Salbei sowie Basilikum fein hacken. Milch und Butter in einem Topf aufkochen, Polenta unter Rühren einrieseln lassen, aufkochen und 1–2 Minuten köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen, Parmesan und die Kräuter unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen. In die Form füllen, glatt streichen und kalt stellen.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen, hacken, bzw. würfeln. Paprika putzen und entkernen, waschen, in Streifen schneiden. Die Auberginen und Zucchini putzen, waschen und klein würfeln. Champignons putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. 4 EL Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Das vorbereitete Gemüse darin bei hoher Hitze ca. 4 Minuten unter Rühren anbraten. Tomatenmark unterrühren. Gemüsebrühe, Tomaten und Thymian zufügen. Alles aufkochen und zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen Pitabrot in kleine Stücke schneiden. 2 EL Olivenöl in einer Panne erhitzen. Das Pitabrot darin goldbraun und knusprig rösten, herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Salz würzen.

Polenta auf die Arbeitsfläche stürzen und beliebige Formen ausschneiden oder ausstechen. Polenta von beiden Seiten mit restlichem Olivenöl (2 EL) einpinseln. Eine Grillpfanne erhitzen. Polenta darin von jeder Seite braten.

Ratatouille mit Polentaschnitten anrichten. Mit Pitabrot-Crunch und nach Belieben mit frischen Kräutern bestreut servieren.

Pro Portion: 680 kcal
29 g Fett, 88 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß
Zubereitung: 30 Minuten

✓ glutenfrei

ZITRONEN-ZUCCHINI-SUPPE MIT GERÖSTETEN PISTAZIEN UND RADIESCHEN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:
Pürierstab

2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 mehligkochende Kartoffel (ca. 100 g)
700 g Zucchini
6 EL Olivenöl
1 Zweig Rosmarin
1 Lorbeerblatt
1,2 l Gemüsefond (Glas)
1 Bio-Zitrone
20 g vegetarischer Parmesan (z.B. Montello)
4 Radieschen
20 g Pistazienkerne
Salz
schwarzer Pfeffer
2 Stiele Dill

Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein würfeln, bzw. hacken. Die Kartoffel schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Zucchini waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Das vorbereitete Gemüse darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 4 Minuten anbraten. Den Rosmarin abbrausen, trocken schütteln. Rosmarin und Lorbeer hinzufügen. Das Gemüse mit dem Gemüsefond ablöschen, aufkochen. Zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Die Zitrone heiß waschen, trocken reiben, 1 EL Schale fein abreiben. Zitrone auspressen. Parmesan fein reiben. Radieschen waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Pistazien grob hacken und ohne zusätzliches Öl in der Pfanne anrösten.

Rosmarin und Lorbeer aus der Suppe nehmen. Die Suppe etwas anpürieren. Zitronenabrieb und -saft unterrühren. Suppe mit Salz und Pfeffer würzen. Dillfähnchen abzupfen. Suppe mit den Radieschen, Pistazien und Parmesan garnieren. Mit Dill bestreuen und servieren.

Pro Portion: 250 kcal
20 g Fett, 12 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß

Zubereitung: 30 Minuten

✓ glutenfrei

Tipps & Tricks

EINFACH VEGAN

Der Parmesan verleiht der Suppe Würze und eine leichte Bindung. Für alle, die eine vegane Alternative bevorzugen, gibt es im veganen „Käse"-Regal auch pflanzliche Alternativen zu Parmesan. Wie beispielsweise „Granvegano" von Bedda oder „Gran Prosociano" von Violife auf Kokosölbasis, erhältlich im Bioladen oder im gut sortierten Supermarkt. Sie lassen sich hobeln oder reiben und eignen sich für Pizza, Nudeln, Suppen oder Salate. Für selbst gemachten Parmesan 10 g Cashewkerne mit 3 EL Hefeflocken, 1 TL Salz und ¼ TL Knoblauchpulver im Standmixer fein mixen. Im Schraubglas gekühlt vier Wochen haltbar.

Foto: StockFood Studios/Julia Hoersch

Foto: StockFood/Bauer Syndication

GEMÜSEREIS MIT SEIDENTOFU UND KIMCHI

VEGAN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

250 g Reis (z. B. Basmati oder Langkornreis)
8 EL Reisessig
2 TL Zucker
Salz
400 g Blumenkohl
2 Lauchzwiebeln
2 EL Sonnenblumenöl
2 EL Furikake* (japanische Gewürzmischung; erhältlich im Asialaden oder online über www.zauberdergewuerze.de)
20 g frischer Ingwer
2 EL glutenfreie Sojasauce
2 EL Sesamöl
300 g Seidentofu
40 g Walnusskerne
200 g Kimchi (Fertigprodukt; erhältlich im gut sortierten Supermarkt oder im Asialaden)
½ Handvoll Shisokresse

Den Reis nach Packungsangabe ca. 15 Minuten kochen. Abgießen, gut abtropfen lassen.
Reis mit 2 EL Essig, 1 TL Zucker und etwas Salz vermischt abkühlen lassen.

Den Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Röschen in Scheiben schneiden. Mit Sonnenblumenöl und 1 EL Furikake locker mischen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im Ofen ca 15 Minuten goldbraun backen. Etwas abkühlen lassen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und den weißen und den grünen Teil getrennt in feine Streifen schneiden.

Für das Dressing Ingwer schälen und fein hacken. Mit restlichem Essig (6 EL), Sojasauce, übrigem Zucker (1 TL) und Sesamöl verrühren. Den Tofu würfeln. Die Walnusskerne hacken.

Die weißen Lauchzwiebeln unter den Reis mischen und in Schalen anrichten. Mit Blumenkohl, Tofu und Kimchi belegen. Das Dressing beträufeln. Reis mit grünen Lauchzwiebeln, Shiso und Walnüssen bestreuen. Mit restlichem Furikake (1 EL) würzen und servieren.

Pro Portion: 324 kcal
19 g Fett, 26 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß
Zubereitung: 15 Minuten
Backzeit: ca. 15 Minuten

✓ glutenfrei
✓ laktosefrei

Warenkunde*

FURIKAKE

Diese Gewürzmischung ist in Japan ein echter Klassiker – hierzulande aber noch ein Geheimtipp. Der würzige Mix aus gerösteten schwarzen und weißen Sesamsamen, Dulse-Algen (Lappentang) und Salz bringt sofort „Umami", also einen vollmundigen Geschmack und Raffinesse, ins Essen – besonders auf Reis ein echtes Highlight. Einfach in ein kleines Schälchen füllen und frisch am Tisch über den fertigen Reis streuen, so bleibt alles schön knusprig. Furikake passt übrigens nicht nur zu Reis, sondern auch super zu Gemüse, Salaten oder Asia-Nudel-Gerichten.

ASIAFEELING

CHINESISCHE NUDEL-BOWL MIT ZUCCHINI UND PEKANNÜSSEN

VEGAN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

10 g frischer Ingwer
2 Knoblauchzehen
5 EL Tahin (Sesampaste)
4 EL Sojasauce
1 EL Agavendicksaft
2 EL heller Balsamicoessig
1 EL Chiliöl
500 g chinesische Nudeln (z. B. vegane Mie-Nudeln von Bamboo Garden; erhältlich im gut sortierten Supermarkt oder Asialaden)
400 g Zucchini
2 rote Zwiebeln
2 Lauchzwiebeln
80 g Pekannusskerne
4 EL Sojaöl
Shisokresse zum Garnieren

Für die Sauce den Ingwer schälen, Knoblauch abziehen und beides fein reiben. Mit Tahin, Sojasauce, Agavendicksaft, Essig, Chiliöl und 8 EL Wasser zu einer sirupartigen Sauce verrühren. Sollte die Sauce zu dickflüssig sein, noch etwas Wasser hinzugeben.

Die Nudeln nach Packungsangabe zubereiten. Abgießen und mit einer Gabel auflockern. Die Zucchini waschen, putzen, längs vierteln und in Stücke schneiden. Zwiebeln abziehen, halbieren und in dünne Spalten schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und längs in dünne Streifen schneiden. Die Pekannusskerne grob hacken. Anschließend in einer Pfanne ohne zusätzliches Öl anrösten.

In einem weiten Topf oder Wok Sojaöl erhitzen. Zucchini und Zwiebeln darin bei mittlerer bis hoher Hitze ca. 4 Minuten anrösten. Dann Lauchzwiebeln, Pekannüsse, Nudeln und Sauce gut unterrühren.

Die Gemüsenudeln in Schalen anrichten. Mit Shisokresse bestreuen und servieren.

Pro Portion: 550 kcal
34 g Fett, 47 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß
Zubereitung: 30 Minuten

✓ laktosefrei

Tipps & Tricks

ASIATISCHE NUDELN

Die meisten Asia-Nudeln sind super schnell zubereitet und ideal für die Feierabendküche – Nudeln einfach mit heißem Wasser übergießen, ein paar Minuten ziehen lassen, fertig. Danach können sie direkt im Wok mit Gemüse oder Tofu angebraten werden. Am besten eignen sich dafür festere Sorten wie Mie-Nudeln, Soba-Nudeln oder Ramen, die schön bissfest bleiben. Nudeln, die als Suppeneinlage verwendet werden, erst ganz am Ende zugeben, damit sie nicht zu weich werden. Übrigens schmecken viele Asia-Nudeln auch kalt gut, zum Beispiel mit einem Dip oder als Zutat im Salat.

Foto: StockFood Studios/Julia Hoersch

Foto: StockFood Studios/Julia Hoersch

ERBSENSUPPE MIT KNUSPRIGEM HALLOUMI UND CHILI-ERDNÜSSEN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:
Pürierstab

2 Zwiebeln
100 g Babyspinat
200 g mehligkochende Kartoffeln
1 große Handvoll frische Erbsen in der Schote
8 EL Sonnenblumenöl
400 g aufgetaute TK-Erbsen
750 ml glutenfreie Gemüsebrühe
20 Minzblätter
2 EL Zitronensaft
150 g Crème fraîche
Salz
schwarzer Pfeffer
80 g Erdnusskerne
2 grüne Chilischoten
1 rote Zwiebel
200 g Halloumi*

Zwiebeln abziehen und hacken. Spinat putzen, waschen und trocken schütteln. Die Kartoffeln schälen, waschen und grob reiben. Frische Erbsen aus der Schote lösen und waschen.

In einem großen Topf 4 EL Sonnenblumenöl erhitzen. Zwiebeln, aufgetaute Erbsen und die Kartoffeln darin ca. 4 Minuten anrösten. Dann mit der Brühe ablöschen, alles aufkochen und zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen. Die Hälfte der Minze mit dem Spinat und dem Zitronensaft zur Suppe geben. Weitere 5 Minuten offen köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen. Die Crème fraîche unterrühren. Suppe grob pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss die frischen Erbsen unterheben.

In der Zwischenzeit Erdnusskerne grob hacken. Chilis entkernen, fein hacken. Die rote Zwiebel abziehen und fein würfeln. In einer Pfanne 2 EL Sonnenblumenöl erhitzen. Erdnüsse darin anrösten. Chili und Zwiebeln zugeben und 1 Minute mit rösten. Pfanne vom Herd nehmen.

Halloumi in mundgerechte Stücke schneiden. Restliches Öl (2 EL) in einer Pfanne erhitzen, Halloumi darin rundherum kross anbraten. Die Erbsensuppe mit Halloumi und Chili-Nüssen anrichten. Suppe mit übriger Minze bestreuen.

Pro Portion: 695 kcal
54 g Fett, 23 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß
Zubereitung: 30 Minuten

✓ glutenfrei

Warenkunde*

HALLOUMI

Der halbfeste Grillkäse aus Zypern wird beim Erhitzen nicht flüssig – perfekt also zum Braten oder Grillen. Halloumi hat einen salzigen, leicht milchigen Geschmack und eine angenehm quietschige Konsistenz, die beim Kauen sofort auffällt. Er wird gern angebraten in Bowls, Sandwiches und Wraps verwendet oder einfach pur oder mariniert auf den Grill gelegt. Den Käse vor dem Braten am besten kurz abtupfen oder sogar wässern, damit er nicht zu salzig wird. Und immer mit etwas Öl anbraten – dann bekommt er eine goldbraune, knusprige Kruste und bleibt innen schön weich.

Foto: StockFood/Are Media

TROFIE MIT BOHNEN UND PISTAZIENPESTO

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN: Standmixer

2 Knoblauchzehen
2 Handvoll Basilikum
40 g Pistazienkerne
75 ml Olivenöl
50 g vegetarischer Parmesan (z.B. Montello)
Salz, schwarzer Pfeffer
300 g festkochende Kartoffeln
200 g gelbe Bohnen
100 g grüne dünne Bohnen
500 g Trofie* (ersatzweise kurze Nudeln)
2 EL Butter

Den Knoblauch abziehen und vierteln. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und gut die Hälfte der Blätter grob hacken. Mit Knoblauch, 25 g Pistazienkernen, 30 g Parmesan und dem Olivenöl fein mixen, bis ein sämiges Pesto entstanden ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Kartoffeln schälen, waschen und klein würfeln. In Salzwasser ca. 5 Minuten kochen. Bohnen waschen, putzen und in Salzwasser ca. 7 Minuten kochen. Abgießen, abschrecken und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Nudeln in Salzwasser ca. 10 Minuten bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und dabei etwas Kochwasser auffangen.

In einem Topf die Butter erhitzen. Nudeln, Kartoffeln und Bohnen darin nochmals kurz erhitzen. Das Pesto und ca. 40 ml Kochwasser unterrühren. Alles gut vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Übrigen Parmesan (20 g) reiben. Übrige Pistazienkerne (15 g) grob hacken. Die Pasta in tiefe Teller anrichten. Mit Pistazien, Parmesan und restlichem Basilikum bestreut servieren.

Pro Portion: 820 kcal
32 g Fett, 110 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß
Zubereitung: 30 Minuten

Warenkunde*

TROFIE

Trofie sind eine traditionelle ligurische Pastaform, die aus Hartweizengrieß und Wasser hergestellt wird. Sie sind bekannt für ihre gedrehte Form und die spitz zulaufenden Enden. Ihren Namen verdanken sie dem genuesischen Dialektwort „strofissià“, was so viel wie „reiben“ oder „abreiben“ bedeutet, und bezieht sich auf die Art und Weise, wie sie von Hand gedreht werden.

VEGGIE-TRENDS & KNOW-HOW

SO GELINGT KOREAN FRIED TOFU

Inspiriert vom Original trifft knusprig panierter Tofu auf aromatische Gochujang-Marinade, knackigen Cole Slaw und geröstetes Brot. Umami pur im Handumdrehen – so einfach gehts!

Für slowly veggie! macht sich unsere Kollegin Catherina täglich auf die Suche nach neuen Foodtrends und kreiert köstliche vegetarische und vegane Rezepte. Wie sie ein würziges Korean-Fried-Tofu-Sandwich zubereitet, erklärt sie hier.

SLOWLY VEGGIE!: ***Korean Fried Tofu als Sandwich – wie kam es zu dieser Kombination?***

CATHERINA: Korean Fried Chicken beziehungsweise Tofu ist gerade sehr beliebt und ich bin ein großer Fan von Sandwiches. Also blieb mir nichts anders übrig, als die beiden zusammenzuführen.

SLOWLY VEGGIE!: ***Gibt es einen Trick, um den Geschmack des Originals authentisch nachzuahmen?***

CATHERINA: Bei Korean Fried Chicken kommt es auf zwei Dinge an: Textur und Geschmack. Zum einen wird das Fleisch vor dem Frittieren zweimal in einer Mischung aus Weizenmehl und Stärke gewendet – das macht die Panade besonders kross. Und zum anderen spielt die koreanische Würzpaste Gochujang eine wichtige Rolle. Beides lässt sich glücklicherweise problemlos auf Tofu übertragen.

SLOWLY VEGGIE!: ***Was zeichnet die Paste aus?***

CATHERINA: Sie ist scharf, aber nicht brennend und verbindet leicht süßliche mit tiefgründigen Aromen. Die Hauptzutaten setzen sich in den meisten Fällen aus Klebereismehl, Chiliflocken, Sojabohnenmehl, fermentiertem Reis, Gerstenmalzpulver und Salz zusammen. Mich erinnert die Paste an eine Mischung aus japanischer Miso und nordafrikanischer Harissa.

SLOWLY VEGGIE!: ***Warum ist Tofu eine gute Grundlage für das Rezept?***

CATHERINA: Weil er sehr neutral schmeckt und die Marinade gut aufnehmen kann. Es ist vielleicht etwas ungewohnt – aber ich teile den Tofu mit den Händen. So bekommt er eine größere, gröbere Oberfläche und die Marinade zieht noch besser ein.

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

CATHERINA: Die Auswahl der Brotsorte sollte nicht unterschätzt werden. Ich würde empfehlen, ein helles, leichtes Brot zu verwenden – rustikale Brotsorten nehmen geschmacklich zu viel Raum ein. Am liebsten bereite ich das Sandwich mit Shokupan zu. Leider habe ich das wolkige, japanische Milchbrot noch nie hierzulande in einer Bäckerei entdeckt. Aber es lässt sich ganz einfach selbst zubereiten!

Fotos: Stockfood Studios/Katrin Winner (5)

„Die perfekte Kombination aus knusprigem Tofu, saftigem Krautsalat & pikanter Glasur"

CATHERINA

STEP BY STEP

Der Tofu wird erst halbiert, paniert und gebraten, bevor er dank der Gochujang-Marinade seinen unverwechselbaren Geschmack erhält

KOREAN-FRIED-TOFU-SANDWICH

VEGAN

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

FÜR DEN COLE SLAW:
¼ Weißkohl, 2 EL Zitronensaft, 2 EL Weißweinessig
Salz, ½ EL Agavendicksaft
4 EL vegane Mayonnaise, Pfeffer

FÜR DEN KOREAN FRIED TOFU:
200 g Naturtofu, 4 EL Sojasauce
120 g Weizenmehl, 35 g Maisstärke, ½ TL Salz

FÜR DIE MARINADE:
1 EL Gochujang-Paste, 2 EL Sojasauce
1 EL Agavendicksaft, 1 EL Sesam

FÜR DIE SAUCE:
½ EL der Marinade, 3 EL vegane Mayonnaise

AUSSERDEM:
4 Scheiben helles Brot, neutrales Speiseöl
Korianderblätter nach Belieben

Für den Cole Slaw den Weißkohl so fein wie möglich reiben. Zitronensaft, Essig und Salz dazugeben und den Kohl kurz mit den Händen durchkneten. Agavendicksaft, Mayonnaise und Pfeffer dazugeben, alles gründlich vermengen. Beiseitestellen und ziehen lassen.

Tofu abtropfen lassen und der Länge nach rundherum so einschneiden, sodass sich der Block in der Mitte in zwei Hälften teilen lässt. Die Hälften mit den Händen auseinanderziehen. Tofu in einen tiefen Teller legen, Sojasauce dazugeben, 5–10 Minuten marinieren.

Für die Panade Mehl, Stärke und Salz vermengen. Einen weiteren tiefen Teller mit etwas Wasser vorbereiten. Marinierten Tofu in der Mehl-Mischung wenden, kurz in das Wasser tauchen und anschließend ein zweites Mal panieren.

In einer tiefen Pfanne so viel Öl erhitzen, dass der Boden bedeckt ist. Tofu bei mittlerer bis hoher Hitze knusprig, goldbraun anbraten. Auf einem mit Küchenpapier belegten Teller abtropfen lassen.

Nach Bedarf etwas frisches Öl in der Pfanne erhitzen und die Brotscheiben von beiden Seiten kross anrösten. Cole Slaw mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Alle Zutaten für die Marinade mit 110 ml Wasser verrühren und in die Pfanne geben. Bei geringer bis mittlerer Hitze zum Kochen bringen und 2–3 Minuten leicht köcheln lassen, bis die Marinade etwas andickt. Hitze reduzieren, Tofu in die Pfanne geben und von beiden Seiten erwärmen. Pfanne vom Herd nehmen.

Für die Sauce ½ EL der Marinade mit Mayonnaise verrühren.

Das getoastete Brot mit Cole Slaw belegen, Korean Fried Tofu daraufsetzen und mit Sauce beträufeln. Nach Belieben mit frischem Koriander garnieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Pflanzlich Grillen

Lohnt sich

LIDL

2024 WINNER V-LABEL AWARDS GERMANY

EIGENMARKEN-AWARD q)

VEMONDO

Kühlung

Vemondo
Veganer Sojagurt
Je 500 g

V-LABEL INTERNATIONAL V-LABEL.COM
VEGAN

Falafel Burger
mit Kräuter Sauce und Rotkohl

Die komplette Zubereitung findest du unter lidl-kochen.de

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

AUS DER PFANNE

Diese Ideen mit Reis, Gnocchi, Tofu und frischem Gemüse sind fix gebraten oder in der Pfanne zu köstlichen Kreationen gerührt. Probieren Sie Eiersalat auf Rucola-Sellerie-Rösti, Kokos-Pfannkuchen mit Pak Choi und Currysauce oder Gnocchi mit Ricotta und Spinat. Bunt kombiniert und mit ganz viel Aroma stehen sie in weniger als 30 Minuten auf dem Tisch. Und das Beste: Unsere Sattmacher schmecken der ganzen Familie!

Foto: StockFood Studios/Julia Hoersch

INDISCHE ZWIEBEL-SPINAT-FRITTERS MIT KOKOS-CHUTNEY

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

BITTE BEACHTEN:
Spinatmasse muss 5 Minuten ruhen

FÜR DIE FRITTERS:
1 Knoblauchzehe
270 g Zwiebeln
1 Handvoll Koriander
150–200 g Baby-Spinat
200 g Kichererbsenmehl*
1 ½ TL Kreuzkümmelsamen
1 ½ TL gemahlener Koriander
1 EL Garam Masala (indische Gewürzmischung, Wissenswertes finden Sie auf Seite 68)
1 TL Salz
1 ½ TL Backpulver
300 ml Buttermilch
100 ml Sonnenblumenöl
Kräuter (z. B. Dill, Minze)
Chiliöl nach Belieben

FÜR DAS CHUTNEY:
1 Stück frischer Ingwer (1–2 cm)
1 EL Dillspitzen
½ TL Chiliflocken
1 EL Olivenöl
1 TL braune Senfsamen
1 EL Zitronensaft
100 ml Kokosmilch
30 g Kokosflocken
Salz

Knoblauch und Zwiebeln abziehen, hacken bzw. fein würfeln. Den Koriander hacken. Spinat putzen, waschen und hacken. Alles mit Mehl, Kreuzkümmel, Koriander, Garam Masala, Salz, Backpulver und Buttermilch gründlich verrühren. Zwiebel-Spinatmasse ca. 5 Minuten ruhen lassen.

Inzwischen für das Chutney den Ingwer schälen, fein reiben. Den Dill grob hacken. Beides mit Chiliflocken, Olivenöl, Senfsamen, Zitronensaft, Kokosmilch und -flocken vermengen. Kokos-Chutney mit Salz würzen.

Sonnenblumenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Mithilfe eines Esslöffels aus der Masse 16 Portionen ins Öl geben und ca. 2 Minuten pro Seite goldbraun und knusprig darin ausbacken. Fritters aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.

Die Fritters und mit Kokos-Chutney anrichten. Fritters mit den Kräutern bestreuen und nach Belieben mit Chiliöl beträufelt servieren.

Pro Portion: 410 kcal
23 g Fett, 34 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß
Zubereitung: 30 Minuten

✓ glutenfrei

Warenkunde*

KICHERERBSENMEHL

Das glutenfreie Multitalent wird aus getrockneten Kichererbsen fein gemahlen und ist von Natur aus glutenfrei, proteinreich und voll mit Ballaststoffen und Eisen. Der Geschmack ist nussig, leicht erdig – perfekt für herzhafte Gerichte wie Falafel, veganes Omelett, Teige, als Bindemittel für Saucen, Bratlinge oder Pfannkuchen. Wichtig: Kichererbsenmehl braucht etwas mehr Feuchtigkeit und Gewürze, da es pur etwas dominant schmeckt. Und: Im Vergleich zu Weizenmehl bindet es stärker, deshalb nicht 1:1 austauschen. Ideal für alle, die glutenfrei backen oder pflanzlich kochen wollen.

Foto: StockFood Studios/Julia Hoersch; Illustration: Shutterstock/aksol

Foto: StockFood Studios/Julia Hoersch

GEBRATENER TOFU MIT GRÜNEM GEMÜSE IN BLACK BEAN SAUCE

VEGAN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

BITTE BEACHTEN:
Tofu muss 15 Minuten marinieren

6 EL Sherry
Salz
3 TL Maisstärke
200 g Naturtofu
200 g Basmatireis
4 EL Black Bean Sauce (schwarze Bohnensauce, Fertigprodukt; erhältlich im Asialaden, Wissenswertes finden Sie auf Seite 40)
4 EL glutenfreie Sojasauce
4 TL Zucker
250 g grüne Bohnen
150 g Zuckerschoten
150 g Brokkolini* (ersatzweise Brokkoli)
3 Knoblauchzehen
2 rote Zwiebeln
1 Stück frischer Ingwer (1–2 cm)
4 EL Sonnenblumenöl
1 TL Chiliflocken

Für den Tofu 2 EL Sherry, ¼ TL Salz und 2 TL Maisstärke verrühren. Den Tofu in ca. 2 cm große Würfel schneiden und darin ca. 15 Minuten marinieren lassen.

Den Basmatireis in kochendem Salzwasser ca. 12 Minuten kochen. Black Bean Sauce mit Sojasauce, restlichem Sherry (4 EL), Zucker, restlicher Maisstärke (1 TL) und 80 ml warmes Wasser gut verrühren.

Grüne Bohnen putzen, waschen und längs vierteln. Zuckerschoten waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Brokkolini waschen, putzen und längs halbieren. Knoblauch und Zwiebeln abziehen, Ingwer schälen, alles fein würfeln, bzw. hacken.

Sonnenblumenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Bohnen, Knoblauch, Ingwer und Zwiebeln darin 3–5 Minuten anrösten. Zuckerschoten und Brokkolini zugeben und weitere 3 Minuten mitbraten. Tofu zufügen und ca. 2 Minuten mitbraten. Bohnensauce und Chiliflocken unterrühren. Den gebratenen Tofu mit dem Reis anrichten und servieren.

Pro Portion: 365 kcal
14 g Fett, 40 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß
Zubereitung: 30 Minuten

✓ glutenfrei
✓ laktosefrei

Warenkunde*

BROKKOLINI

Schnell gemacht bringt Brokkolini frisches Grün auf den Teller! Auch Bimi oder Baby-Brokkoli genannt, ist er eine Kreuzung aus Brokkoli und chinesischem Kai-lan – ursprünglich aus Japan, jetzt auch bei uns total angesagt! Das Besondere: Stiel und Röschen sind zart und komplett essbar, kein Schälen und kein Verschnitt. In der Küche ist Bimi super vielseitig. Ob kurz gebraten, gedämpft, gegrillt oder roh im Salat – immer schön knackig und mild-nussig im Geschmack. Unser Tipp: Nicht zu lange garen, sonst verliert er Aroma und Biss.

SO KNUSPRIG

EIERSALAT AUF RUCOLA-SELLERIE-RÖSTI

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DEN SALAT:
4 Eier (Größe M)
1 rote Zwiebel
1 Handvoll glatte Petersilie
½ Bund Schnittlauch
6 EL Mayonnaise
Salz
schwarzer Pfeffer

FÜR DIE RÖSTI:
100 g Rucola
250 g Knollensellerie
150 g festkochende Kartoffeln
1 Zwiebel
3 EL Mehl
1 Ei (Größe M)
Salz
schwarzer Pfeffer
100 ml Sonnenblumenöl
Kräuter (z.B. glatte Petersilie und Salbei)

Für den Salat die Eier in kochendes Wasser geben und ca. 8 Minuten kochen. Eier abgießen, kalt abschrecken und vorsichtig pellen. Eier in Viertel schneiden.

Die Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Petersilie und Schnittlauch abbrausen, grob hacken. Die Mayonnaise mit Zwiebel und Kräuter vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eier unterheben.

Für die Rösti Rucola waschen, trocken schütteln und klein schneiden. Sellerie und Kartoffeln schälen. Zwiebeln abziehen. Sellerie, Kartoffeln und Zwiebel grob reiben. Die Raspeln mit Mehl und Ei gründlich vermengen. Röstimasse mit Salz und Pfeffer würzen.

Sonnenblumenöl in zwei großen beschichteten Pfannen erhitzen. Aus der Masse insgesamt 4 große Rösti darin bei mittlerer bis hoher Hitze 3–4 Minuten pro Seite goldbraun und knusprig braten. Die Rösti aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Kräuter abbrausen und trocken schütteln.
Die Rösti mit dem Eiersalat anrichten.
Mit den Kräutern bestreuen und servieren.

Pro Portion: 390 kcal
31 g Fett, 16 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß
Zubereitung: 30 Minuten

Tipps & Tricks

RICHTIG SCHÖN KNUSPRIG

Für Rösti eignen sich roh geriebene festkochende Kartoffeln besonders gut – diese Sorten behalten ihre Form besser und sie braten schön durch. Damit die Kartoffelrösti aber richtig knusprig werden, liegt das Geheimnis in der Vorbereitung der Kartoffeln. Die Kartoffelraspeln am besten vor dem Braten in kaltem Wasser einweichen, um die überschüssige Stärke auszuschwemmen. Anschließend gut abtropfen lassen und sehr gut ausdrücken. Diese Bearbeitung der Kartoffeln verhindert das Festkleben am Pfannenboden und sorgt beim Braten für eine schöne Kruste – genauso wie es sein soll!

Foto: StockFood Studios/Julia Hoersch

Foto: StockFood Studios/Julia Hoersch

Titelrezept

TRAUBEN-CHINAKOHL-FRITTERS MIT GRANATAPFEL-MINZ-RELISH

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

BITTE BEACHTEN:
Chinakohl-Masse muss 5 Minuten ruhen

FÜR DIE FRITTERS:
400 g Chinakohl
150 g helle Weintrauben ohne Kerne
1 Handvoll Dillspitzen
120 g Mehl
2 TL Backpulver
150 ml Milch
50 g sehr weiche Butter
1 Ei (Größe M)
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Salz
¼ TL Zimt
1 Eiweiß (Größe M)
100 ml Sonnenblumenöl

FÜR DAS RELISH:
1 Schalotte
10 Minzblätter
50 g Salatgurke
2 EL Olivenöl
1–2 EL Honig
80 g Granatapfelkerne*
Salz

AUSSERDEM:
Kräuter (z. B. Dill, Petersilie und Minze)
eine Handvoll helle Weintrauben ohne Kerne
1–2 EL Granatapfelkerne

Chinakohl putzen, waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Weintrauben waschen und halbieren. Dill fein hacken. Chinakohl mit Trauben, Dill, Mehl, Backpulver, Milch, Butter, Ei, Kreuzkümmel, Salz und Zimt gründlich mischen. Masse ca. 5 Minuten ruhen lassen.

Für das Relish die Schalotte abziehen und fein würfeln. Die Minze hacken. Gurke waschen und sehr fein würfeln. Alles mit Olivenöl, Honig und Granatapfel vermengen. Relish mit Salz würzen.

Eiweiß steif schlagen und unter die Chinakohl-Masse heben. Sonnenblumenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Mithilfe eines Esslöffels aus der Chinakohl-Masse nacheinander 16 Portionen ins Öl geben und ca. 3 Minuten pro Seite goldbraun und knusprig darin ausbacken. Fritters aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.

Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Trauben waschen, halbieren oder in Scheiben schneiden. Die Fritters mit dem Granatapfel-Minz-Relish anrichten. Mit den Kräutern, Weintrauben und Granatapfelkernen bestreut servieren.

Pro Portion: 513 kcal
32 g Fett, 55 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß
Zubereitung: ca. 30 Minuten

Warenkunde*

GRANATAPFEL

Süß, sauer, super gesund! Der Granatapfel stammt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum und Asien – heute ist er ein echter Star in Bowls, Salaten, Drinks oder als Topping auf Joghurt und Desserts. Die kleinen Kerne – auch Arillen genannt – sind fruchtig-süß mit leicht säuerlicher Note und bringen Crunch plus Frische auf den Teller. Granatäpfel sind echte Powerfrüchte: Sie stecken voller Antioxidantien, Vitamin C, Kalium und sekundärer Pflanzenstoffe, die gut fürs Herz, das Immunsystem und die Zellerneuerung sind. Zum Öffnen am besten halbieren und über einer Schüssel die Kerne mit einem Löffel herausklopfen.

KOKOS-PFANNKUCHEN MIT PAK CHOI UND KORIANDER-CURRYSAUCE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:
Pürierstab

FÜR DIE CURRYSAUCE:
4 Knoblauchzehen
15 g frischer Ingwer
60 g geröstete, gesalzene Erdnüsse
500 g passierte Tomaten
200 g Schlagsahne
½ TL gemahlene Kurkuma
½ TL edelsüßes Paprikapulver
½ TL Garam Masala* (orientalische Gewürzmischung)
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
1 Bund Koriander
Salz

FÜR DIE PFANNKUCHEN:
2 Lauchzwiebeln
1 grüne Chilischote
110 g Mehl
1 TL Backpulver
150 ml Milch
1 Ei (Größe M)
3 EL geröstete Kokosflocken
1 TL Kreuzkümmelsamen
100 ml Sonnenblumenöl

AUSSERDEM:
3 Pak Choi
1 Bund Koriander
Chiliflocken

Knoblauch abziehen und Ingwer schälen, beides grob hacken. Die Erdnüsse grob hacken. Alles mit Tomaten, Sahne, Kurkuma, Paprikapulver, Garam Masala und Kreuzkümmel in einem Topf langsam aufkochen. 10 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Den Koriander zerzupfen und hinzufügen. Sauce kurz weiter köcheln lassen. Dann die Sauce pürieren und mit Salz würzen.

Während die Currysauce köchelt, die Lauchzwiebeln waschen und fein würfeln. Chilischote entkernen, waschen und fein hacken. Beides mit Mehl, Backpulver, Milch, Ei, Kokosflocken und Kreuzkümmelsamen zu einem Teig verrühren. Den Teig mit Salz würzen. Pak Choi putzen und in kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten garen. Herausnehmen und abtropfen lassen.

Sonnenblumenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Mithilfe eines Esslöffels aus dem Pfannkuchenteig 16 Portionen ins Öl geben und ca. 2 Minuten pro Seite goldbraun und knusprig darin ausbacken. Pfannkuchen aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Pfannkuchen mit Koriander-Currysauce und Pak Choi anrichten. Mit Korianderblättern und Chiliflocken bestreut servieren.

Pro Portion: 610 kcal
44 g Fett, 35 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß
Zubereitung: 30 Minuten

Warenkunde*

GARAM MASALA

Diese aromatische Gewürzmischung aus der indischen Küche enthält meist Koriander, Kreuzkümmel, Kardamom, Zimt, Nelken, Pfeffer und Muskat. Der Name bedeutet „heißes Gewürz“, weil die Mischung dem Körper laut ayurvedischer Lehre innere Wärme schenkt. Verwendet wird Garam Masala zum Verfeinern von Currys, Linsen-Gerichten, Reis oder Gemüsepfannen. Dafür die Mischung mitkochen oder am Ende der Garzeit zufügen, in jeder Weise entwickelt sich das volle Aroma. Jede Region (und jede Familie!) hat ihre eigene spezielle Mischung – und genau das macht Garam Masala so einzigartig und vielseitig!

Foto: StockFood Studios/Julia Hoersch; Illustration: iStock/Alhontess

Foto: StockFood Studios/Julia Hoersch

GEWÜRZ-SEITAN MIT GEBRATENEM AUBERGINENGEMÜSE UND CASHEWKERNEN

VEGAN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

BITTE BEACHTEN:
Seitan muss 15 Minuten ruhen

3 TL Sojasauce
2 EL Sherry
½ TL Salz
1 EL Maisstärke
300 g Seitan*
2 TL Kreuzkümmelsamen
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
2 TL Chiliflocken
1 ½ TL brauner Zucker
1 TL Szechuanpfeffer
2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
1 Stück frischer Ingwer (ca. 3 cm)
300 g Auberginen
350 g gelbe Tomaten
80 g Cashewkerne
10 EL Erdnussöl (ersatzweise Sonnenblumenöl)
1 große Handvoll Basilikumblätter

Für die Marinade Sojasauce, Sherry, Salz und Maisstärke in einer Schüssel verrühren. Seitan in mundgerechte Stücke schneiden und vorsichtig unter die Marinade heben. Dann 15 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit für die Würzmischung Kreuzkümmelsamen, -pulver, Chiliflocken, braunen Zucker und Szechuanpfeffer mischen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen. Den Ingwer schälen. Alles grob würfeln, bzw. hacken. Die Auberginen waschen, putzen, in mundgerechte Stücke schneiden. Tomaten waschen, je nach Größe halbieren oder vierteln. Cashewkerne grob hacken.

In einer großen Pfanne 6 EL Erdnussöl erhitzen. Zwiebeln, Ingwer, Knoblauch und Auberginen darin ca. 10 Minuten bei mittlerer bis hoher Hitze anbraten. Cashewkerne zugeben. Tomaten und Würzmischung hinzufügen, alles gut mischen. Gemüse herausnehmen.

In Pfanne das restliche Öl (4 EL) erhitzen. Den Seitan samt Marinade vorsichtig in die Pfanne gleiten lassen, drei bis vier Mal durchschwenken, Basilikum darüber geben, noch ein Mal durchschwenken. Seitan mit dem Gemüse anrichten und servieren.

Pro Portion: 485 kcal
33 g Fett, 23 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß
Zubereitung: 30 Minuten

✓ laktosefrei

Warenkunde*

SEITAN

Ein echter Allrounder! Seitan wird aus Weizengluten hergestellt und überzeugt mit seiner fleischähnlichen Konsistenz und einem herzhaft-würzigen Geschmack, der super Gewürze und Marinaden aufnimmt. Ob als veganes „Steak", Döner, BBQ-Highlight oder Geschnetzeltes hat Seitan einen festen Platz in der pflanzlichen Küche. Seitan ist auch ein Bestandteil von vegetarischen Würstchen oder anderen Fleischersatzprodukten. Purer Seitan ist reich an Eiweiß, fettarm, extrem vielseitig und sättigt lange. Sie erhalten ihn in Stücken, als Granulat oder als Pulver im Bioladen und im gut sortierten Supermarkt.

VEGAN

KNUSPRIGER CHILI-TEMPEH MIT GEBRATENEM GEMÜSE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

BITTE BEACHTEN:
Tempeh muss 10 Minuten ruhen

4 EL Sherry
4 EL glutenfreie Sojasauce
2 TL Zucker
300 g Tempeh*
2 TL Sesamsamen
3–4 TL Chiliflocken
1 EL brauner Zucker
1–2 TL Szechuanpfeffer
2 Lauchzwiebeln
3 Knoblauchzehen
2 rote Zwiebeln
1 Stück frischer Ingwer (ca. 3 cm)
40 g Koriander
350 g Blumenkohl
200 g Lauch
150 g Baby-Spinat
1 EL Maisstärke
8 EL Erdnussöl
Shiso-Kresse
frischer Koriander
1–2 TL Chiliöl nach Belieben

Für die Marinade Sherry, Sojasauce und Zucker in einer Schale verrühren. Tempeh in fingerdicke Scheiben schneiden und 10 Minuten in der Marinade ziehen lassen. In der Zwischenzeit für die Würzmischung Sesamsamen mit Chiliflocken, braunem Zucker und Szechuanpfeffer mischen.

Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Knoblauch und Zwiebeln abziehen, Ingwer schälen, alles grob hacken bzw. würfeln. Koriander ebenfalls grob hacken. Den Blumenkohl putzen, waschen, in Röschen teilen und diese je nach Größe halbieren oder vierteln. Den Lauch putzen, in fingerdicke Scheiben schneiden und waschen. Spinat putzen, waschen und trocken schütteln.

Tempeh aus der Marinade nehmen und trocken tupfen. Stärke in die Marinade einrühren. In einer großen Pfanne 4 EL Öl erhitzen. Knoblauch, Ingwer, Zwiebeln, Blumenkohl und Porree darin bei hoher Hitze ca. 5 Minuten unter ständigem Rühren braten, herausnehmen. Übriges Öl (4 EL) in die Pfanne geben. Tempeh bei hoher Hitze ca. 1 Minute pro Seite anbraten. Brat-Gemüse mit Spinat, Koriander und der Würzmischung zum Tempeh in die Pfanne geben, alles vermischen. Angedickte Marinade unterrühren, aufkochen.

Chili-Tempeh mit Lauchzwiebeln anrichten. Mit Shiso-Kresse und Koriander bestreuen. Nach Belieben mit Chiliöl beträufelt servieren.

Pro Portion: 395 kcal
22 g Fett, 35 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß
Zubereitung: 30 Minuten

✓ glutenfrei
✓ laktosefrei

Warenkunde*

TEMPEH

Der Protein-Star aus Indonesien! Tempeh wird aus fermentierten Sojabohnen hergestellt und punktet mit einer nussig-herzhaften Note und fester Konsistenz. Er ist somit perfekt zum Braten, Grillen oder Marinieren. Ob als Topping für Bowls, in Currys oder als vegane Fleischalternative im Sandwich – Tempeh ist super vielseitig. Seine gesundheitlichen Vorteile sind hochwertiges pflanzliches Eiweiß – er hat sogar doppelt so viel Eiweiß wie Tofu, viele Ballaststoffe, B-Vitamine und durch die Fermentation ist Tempeh besonders gut verdaulich. Sie erhalten Tempeh im Bioladen und im gut sortierten Supermarkt.

Foto: StockFood Studios/Julia Hoersch

Foto: StockFood Studios/Julia Hoersch

MAIS-KOHLRABI-FRITTERS MIT LIMETTENDIP

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:
Standmixer

1 Dose Mais (Abtropfgewicht: 250 g)
250 g Kohlrabi
3 Lauchzwiebeln
1 grüne Chilischote
5 EL Maismehl
2 gehäufte EL Weizenmehl
1 gehäufter TL Backpulver
2 Eier (Größe M)
100 ml Buttermilch
Salz
schwarzer Pfeffer
1 Bio-Limette
3 EL Olivenöl
6 EL Mayonnaise
ca. 100 ml Sonnenblumenöl
1 Handvoll Koriander

SCHÖN KROSS

Den Mais in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und grob pürieren. Kohlrabi schälen und grob reiben. Kohlrabi-Raspel gut auspressen. Lauchzwiebeln putzen und waschen. Den weißen Teil in Ringe schneiden, das Grün beiseitestellen. Chili nach Belieben entkernen, waschen und fein hacken.

Kohlrabi mit Mais, Lauchzwiebelringen, Chili, Maismehl, Mehl, Backpulver, Eiern und Buttermilch zu einer geschmeidigen Masse verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Grün der Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Limette heiß waschen, trocknen, die Schale abreiben und die Frucht auspressen. Ein Drittel der Lauchzwiebeln mit Limettenabrieb, -saft, Olivenöl und Mayonnaise fein pürieren.

Sonnenblumenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Mithilfe eines Esslöffels aus der Kohlrabimasse ca. 12 Portionen formen und im heißen Öl ca. 3 Minuten pro Seite goldbraun und knusprig ausbacken. Fritters herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Mais-Kohlrabi-Fritters mit dem Limettendip anrichten. Mit restlichen Lauchzwiebeln und Koriander bestreut servieren.

Pro Portion: 375 kcal
27 g Fett, 22 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß

Zubereitung: 30 Minuten

Tipps & Tricks*

FRITTIEREN IN DER PFANNE

Sicher, einfach, schnell! Beim Frittieren werden die Fritters schneller gar, als beim Anbraten. Es braucht aber keine Fritteuse für knusprige Ergebnisse – eine tiefe Pfanne und hitzestabiles Öl wie Sonnenblumen- oder Erdnussöl reichen völlig. Das Öl 2–3 cm hoch in die Pfanne füllen und auf 170 bis 180 Grad erhitzen. Testweise ein Holzstäbchen ins Öl tauchen – bilden sich daran Bläschen, ist es heiß genug und das Frittieren kann beginnen. Wichtig: Nicht zu viele Portionen auf einmal frittieren, sonst kühlt das Öl ab und alles wird fettig. Nach dem Frittieren die Stücke auf Küchenpapier abtropfen lassen und servieren.

GNOCCHI MIT RICOTTA UND SPINAT

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

160 g Baby-Spinat
2 Handvoll Basilikum
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
40 g vegetarischer Parmesan
40 g Walnusskerne
2 EL Olivenöl
2 TL Butter
800 g Gnocchi (aus dem Kühlregal)
200 g Ricotta
Salz
schwarzer Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss
1 EL Bio-Zitronenabrieb

Spinat waschen, putzen und trocken schütteln. Basilikumblättchen abzupfen. Basilikum grob hacken. Schalotten abziehen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und hacken. Den Parmesan grob raspeln oder in Späne hobeln. Walnusskerne grob hacken.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin ca. 3 Minuten andünsten, herausnehmen. Die Butter und das übrige Öl (1 EL) in der Pfanne erhitzen. Gnocchi darin ca. 3 Minuten rundum kross anbraten. Dann Spinat zugeben und alles ca. 5 Minuten mit andünsten.

Ricotta und Zwiebel-Knoblauch-Mix zufügen und ca. 3 Minuten erwärmen. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronenschale würzen. Gnocchi-Pfanne mit Parmesan, Basilikum und Walnüssen bestreuen und servieren.

Pro Portion: 550 kcal
24 g Fett, 65 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß
Zubereitung: 30 Minuten

Foto: StockFood/Coco Lang

ANZEIGE

Clima Clic.

Die Klimalotterie.

2 Mio. € gewinnen & Klima schützen.

Lose bereits ab 8€

Deine Chancen

Wöchentlich bis zu 2 Mio. €

Täglich bis zu 1.000 €

14x höher als bei Lotto

Klimaschutzprojekt unterstützen

Jetzt Los kaufen

BUND Friends of the Earth Germany Regionalgruppe Leipzig

NABU Baden-Württemberg

Loki Schmidt Stiftung Naturschutz mit Hand und Herz.

PRIMA KLIMA

Chance 1:10 Mio. | ab +18 | Suchtgefahr: Hilfe unter www.buwei.de

www.climaclic.de/veggie

International inspiriert
In den sozialen Medien und mit seinem Buch begeistert Julius Fiedler mit traditionell veganem Essen

Ihrer Zeit weit voraus
Mit ihren 80 Jahren beweist Kirsten Skaarup, dass es nie zu spät für Veränderung ist

Kreativer Kopf
Alessandro Vitale erklärt, wie einfach es gelingt, Lebensmittelreste zu vermeiden

MENSCHEN

Drei kreative Köpfe, drei einzigartige Ansätze zur pflanzlichen Küche: Content Creator Julius Fiedler zeigt in seinem neuen Kochbuch, wie pflanzliche Ernährung sowohl geschmacklich als auch kulturell bereichernd sein kann. Die Dänin Kirsten Skaarup widmet sich in ihrem neusten Werk dem Smørrebrød und bietet kreative, vegane Interpretationen des dänischen Klassikers. Und Alessandro Vitale – Experte für Urban Gardening und Low Waste – liefert Rezepte und praktische Tipps, wie Lebensmittel vollständig verwertet werden können und inspiriert so zu einer nachhaltigen Lebensweise

Fotos: DK Verlag/Yuki Sugiura; Mew; Robert Billington

VEGAN UM DIE WELT

Von Italien über Indien, Myanmar und Indonesien bis nach Puerto Rico – Julius Fiedler über den Reichtum der pflanzlichen Küche, kostbar in einem Buch vereint

Geprägt vom guten Essen seiner Mutter hatte das Kochen in seinem Leben schon früh einen hohen Stellenwert. Mittlerweile ist Julius Fiedler als „hermann“ auf Instagram, YouTube & Co. weltweit bekannt, teilt seinen kulinarischen Wissensschatz und begeistert damit 2,3 Millionen Follower:innen. Der Account-Name ist angelehnt an den gleichnamigen Sauerteigstarter, welcher Julius Leidenschaft für traditionelle und einzigartige Zubereitungsarten bereits 2017 entfachte. „Ich fand die Idee faszinierend, dass man mit einer Zutat – Mehl – beginnt und dann zusammen mit Wasser und Salz etwas erhält, das Menschen seit Tausenden von Jahren essen.“ Doch bevor der 30-Jährige in den sozialen Medien erfolgreich wurde, zog es ihn für das Studium nach Holland und später nach London. Dort studierte er Regie, interessierte sich dabei stets für bewusste Ernährung. Nach dem Abschluss arbeitete er als Produktionsassistent, dann als Foodstylist im Team des Starkochs Jamie Oliver. „Es fühlte sich an, als wäre ich in einer professionellen Kochschule gelandet. Die enge Zusammenarbeit und Energie war sehr inspirierend – ich habe mit eigenen Augen gesehen, wie Jamie Essen in Geschichten verwandelt hat, die man erzählen wollte.“ Im Jahr 2020 dann der persönliche Durchbruch: Julius nutzte die Zeit in der Pandemie wieder verstärkt zum Backen und gab schnell die ersten Live-Backkurse, lud TikTok-Videos hoch – das Publikum vor den Bildschirmen war begeistert. Zu der Zeit begann der Content Creator, sich rein pflanzlich zu ernähren. „Als ich mich entschied, vegan zu leben, schien alles aus Soja zu sein. Dann habe ich herausgefunden, dass es in Myanmar einen Tofu gibt, der aus Kichererbsen hergestellt wird. Das hat mich unglaublich fasziniert.“ Der gelernte Filmemacher reiste daraufhin über drei Jahre um die Welt, entdeckte viele weitere vegane Rezepte, lernte verschiedene Kulturen kennen: „Ich habe eine hinduistische Hochzeit besucht. Es war so schön zu sehen, dass etwas Traditionelles gefeiert wird und viele Gerichte automatisch pflanzlich sind.“ Mit ein Grund für sein Kochbuch „Natürlich vegan“, in dem er traditionelle Gerichte aus der ganzen Welt vereint, die bereits seit Jahrtausenden rein pflanzlich sind. „Ursprünglich ist die vegane Ernährung die Küche der Armen oder Teil einer religiösen Einstellung. Heute ist es ein modernes Label.“ Daher liegt es ihm am Herzen, die Geschichten und Traditionen hinter jedem Rezept zu erzählen. Damit die Gerichte auch zu Hause nachgekocht werden können, liefert Julius Fiedler neben den authentischen Versionen immer eine einfache Abwandlung. Denn für ihn geht es nicht darum, die eigene Lebensweise vollkommen umzustellen, sondern vielmehr die universellste aller Freuden zu genießen: gutes Essen.

Emma Challouf

Zurück zu den Wurzeln
Köstliche, pflanzenbasierte Gerichte voller kulturgeschichtlicher Tiefe (um 30 Euro, DK Verlag)

Fotos: DK Verlag (4)/Yuki Sugiura (3), Tara Fisher (1); Rezepte: Julius Fiedler

PANZANELLA – TOSKANISCHER BROTSALAT

VEGAN

FÜR 2 PERSONEN ALS HAUPTGERICHT
ODER FÜR 4–6 PERSONEN ALS BEILAGE

Weißbrot oder Ciabatta
(ca. 280 g frisches Brot)
2–3 große Tomaten (ca. 400 g) –
am besten alte Sorten
1 Salatgurke
1 Tropea-Zwiebel oder
1–2 Echalion-Schalotten (ca. 100 g)
50 g Basilikum
90 ml natives Olivenöl extra plus
mehr zum Servieren
2 EL Weißweinessig, ¾ TL Salz
½ TL frisch gemahlener Pfeffer

Das Brot in kleine Stücke schneiden, in eine große Schüssel geben und mit Wasser bedecken. Ein paar Sekunden einweichen lassen, dann so viel Wasser wie möglich ausdrücken. In eine andere Schüssel umfüllen und in kleinere Stücke zerbröseln.

Die Tomaten würfeln. Die Gurke der Länge nach vierteln und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen, der Länge nach vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Die Basilikumblätter grob zerpflücken.

Alles zusammen mit Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer zu dem Brot geben. Mit den Händen gleichmäßig durchmischen, dann mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen, damit sich die Aromen verbinden können.

Erneut durchmischen, auf einer Platte anrichten und mit etwas mehr Olivenöl beträufeln.

Zubereitung: 25 Minuten
Kühlzeit: mind. 30 Minuten

✔ laktosefrei

* Um eine vollwertige Mahlzeit zu erhalten, kann die Hälfte des Brotes durch gekochte Linsen (aus 80 g getrockneten Linsen) ersetzt werden

Diese Art der Tofuzubereitung funktioniert auch mit anderen Hülsenfrüchten – zum Beispiel mit Linsen oder Erbsen

VEGAN

SHAN TOFU – BURMESISCHER KICHERERBSENTOFU

FÜR 2 PERSONEN

150 g Kichererbsenmehl
⅓ TL gemahlene Kurkuma
½ TL Salz

300 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. In der Zwischenzeit das Kichererbsenmehl in eine Schüssel sieben, Kurkuma und Salz einrühren und 300 ml kaltes Wasser hinzufügen. Die Mischung durch ein Sieb in das kochende Wasser abseihen, um alle Klumpen zu entfernen. Dann bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren kochen, bis die Mischung zu einer Paste eingedickt ist, die in dicken Bändern vom Schneebesen fällt. Mit einem Spatel weitere 5 Minuten rühren, dann vom Herd nehmen.

Die Masse in die Form gießen und leicht abkühlen lassen, dann zum Festwerden mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Fertig ist der Shan Tofu!

Zubereitung: 30 Minuten; Kühlzeit: 2 Stunden

✔ laktosefrei ✔ glutenfrei

TOHU THOKE – BURMESISCHER TOFUSALAT

VEGAN

FÜR 2 PERSONEN

1 Shan Tofu (siehe Rezept li.)
3 große Knoblauchzehen
3 kleine runde Schalotten
2 EL Limettensaft (von 1–2 Limetten)
140 ml Erdnussöl, 1 Prise Salz
1 TL Kichererbsenmehl
15 g kernlose Tamarinde
(oder 1 EL Tamarindenpaste
in 1 EL Wasser aufgelöst)
2 mittelscharfe grüne Chilis
1½ EL helle Sojasauce
1 TL hellbrauner Zucker, 20 g Koriander
1 frisches Makrut-Limettenblatt
(ersatzweise TK)
20 g geröstete Erdnüsse
1 TL Chili-Bodensatz
(aus einem Glas Chiliöl)

Für den Salat zwei Knoblauchzehen und die Schalotten schälen und in dünne Scheiben schneiden. Ein Drittel der in Schalotten mit dem Limettensaft in einer kleinen Schüssel mischen und beiseite stellen.

Einen großen Teller mit Küchenpapier auslegen. Die restlichen Schalotten in eine kleine Pfanne geben und das Erdnussöl darüber gießen. Die Schalotten bei mittlerer Hitze unter regelmäßigem Rühren kräftig goldbraun braten (8–10 Minuten). Mit einem Schaumlöffel auf Küchenpapier legen und mit etwas Salz bestreuen. Die Knoblauchscheiben in demselben Öl hell goldbraun braten (2–3 Minuten), ebenfalls auf Küchenpapier legen und salzen. Das Öl für später beiseitestellen.

Das Kichererbsenmehl in einer kleinen Pfanne goldgelb rösten (8–10 Minuten), dann beiseitestellen.

Die Tamarinde 10 Minuten in 2 ½ EL kochendem Wasser einweichen. Wenn sie abgekühlt ist, mit den Fingern das Fruchtfleisch von den Fasern lösen. Die Flüssigkeit durch ein feines Sieb in eine kleine Schüssel abseihen und das Fruchtfleisch wegwerfen.

Für das Dressing die Chilis in dünne Ringe schneiden. Zusammen mit Tamarindensaft (oder der aufgelösten Paste), Sojasauce, Zucker und 1 EL des Schalotten- und Knoblauchöls in eine kleine Schüssel geben. Die restliche Knoblauchzehe schälen und fein reiben oder zerdrücken und unterrühren. Die unteren Stiele des Korianders wegwerfen, den Rest grob hacken.

Das Limettenblatt in feine Streifen schneiden. Die Erdnüsse grob hacken.

Den Shan-Tofu aus der Form nehmen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Dressing, marinierten Schalotten und ihrem Saft, Limettenblatt und Chili-Bodensatz sowie dem größten Teil von knusprigen Schalotten, und Knoblauch, Koriander und Erdnüssen in eine Schüssel geben. Gut mischen, dann auf Teller verteilen und mit den restlichen knusprigen Schalotten, Knoblauch, Koriander, Erdnüssen und etwas geröstetem Kichererbsenmehl garnieren.

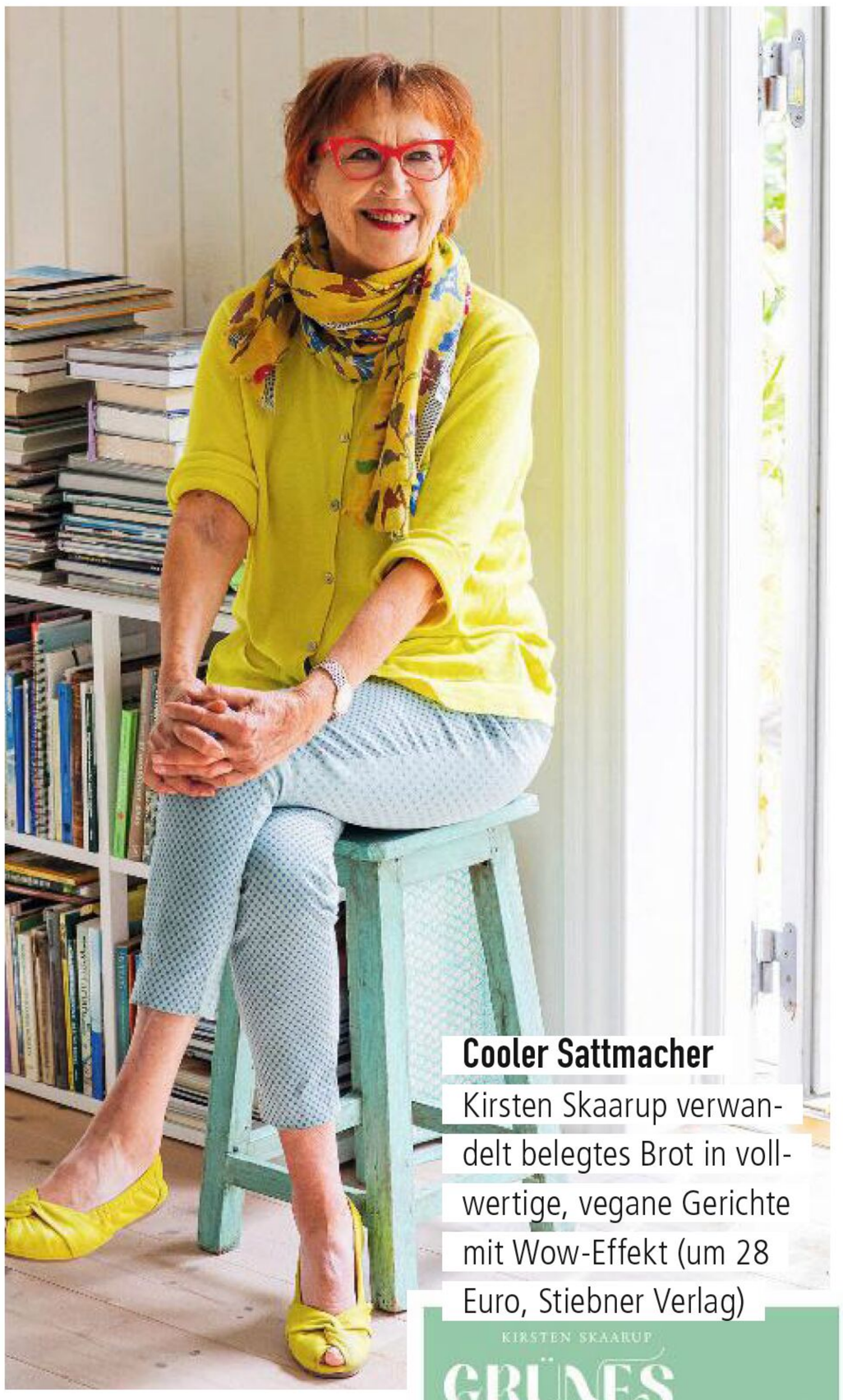
Zubereitung: 45 Minuten

✔ laktosefrei

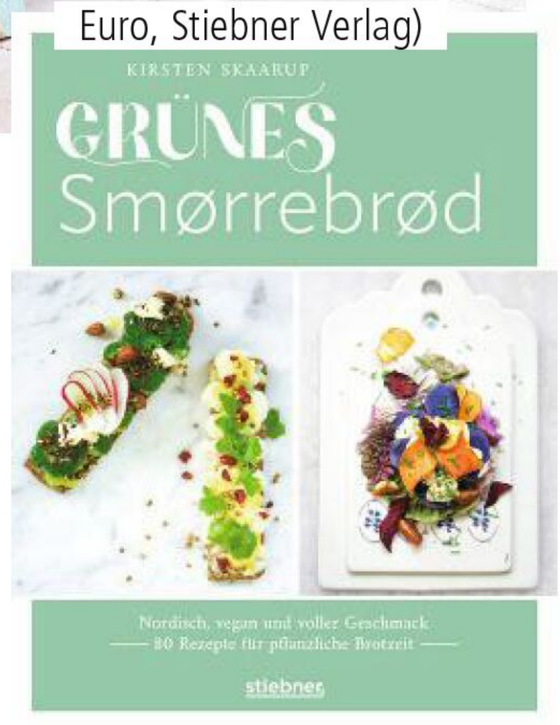
DIE VEGGIE-PIONIERIN

In Dänemark bezeichnet man sie liebevoll als „The Grand Old Lady of the green kitchen". Kirsten Skaarup über ihre Anfänge als Vegetarierin & das Geheimnis des perfekten Smørrebrøds

Etwas Weiches, etwas Knuspriges, etwas Salziges, etwas Süßes und zum Schluss noch etwas Fettiges. Die Dänin Kirsten Skaarup hat ihre Philosophie für Smørrebrød – was übersetzt einfach „Butterbrot" bedeutet und opulent belegte Schnitten meint – über Jahre perfektioniert. Doch diese Aufzählung vermisst ihre wohl wichtigste Zutat: etwas Grünes! „Wir Dän:innen lieben Smørrebrød. Als Kind habe ich es so gegessen, wie es alle Menschen taten: mit tierischen Produkten. Denn lange gab es einfach keine Neuinterpretation des Klassikers", erzählt sie. Das habe die überzeugte Vegetarierin ändern wollen. Die Frau von der Ostseeinsel Falster ist mittlerweile Dänemarks Sprachrohr für die Welt der pflanzlichen Küche. Eine Kochbuchlegende. Mit ihren kreativen Rezepten prägte sie das vegetarische Bewusstsein Dänemarks von Beginn an mit. Und das wie keine andere: Im Laufe ihres Lebens veröffentlichte die heute 80-Jährige über 30 Kochbücher zum nachhaltigen, bewussten und pflanzenbasierten Kochen. „Ich wollte meinen Beitrag leisten und zeigen, wie fantastisch Pflanzen schmecken. Unserem Klima und den Tieren zuliebe müssen wir umdenken", reflektiert Kirsten Skaarup. Für sie begann dieser innere Prozess bereits in den 1970er-Jahren: Nachdem sie sich mit buddhistischen Lehren beschäftigt hatte, fühlte es sich für sie nicht mehr richtig an, Fleisch zu essen. Das Problem: „Damals gab es noch keine guten Anleitungen für die Zubereitung leckerer, vegetarischer Speisen. Also begann ich, meine eigenen Ideen aufzuschreiben." Diese könne sie manchmal gar nicht aufhalten – sie entstehen einfach überall. Besonders häufig auf ihren Reisen mit dem Rucksack. Nach Japan, wo Essen mit tiefer Hingabe zelebriert wird, nach Indien und Südamerika: „Die Sprache des Essens ist universell. All die Menschen, die ich getroffen habe, haben mir ihre Art zu kochen gezeigt – nur mit Töpfen und Pfannen, Gesten und Gelächter." Das Gelernte fließt stets in ihre Kreationen ein – auch beim Smørrebrød. Dem Nationalschatz hat die Kultautorin nun ein ganzes Buch gewidmet. Darin verblüfft sie mit raffinierten, veganen Duplikaten tierischer Produkte wie „Fake-Hering aus Pilzen" oder „Hummersalat aus Palmherzen". So verhilft sie den kunstvoll arrangierten Broten zu einem zeitgemäßen Image. Wie also gelingt ein rundum stimmiges Brottürmchen? Gar nicht so leicht. „Es braucht die richtige Kombination aus salzig, süß, bitter, sauer und umami. Denn wenn wir essen, benutzen wir alle unsere Sinne", erklärt die Autorin. Entscheidend sei daher auch die Konsistenz. Das „Mundgefühl" – schließlich könne man nicht einfach wahllose Zutaten auf eine Scheibe Brot häufen. Veganes Smørrebrød und seine Schöpferin sind eben etwas Besonderes. *Sophia Schneider*



Cooler Sattmacher
Kirsten Skaarup verwandelt belegtes Brot in vollwertige, vegane Gerichte mit Wow-Effekt (um 28 Euro, Stiebner Verlag)



Fotos: Mew (1); Stiebner Verlag/Kirsten Skaarup (4)

VEGAN

SMØRREBRØD MIT PFIFFERLINGEN UND EDAMAME-CREME

FÜR 4 PERSONEN

12–16 kleine Schalotten, Olivenöl
1 EL Ahornsirup, 150 g Pfifferlinge
1 Limette, Salz, Pfeffer aus der Mühle
4 Scheiben Brot

FÜR DIE EDAMAME-CREME:
150 g tiefgekühlte Edamame
ca. 25 g vegane Mayonnaise
einige frische Kräuter wie Thymian oder Oregano, alternativ Kreuzkümmel oder Fenchelsamen
Zucker nach Belieben

AUSSERDEM:
Trüffelöl (optional)

Schalotten schälen, halbieren und in einzelne Schichten teilen. In einer Pfanne in 2 EL Öl und 1 EL Ahornsirup anschwitzen, zudecken und bei schwacher Hitze je nach Größe 10–15 Minuten braten. Zwischendurch wenden, damit die Schalotten von allen Seiten bräunen. Aus der Pfanne nehmen.

Falls nötig, die Pfifferlinge halbieren, anschließend in 1 EL Öl braten, bis sie weich sind. Limette abbrausen, trocken tupfen, etwa 1 TL der Schale abreiben, beiseitestellen. Limette auspressen. Pilze mit 1–2 EL Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Creme die Edamame auftauen und mit Mayonnaise, Kräutern oder Gewürzen, 1–2 EL Limettensaft sowie der Schale pürieren. Sollte die Creme zu fest sein, 2–3 EL Wasser oder Mayonnaise hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und ggf. Kräutern oder Gewürzen und etwas Limette abschmecken.

Brotscheiben mit Edamame-Creme bestreichen und mit Schalotten und Pilzen belegen. Zum Schluss nach Geschmack mit Trüffelöl beträufeln und mit übrigen Kräutern garnieren.

Zubereitung: 35 Minuten

✔ laktosefrei

Wer keine Edamame mag oder bekommt, ersetzt diese in der Streichcreme einfach durch Erbsen

Perfekt als Snack oder auf Brot mit Sauce Tartare, Kresse und Möhrenstreifen. Übrigens lassen sich die Gemüsefrikadellen auch prima einfrieren – bei -18 Grad halten sie sich bis zu drei Monate

„KRABBEN“-FRIKADELLEN

FÜR 15 STÜCK

1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht ca. 260 g)
1 Dose Jackfrucht oder Palmherzen (Abtropfgewicht ca. 225 g)
1 Glas Artischockenherzen (Abtropfgewicht ca. 170 g)
50 g Schalotten
4 Knoblauchzehen
2 Stängel Stangensellerie
1 Bund Petersilie
4 EL süße Chilisauce
2 EL vegane Mayonnaise
2 EL Zitronensaft
1–2 EL Senf
ca. 50 g Panko und etwas mehr zum Panieren (japanische Semmelbrösel; ersatzweise Semmelbrösel)
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Kokos- oder Olivenöl zum Braten

Kichererbsen, Jackfrucht und Artischockenherzen abtropfen lassen.

Inzwischen Schalotten und Knoblauch abziehen und in einer Küchenmaschine zerkleinern. Kichererbsen dazugeben, erneut mixen. Mix herausnehmen.

Jackfrucht und Artischockenherzen kurz im Mixer zerkleinern, sodass sie noch etwas stückig bleiben. Sellerie waschen, putzen und in feine Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken.

Alles in einer Schüssel mit Chilisauce, Mayonnaise, Zitronensaft, Senf und Semmelbröseln vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen, ggf. abschmecken. Mischung für 30 Minuten kühl stellen.

14–15 Frikadellen formen, rundum in Semmelbröseln wenden. In einer weiten Pfanne und etwas Öl auf beiden Seiten 3–4 Minuten goldbraun braten.

Zubereitung: ca. 45 Minuten
Ruhe-Wartezeit: 30 Minuten

✔ laktosefrei

Auf einer Scheibe Roggenrbot, der klassischen Wahl für Smørrebrød, stapeln sich neben den knackigen Gemüsestangen auch eingelegter Spitzkohl und rote Zwiebeln sowie Bohnensprossen, Brunnenkresse und Knoblauch-Mayo

PASTINAKEN-„FISCHSTÄBCHEN“

FÜR 4 PERSONEN

750 g große Pastinaken, 1–2 EL Olivenöl, 75 g Kichererbsenmehl
½ TL Paprikapulver, Salz, frisch gemahlener Pfeffer
4–5 EL Paniermehl, 2–3 EL Sesam oder gehackte Mandeln
Pflanzenöl zum Braten

Backofen auf 190 Grad (Umluft 170 Grad) vorheizen. Die Pastinaken schälen und längs in ca. 1 cm dünne Scheiben schneiden. In einer Reihe auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, von beiden Seiten mit Öl bepinseln.

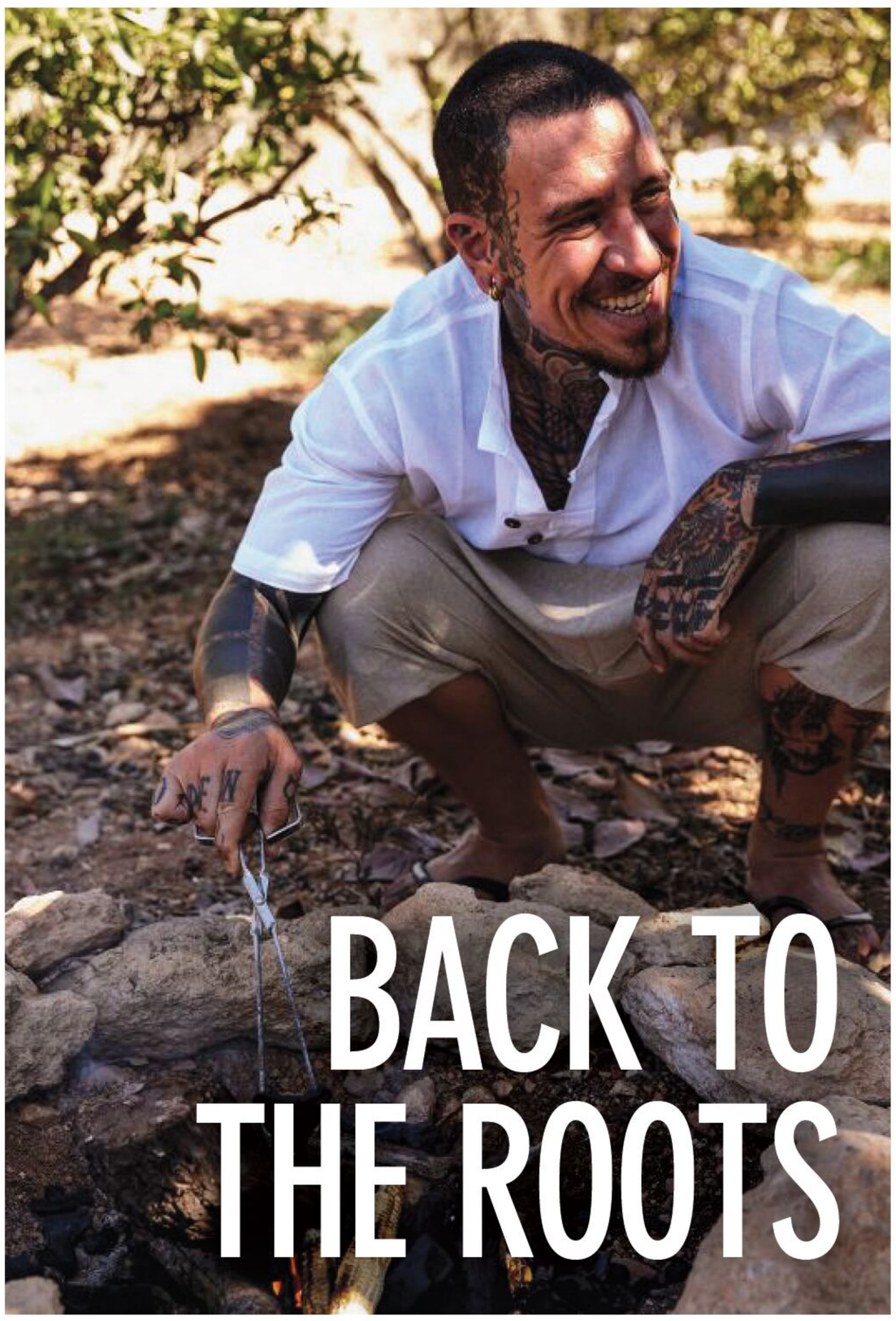
Im Ofen ca. 12–13 Minuten goldbraun backen. Nach etwa 8 Minuten wenden. Abkühlen lassen.

Inzwischen das Kichererbsenmehl mit etwas Wasser verrühren, bis eine dickflüssige Sauce entsteht. Paprikapulver, Salz und Pfeffer hinzufügen. In einer flachen Schüssel Paniermehl und Sesam vermengen.

Pastinakenscheiben zunächst von beiden Seiten in der Sauce, anschließend im Paniermehl-Sesam-Mix wenden. Zuletzt in einer großen Pfanne und etwas Öl bei starker Hitze goldbraun braten.

Zubereitung: 20 Minuten
Backzeit: ca. 12 Minuten

✔ laktosefrei



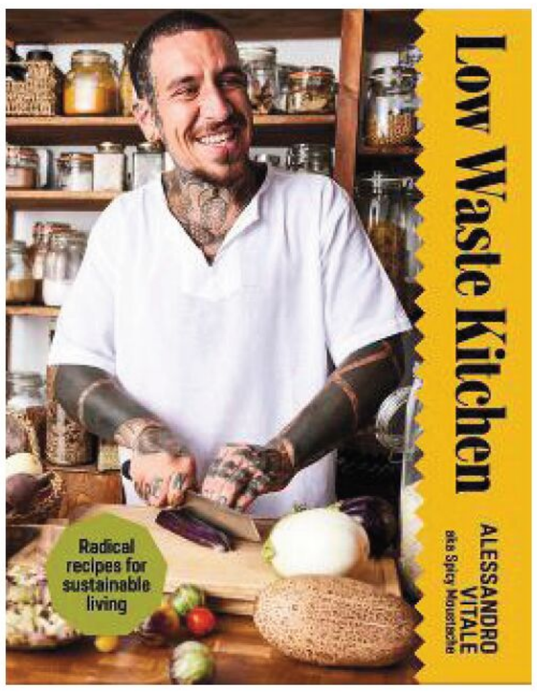
BACK TO THE ROOTS

Getrieben von dem Wunsch nach einer nachhaltigeren Welt, zeigt Alessandro Vitale auf Instagram, wie man nachhaltig kocht und dabei möglichst wenig verschwendet. Hier erzählt er, was ihn zu dieser Lebensweise inspiriert hat

Aufgewachsen in einer kleinen Stadt im Norden Italiens, unweit von Verona, verbrachte Alessandro Vitale – besser bekannt als „spicymoustache" – seine Kindheit oft bei seinen Großeltern. Sein Großvater brachte ihm das Gärtnern bei, während seine Großmutter ihm zeigte, wie man das Beste aus vorhandenen Ressourcen macht. Schon lange bevor das Thema weltweit an Bedeutung gewann, lebten sie Nachhaltigkeit ganz selbstverständlich und lehnten jegliche Verschwendung ab. „Sie benutzten nie den Begriff Zero oder Low Waste – für sie hatte einfach alles eine zweite Funktion, sei es in der Küche oder im Garten", erinnert er sich. So entwickelte Alessandro früh ein tiefes Bewusstsein für einen verantwortungsvollen Umgang mit der Umwelt.

Mit 23 Jahren zog er gemeinsam mit seiner Partnerin nach London und arbeitete dort als Manager eines Tattoo-Studios. In der Großstadt vermisste er die Nähe zur Natur und begann, überall wo es möglich war – auf Balkonen, Terrassen und in Hinterhöfen – kleine Gärten anzulegen und sein eigenes Obst und Gemüse anzubauen. Obwohl er anfangs kein großer Fan von sozialen Netzwerken war, erkannte er bald das Potenzial dieser Plattformen, um sein Wissen zu teilen: „Ich habe gemerkt, dass ich über Social Media positive Botschaften verbreiten kann. Ich sage nicht, dass ich das Leben der Menschen komplett verändern kann – aber man kann seinen kleinen Beitrag leisten." Also startete er mit Tutorials zu Urban Gardening und später kamen nachhaltige Rezeptideen dazu. Mit Erfolg, denn heute erreicht er über zehn Millionen Follower:innen auf verschiedenen Plattformen. Sein englischsprachiges Buch „Low Waste Kitchen" ist daher eine komprimierte Sammlung an Wissen und Rezepten aus seinen unzähligen Videos – rund um nachhaltiges Kochen, Haltbarmachung von Lebensmitteln und Müllvermeidung. Inspiration findet Alessandro meist in seinem Garten. Immer wieder fragt er sich, wie sich Pflanzen vollständig verwerten lassen: Welche Teile sind essbar, obwohl man sie normalerweise wegwirft? Welche können anderweitig genutzt werden? So entstehen Gerichte, die möglichst viel einer Pflanze verwerten. Ihm geht es nicht darum, hundertprozentige Nachhaltigkeit zu erreichen – das sei schlichtweg unrealistisch. Vielmehr möchte Alessandro einen praktischen Wegweiser bieten, mit Informationen und Ideen, die sich Schritt für Schritt in den Alltag integrieren lassen. Nachhaltigkeit als ein Prozess also: „Wenn viele Menschen ihr Bestes geben, ohne gleich perfekt sein zu müssen, kann daraus bereits ein gewaltiger Wandel entstehen."

Leon Bittmann



Umweltbewusst kochen
100 rein pflanzliche Low-Waste-Rezepte für ein nachhaltigeres Leben (um 23 Euro, DK Red)

Fotos: DK Red/Robert Billington (6)

Das Möhrengrün-Pesto eignet sich wunderbar als Sauce für Nudeln, als Brotaufstrich oder Dip

FRISCHER MÖHRENSAFT

VEGAN

FÜR 4 PERSONEN

DAS BRAUCHT MAN: Entsafter

1 kg Bio-Möhren

Möhren waschen und in grobe Stücke schneiden. Im Entsafter auspressen.

In Gläser umfüllen und servieren.

Zubereitung: 5 Minuten

✔ laktosefrei
✔ glutenfrei

MÖHREN-GRÜN-PESTO

VEGAN

FÜR 1 GLAS

DAS BRAUCHT MAN: Standmixer

4 Bündel Möhrengrün
65 g Pinienkerne, 80 ml Olivenöl
1 Knoblauchzehe, 1 TL Zitronensaft
Salz, Pfeffer

Möhrengrün waschen, trocken tupfen. In den Standmixer Karottengrün, Pinienkerne, Olivenöl, Knoblauch und Zitronensaft geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, zu einer feinen Paste mixen. Mit Salz abschmecken.

Zubereitung: 10 Minuten

✔ laktosefrei
✔ glutenfrei

KNUSPRIGE KARTOFFEL- UND MÖHRENSCHALEN

VEGAN

FÜR 3 PERSONEN

Schale von 10 Bio-Möhren, Schale von 10 Bio-Kartoffeln, 2 Knoblauchzehen
½ TL Paprikapulver, 1 EL Olivenöl, 1 TL Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Gemüseschalen waschen, trocken tupfen. Knoblauch abziehen, hacken. Schalen in eine Schüssel geben. Knoblauch, Paprikapulver, Olivenöl, Pfeffer und Salz hinzugeben. Schalen in der Schüssel schwenken.

Schalen auf einem Backblech verteilen. 15 Minuten im Ofen backen, dabei alle 5 Minuten wenden, bis sie goldbraun sind.

Zubereitung: 20 Minuten

✔ laktosefrei ✔ glutenfrei

VEGAN

STICKY BLUMENKOHL-WINGS

FÜR 4 PERSONEN

FÜR DEN BACKTEIG:
1 großer Blumenkohl
90 g Weizenmehl
120 ml Hafer- oder Sojadrink
¼ TL Knoblauchpulver
½ TL Salz
¼ TL schwarzer Pfeffer
Panko (ersatzweise Paniermehl)
Frühlingszwiebel zum Garnieren

FÜR DIE SAUCE:
4 EL dunkle Sojasauce
160 ml Ahornsirup
1 TL Maismehl
2 TL Sesamsamen
1 Prise gemahlener Ingwer

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Die Blätter vom Blumenkohl entfernen, Blumenkohlröschen herauslösen.

Für den Backteig Mehl, Pflanzendrink, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel vermengen. So lange umrühren, bis ein glatter Teig entsteht. Reichlich Panko in einen tiefen Teller geben. Blumenkohlröschen erst in den Backteig geben, dann im Paniermehl wenden und anschließend auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Die Röschen 30 Minuten im Ofen backen.

Für die Sauce dunkle Sojasauce, Ahornsirup, Maismehl, 1 TL Sesamsamen, gemahlenen Ingwer und 120 ml Wasser in einen Topf geben, aufkochen. Bei niedriger Hitze 10 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce eindickt.

Blumenkohl-Wings in der Sauce schwenken. Mit Frühlingszwiebeln und restlichem Sesam garnieren, servieren.

Zubereitung: 1 Stunde

✔ laktosefrei
✔ glutenfrei

* Blumenkohl-Wings kann man auch 1–2 Tage im Kühlschrank aufbewahren. Vor dem Servieren dann noch einmal aufwärmen

Der Kuchen hält sich in einem luftdicht verschlossenen Behälter im Kühlschrank 4 Tage

VEGAN

ORANGEN-MANDELKUCHEN

FÜR EINE SPRINGFORM (Ø 24 CM).
ERGIBT 10 STÜCKE

DAS BRAUCHT MAN:
Springform (Ø 24 cm)
Standmixer

1 Bio-Orange
250 g Mandelmehl
150 g Zucker
85 g Kartoffelstärke
4 TL Backpulver

Den Backofen auf 190 Grad (Umluft 170 Grad) vorheizen. Kuchenform mit Backpapier auslegen.

Alle Zutaten mit 80 ml Wasser in einen Standmixer geben und zu einer dickflüssigen Masse pürieren. Ist die Mischung zu flüssig, kann noch 1 TL Kartoffelstärke hinzugefügt werden. Die Masse in die Springform geben. 40 Minuten im Ofen backen.

Kuchen aus dem Ofen holen und in der Form ein paar Minuten lang abkühlen lassen. Auf ein Kuchengitter geben und vollständig auskühlen lassen.

Zubereitung: 15 Minuten
Backzeit: 40 Minuten

✔ laktosefrei
✔ glutenfrei

Foto: StockFood Studios/Julia Hoersch

AUS DEM OFEN

Wenn es unkompliziert und schnell gehen soll, sind diese Rezepte genau richtig. Hier kommen Ofen-Hits, die den Feierabend erleichtern. Vom Blech oder aus der Form: Bei Champignon-Baguettes mit Schmand, Blumenkohl-Steaks mit Karamell-Pinienkernen und Auberginen-Feta-Päckchen macht die meiste Arbeit der Backofen – tolle Röstaromen inklusive. So einfach und lecker geht Wohlfühlen!

GEBACKENE KARTOFFELN MIT KICHERERBSEN UND ROMESCO-SAUCE

VEGAN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:
Standmixer

400 g kleine festkochende Kartoffeln (z. B. Drillinge)
200 g Lauch
1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht ca. 265 g)
½ Bio-Orange
6 Knoblauchzehen
3 Stiele Thymian
1 Zweig Rosmarin
12 EL Olivenöl
Salz
schwarzer Pfeffer
100 g blanchierte Mandeln
1 Brötchen vom Vortag (ca. 40 g)
300 g gegrillte Paprika (Glas)
½ TL edelsüßes Paprikapulver
½ TL geräuchertes Paprikapulver*
2 EL Sherryessig
1 TL Tomatenmark
1 Msp. gemahlener Safran

Den Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Die Kartoffeln gründlich waschen und längs halbieren. Lauch putzen, waschen, in 10 cm lange Stücke schneiden und diese längs halbieren. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Orange in Spalten schneiden. Vier Knoblauchzehen abziehen. Thymian und Rosmarin abbrausen, trocken schütteln.

Kräuter mit Kartoffeln, Lauch, Kichererbsen, Knoblauch sowie den Orangenspalten auf einem Backblech mischen. Mit 6 EL Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse im Backofen auf der mittleren Schiene 20–25 Minuten backen, dabei zwischendurch einmal wenden.

In der Zwischenzeit die Mandeln grob hacken. In einer Pfanne ohne Fett anrösten. Brötchen klein würfeln. Übrigen Knoblauch (2 Zehen) abziehen und grob hacken. Gegrillte Paprika abgießen und gut trocken tupfen. Alles mit restlichem Olivenöl (6 EL), beiden Paprikapulvern, Essig, Tomatenmark und Safran im Standmixer fein pürieren. Romesco-Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gemüse aus dem Ofen nehmen. Mit der Romesco-Sauce anrichten und servieren.

Pro Portion: 605 kcal
46 g Fett, 36 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß

Zubereitung: 10 Minuten
Backzeit: ca. 20 Minuten

✓ laktosefrei

Warenkunde*

GERÄUCHERTES PAPRIKAPULVER

Auch bekannt als „Pimentón de la Vera“ ist geräuchertes Paprikapulver ein aromatisches Gewürz aus Spanien, das durch das Trocknen von Paprika über Eichenholz seinen intensiven, rauchigen Geschmack bekommt. Es schmeckt würzig, leicht süßlich und bringt eine angenehme Tiefe mit rauchiger Note ins Essen – ganz ohne Schärfe. Das Besondere daran ist der authentische BBQ-Geschmack, den es selbst in einfache Gerichte zaubert. Perfekt für Eintöpfe, Ofengemüse, Marinaden, Dips oder als Geheimzutat für vegane Gerichte mit „Grill-Aroma“.

Foto: StockFood Studios/Julia Hoersch

Foto: StockFood/Anke Schütz

CHAMPIGNON-BAGUETTES MIT SCHMAND

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

400 g braune Champignons
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
30 g Butter
200 g geriebener Edamer
200 g Schmand
Salz
schwarzer Pfeffer
300 g Vollkornbaguette

Den Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Ofengitter mit Backpapier belegen. Die Champignons putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Pilze in einer Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze unter gelegentlichem Wenden ca. 10 Minuten braten, bis die Pilzflüssigkeit verdampft ist.

In der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauch abziehen. Die Zwiebel halbieren und in Scheiben schneiden. Den Knoblauch fein hacken. Beides mit Butter zu den Pilzen geben. Alles 2 Minuten weiterbraten. Die Pilzmischung in eine Schüssel geben. Den Käse mit Schmand verrühren und unterrühren. Die Pilzmasse mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Baguette halbieren und die Stücke jeweils waagerecht durchschneiden. Alle Hälften mit der Pilzmasse bestreichen und auf dem Gitter im Ofen auf der mittleren Schiene ca. 10 Minuten goldbraun überbacken.

Pro Portion: 555 kcal
35 g Fett, 36 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß
Zubereitung: 15 Minuten
Backzeit: ca. 15 Minuten

Tipps & Tricks

CHAMPIGNONS PUTZEN UND ZUBEREITEN

Die zarten Pilze am besten mit einem trockenen Küchentuch oder einem weichen Pinsel vorsichtig säubern. Wasser nur sehr sparsam verwenden, denn Pilze saugen das Wasser wie ein Schwamm auf. Anschließend werden die trockenen Enden abgeschnitten. Je nach Rezept die Pilze halbieren oder sie in Scheiben schneiden und sofort verwenden, damit sie saftig bleiben. In der Pfanne am besten ohne Öl anrösten, bis sie Wasser verlieren und leicht bräunen – dann erst Fett und Gewürze dazugeben. So werden sie schön aromatisch und nicht matschig.

KRAFTPAKETE

GRÜNE MISO-EIER AUS DEM OFEN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:
runde Auflaufform (Ø ca. 20 cm)
400 g Brokkolini (Spargelbrokkoli; ersatzweise Brokkoli)
400 g Edamame (frisch oder tiefgekühlt im Asialaden)
Salz
2 Handvoll Spinat
4 Lauchzwiebeln
2–3 EL helle Sojasauce (erhältlich im Spezialitäten-Regal im Supermarkt oder im Asialaden)
2 EL Misopaste* (erhältlich im Asialaden)
4 Eier (Größe M)
1 EL helle Sesamsamen
8 Scheiben Baguette
schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Brokkolini und Edamame waschen, putzen und in wenig kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren. Spinat und Lauchzwiebeln waschen und putzen. Lauchzwiebeln schräg in Ringe schneiden.

Brokkolini und Edamame abgießen, abtropfen lassen. Mit Spinat und Lauchzwiebeln mischen und in die Auflaufform füllen. Sojasauce und Miso verrühren und darüber verteilen.

In die Gemüsemischung vier kleine Mulden drücken. Eier einzeln aufschlagen und in jeweils eine Mulde gleiten lassen. Mit Sesam bestreuen und im Ofen 20–25 Minuten garen, bis die Eier gestockt sind.

Inzwischen die Brotscheiben in einer Pfanne ohne Fett oder im Toaster anrösten. Miso-Eier aus dem Ofen nehmen und mit Pfeffer würzen. Mit Röstbrot anrichten und servieren.

Pro Portion: 330 kcal
12 g Fett, 31 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß
Zubereitung: 10 Minuten
Backzeit: ca. 20 Minuten

✓ laktosefrei

Warenkunde*

MISOPASTE

Die fermentierte Würzpaste aus Japan wird aus Sojabohnen, Salz und meist Reis oder Gerste hergestellt. Sie schmeckt herzhaft, salzig und leicht nussig – mit einer tiefen Umami-Note, die sofort an warme Brühen und asiatische Wohlfühlküche erinnert. Je nach Sorte kann Miso mild und süßlich oder kräftig und würzig sein. Verwendet wird sie klassisch für Miso-Suppe, aber auch zum Verfeinern von Saucen, Marinaden, Dressings oder sogar in veganen Butter-Alternativen. Miso ist ein echtes Flavour-Upgrade – oft reicht ein kleiner Löffel für großen Geschmack. Erhältlich im gut sortierten Supermarkt und im Asialaden.

Foto: StockFood/Are Media

Foto: StockFood Studios/Jan-Peter Westermann

BLUMENKOHL-STEAKS MIT KARAMELL-PINIENKERNEN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 lilafarbener Blumenkohl (ca. 1 kg; ersatzweise weißer Blumenkohl)
80 ml Olivenöl
1 EL Fünf-Gewürze-Pulver*
ca. 1 TL brauner Zucker
Salz
40 g weißer Zucker
60 g Pinienkerne
1 EL Butter
1 kleine Knoblauchzehe
60 g geröstete Sesamsamen
1 kleine Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht ca. 150 g)
80 g Tahin (Sesampaste)
ca. 40 ml Zitronensaft
1–2 dünne arabische Fladenbrote
ca. ½ l Erdnussöl
Minze nach Möglichkeit mit Blüten
40 g Granatapfelkerne

Den Backofen auf 210 Grad (Umluft 190 Grad) vorheizen. Den Blumenkohl putzen, waschen, und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Diese nebeneinander auf ein mit Backpapier belegten Blech legen.

Das Olivenöl mit dem Gewürz-Pulver und je 1 TL braunem Zucker sowie Salz vermengen. Blumenkohlscheiben beidseitig damit bestreichen. Anschließend im Ofen ca. 20 Minuten backen, dabei nach ca. 10 Minuten wenden.

In der Zwischenzeit weißen Zucker in einer Pfanne schmelzen. Pinienkerne, etwas Salz sowie Butter zugeben und die Pinienkerne goldgelb karamellisieren lassen. Auf Backpapier geben, kurz abkühlen lassen und hacken.

Knoblauch abziehen. Mit zwei Drittel der Sesamsamen, Kichererbsen, Tahin, Zitronensaft sowie 150 ml heißem Wasser fein pürieren. Sauce mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Für das Topping das Brot in Stücke (6–7 cm Kantenlänge) schneiden oder brechen. Öl in einem Topf auf ca. 170 Grad erhitzen. Brot darin knusprig ausbacken. Herausnehmen, auf Küchenpapier gut abtropfen lassen und salzen.

Minzeblättchen abzupfen. Die Blumenkohl-„Steaks“ aus dem Ofen nehmen. Mit der Sesamsauce anrichten. Mit Pinienkern-Krokant, Granatapfelkernen und den übrigem Sesamsamen bestreuen. Mit Minze bestreuen und mit den Brotchips servieren.

Pro Portion: 750 kcal
55 g Fett, 39 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß
Zubereitung: 10 Minuten
Backzeit: ca. 20 Minuten

Warenkunde*

FÜNF-GEWÜRZE-PULVER

Der traditionelle Gewürzmix aus der chinesischen Küche sorgt mit seinem süßlich warmen, leicht scharfen und leicht bitteren Geschmack für ein vollmundiges Aroma. Der Mix besteht aus Sternanis, Zimt, Nelken, Szechuanpfeffer und Fenchel und bringt damit eine spannende Balance aus Süße, Schärfe und Tiefe ins Essen. Verwendet wird das Fünf-Gewürze-Pulver für Marinaden, Wok-Gerichte, Tofu, Ofengemüse oder sogar in Süßspeisen. Erhältlich ist es in gut sortierten Supermärkten oder im Asialaden. Da es sehr intensiv ist, reicht eine kleine Menge, um Gerichten eine besondere Note zu verleihen.

AUBERGINEN-FETA-PÄCKCHEN AUS DEM PERGAMENTPAPIER

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 große Aubergine
4 Tomaten
4 Stiele Basilikum
3 EL Olivenöl
Meersalz
schwarzer Pfeffer
100 g Feta*
4 TL Balsamicoessig

Den Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Aubergine und Tomaten waschen, putzen und beides in Scheiben schneiden. Mit 2 EL Öl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Den Feta trocken tupfen und vierteln.

Für die Päckchen vier ausreichend große Stücke Backpapier auslegen und mittig mit übrigem Öl (1 EL) bepinseln. Tomaten und Aubergine abwechselnd zu Türmchen darauf schichten. Feta darauflegen. Mit Pfeffer würzen und mit der Hälfte des Basilikums bestreuen. Zum Schluss mit Balsamico beträufeln. Backpapier zu Päckchen einschlagen, die Enden gut eindrehen und nach Belieben mit Küchengarn verschließen. Päckchen auf ein Backblech legen. Im Ofen ca. 20 Minuten backen.

Die Päckchen herausnehmen, vorsichtig öffnen und anrichten. Mit übrigem Basilikum bestreuen und servieren.

Pro Portion: 130 kcal
10 g Fett, 10 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiß
Zubereitung: 10 Minuten
Backzeit: ca. 20 Minuten

✓ glutenfrei

Warenkunde*

FETA

Dieser Käse ist eine echte Delikatesse. Feta ist ein griechischer, in Salzlake gereifter weißer Käse mit einem würzigen, leicht salzigen und angenehm säuerlichen Geschmack. Während der Reifung in der Salzlake wird dem Fetakäse im Inneren Feuchtigkeit entzogen. Je nach Reifedauer entsteht somit ein krümelig-weicher bis halbfester Käse. Sein Name ist durch eine EU-Verordnung geschützter Begriff. Nur Weißkäse, der aus Schafs- und/oder Ziegenmilch hergestellt wird und der vom griechischen Festland oder den Inseln der ehemaligen Präfektur Lesbos stammt, darf diesen Namen tragen.

Foto: StockFood/Kramp + Gölling; Illustration: Shutterstock/Svesla Tasla

Foto: StockFood Studios/Julia Hoersch

SOMMERLICHES OFENGEMÜSE MIT CREMIGEM ORZO-RISOTTO

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

2 kleine Zucchini (à ca. 200 g)
300 g bunte Tomaten
400 g Blumenkohl
200 g tiefgekühlte dicke Bohnen (aufgetaut; ersatzweise aus dem Glas)
8 Stiele glatte Petersilie
4 Stiele Thymian
10 EL Olivenöl
Salz
schwarzer Pfeffer
200 g Orzo*
2 Knoblauchzehen
2 Lauchzwiebeln
100 ml Gemüsebrühe
200 g Schlagsahne
80 g vegetarischer Parmesan (z.B. Montello)
1 Beet Kresse

Den Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Zucchini und Tomaten waschen und putzen. Zucchini längs in Scheiben schneiden. Tomaten halbieren. Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Bohnen eventuell abgießen. Die Kräuter abbrausen und trocken schütteln.

Vorbereitetes Gemüse mit Kräutern mischen und auf einem Backblech verteilen. Gleichmäßig mit 6 EL Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse im Ofen 20–25 Minuten backen, dabei zwischendurch einmal wenden.

In der Zwischenzeit die Orzo in kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten bissfest garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Den Knoblauch abziehen und fein reiben. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden.

Übriges Olivenöl (4 EL) in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch, Lauchzwiebeln und Orzo darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2 Minuten anbraten. Mit Brühe ablöschen und Sahne unterrühren. Den Parmesan reiben und unterheben. Orzo weitere 2 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Orzo-Risotto mit dem Gemüse anrichten. Mit der Kresse bestreuen und servieren.

Pro Portion: 645 kcal
45 g Fett, 36 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß
Zubereitung: 10 Minuten
Backzeit: 20–25 Minuten

Warenkunde*

ORZO

Klein, aber richtig oho! Orzo, auch als Risoni bekannt, sieht aus wie Reis, ist aber eine kleine Pastasorte aus Hartweizengrieß. Sehr vielseitig und in 8–10 Minuten schnell gekocht! Durch ihre feine Struktur nehmen Orzo-Nudeln besonders gut Aromen auf und eignen sich hervorragend für Suppen, One-Pot-Gerichte, Salate oder cremige Risotto-Gerichte. Die kleinen Reisnudeln findet man in gut sortierten Supermärkten, meistens im Pasta-Regal – manchmal unter dem Namen Risoni, Kritharaki oder Pasta a Riso. Meist sind Orzo auch in Bio-Läden und Feinkostgeschäften erhältlich.

SPINAT-TOMATEN-QUICHE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN:
Quicheform (Ø ca. 30 cm)

150 g Blattspinat
2 Tomaten
1 Dose Mais (Abtropfgewicht ca. 140 g)
1 Rolle Blätterteig (ca. 280 g; aus dem Kühlregal, z. B. von Tante Fanny)
3 Eier (Größe M)
200 g Hüttenkäse
Salz
schwarzer Pfeffer
1 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
80 g geriebener Gratin-Käse

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Die Tarteform mit Backpapier auslegen, dabei das Papier über den Rand ziehen. Den Spinat waschen, verlesen und zerzupfen. Tomaten waschen, putzen und klein würfeln. Mais in einem Sieb abtropfen lassen.

Den Blätterteig in die Quicheform legen, dabei einen Rand formen. Teigboden mehrfach mit einer Gabel einstechen.

Die Eier mit Hüttenkäse verrühren. Die Ei-Käse-Mischung mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen. Anschließend auf den Teig geben. Dann Tomaten, Mais, Spinat und geriebenen Gratin-Käse gleichmäßig darauf verteilen. Die Quiche 20–30 Minuten im Ofen backen. Herausnehmen und servieren.

Pro Portion: 430 kcal
26 g Fett, 28 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß

Zubereitung: 10 Minuten
Backzeit: 20–30 Minuten

LECKER & EASY

Tipps & Tricks

FRISCHE TEIGE

Perfekt für spontane Kochideen und wenn es schnell gehen muss. Mit frischen Teigen aus dem Kühlregal sparen Sie bei Tarte, Pizza oder Quiche viel Zeit. Diese machen das Backen super einfach. Kein Kneten, kein Gehenlassen, nur Teig ausrollen, belegen oder füllen und ab in den Ofen! Am besten den Teig vor dem Verwenden ein paar Minuten bei Zimmertemperatur liegen lassen und die Füllung vorbereiten, dann werden Blätterteig & Co. noch geschmeidiger. Für mehr Knusprigkeit den Teig ohne Belag kurz (5–10 Minuten) vorbacken. Das mitgelieferte Backpapier einfach zum Backen auf Blechen mit verwenden.

Foto: StockFood Studios/Mathias Neubauer

Foto: StockFood/Klaus Arras

GEBACKENER FENCHEL MIT KÄSE UND NÜSSEN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

4 Fenchelknollen
5 Stiele Thymian
¼ TL rosa Pfefferbeeren
2 EL Olivenöl
Salz
schwarzer Pfeffer
160 ml glutenfreie Gemüsebrühe
80 g vegetarischer Bergkäse
60 g Schlagsahne
80 g Walnusskerne

Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Fenchel putzen, waschen und längs vierteln. Fenchelgrün grob hacken. Thymianblättchen abzupfen. Rosa Pfefferbeeren zerstoßen.

Fenchel auf dem Blech verteilen und mit Olivenöl beträufeln. Mit der Hälfte des Thymians bestreuen. Mit Salz, Pfeffer und Pfefferbeeren würzen. Etwas Brühe angießen. Im Ofen 15–20 Minuten backen, dabei mit Rest Brühe übergießen.

Bergkäse reiben und mit Sahne verrühren. Käse-Mix über den Fenchel geben. Walnusskerne darüber streuen. Gemüse im Ofen weitere 10–15 Minuten überbacken.

Den Fenchel mit Fenchelgrün und übrigem Thymian bestreut servieren.

Pro Portion: 360 kcal
30 g Fett, 6 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß

Zubereitung: 5 Minuten
Backzeit: 25–35 Minuten

✓ glutenfrei

SWEET DREAMS

Mit wenigen Zutaten zaubern wir dieses Mal himmlische Naschereien in unter 30 Minuten! Dabei helfen uns Schokolade, Vanilleeis aus dem Vorrat und viele reife Früchte. Genießen Sie mit Familie und Freund:innen die süße Vielfalt

ERDBEER-TRIFLE

ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

DAS BRAUCHT MAN: hohe Glasschüssel (Ø ca. 22 cm)

700 g Erdbeeren, 250 g Löffelbiskuits, 2 EL Erdbeerlimes
2 Eigelbe, 1 Ei (Größe M), 60 g Zucker, 250 g Mascarpone
200 g Schlagsahne, 1 Pck. Sahnesteif, 1 Pck. Vanillezucker
nach Belieben kleine Erdbeeren am Strauch

Erdbeeren vorsichtig waschen und trocken tupfen. 500 g Erdbeeren putzen. Etwa 200 g dieser Beeren vierteln oder in kleine Stücke schneiden. Den Boden der Glasschüssel mit Löffelbiskuits auslegen, ggf. etwas kleiner brechen. Löffelbiskuits mit dem Erdbeerlimes beträufeln und die zerkleinerten Erdbeeren darauf verteilen.

Eigelb mit Ei und Zucker ca. 5 Minuten hellschaumig schlagen. Dann Mascarpone einrühren. Sahne mit Sahnesteif und Vanillezucker steif schlagen und unterheben. Etwa die Hälfte der Creme in die Schüssel füllen und mit Löffelbiskuits bedecken. Einen Teil der übrigen Erdbeeren halbieren und mit der Schnittfläche nach außen an den Glasrand setzen. Übrige Erdbeeren einfüllen. Die übrige Creme darauf verstreichen. Mit einer Schicht Löffelbiskuits belegen. Übrige Erdbeeren mit Grün (200 g) darauf verteilen. Nach Belieben mit kleinen Erdbeeren garnieren und den Trifle servieren.

Pro Portion: 535 kcal
31 g Fett, 54 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß
Zubereitung: 25 Minuten

Fotos: StockFood Studios/Jorma Gottwald (1); StockFood/Irina Meliukh (1)

25
Minuten

30 Minuten

BEEREN-VANILLEEIS MIT COOKIES

ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

BITTE BEACHTEN:
Vanilleeis muss leicht angetaut sein

DAS BRAUCHT MAN:
Kastenform 25 cm Länge

150 g Brombeeren, 150 g Erdbeeren
50 g Gelierzucker 3:1, 1 l leicht angetautes Vanilleeis, 100 g Mürbeteigkekse

Brombeeren und Erdbeeren putzen, vierteln. Mit Gelierzucker in einem Topf verrühren, aufkochen und 3–4 Minuten köcheln. Grob pürieren, abkühlen lassen.

Vanilleeis abwechselnd mit Beerensauce in eine Form füllen, leicht marmorieren. Eis 15 Minuten einfrieren. Kekse zerbrechen, auf dem Eis verteilen und servieren.

Pro Portion: 480 kcal
23 g Fett, 61 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß
Zubereitung: 15 Minuten, Tiefkühlzeit: 15 Minuten

Fotos: StockFood (3)/Judd Pilossof, The Picture Pantry, Great Stock!

20 Minuten

HIMBEERTRAUM

ZUTATEN FÜR 4 GLÄSER (À CA. 300 ML)

350 g Himbeeren, 3 EL Zucker, 300 g Brownies (Fertigprodukt; ersatzweise Schokokuchen)
200 g Schlagsahne, 1 Pck. Sahnesteif
1 Pck. Vanillezucker, 100 g Mascarpone
1–2 EL gefriergetrocknete Himbeeren

Die Himbeeren mit 2 EL Zucker in einem Topf verrühren, aufkochen und 3–4 Minuten köcheln lassen. Die Früchte zerdrücken und abkühlen lassen. Die Brownies grob zerbröseln. Die Sahne mit Sahnesteif und Vanillezucker steif schlagen. Mascarpone mit dem übrigen Zucker (1 EL) cremig rühren. Zucker cremig rühren. Die Hälfte der Sahne unterheben.

Die Hälfte der Brownies und der Beeren in die Gläser füllen. Mascarponecreme darauf verteilen. Übrige Brownies und Himbeeren einschichten. Übrige Sahne daraufgeben. Dessert mit gefriergetrockneten Himbeeren bestreuen und servieren.

Pro Glas: 580 kcal
41 g Fett, 52 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß
Zubereitung: 20 Minuten

MANDEL-AFFOGATO

ZUTATEN FÜR 6 GLÄSER (À CA. 250 ML)

3 EL Mandelblättchen, 6 Kugeln Vanilleeis
ca. 400 ml heißer Espresso, 4 EL Mandellikör
1–2 EL Schokoladenraspeln

Mandelblättchen in einer Pfanne ohne zusätzliches Öl goldbraun rösten. 6 Kugeln Vanilleeis in Gläsern verteilen. Frisch gebrühten Espresso in die Gläser füllen. Mandellikör über die Eiskugeln träufeln. Affogato mit gerösteten Mandelblättchen und Schokoraspeln überstreuen. Affogato sofort servieren.

Pro Glas: 210 kcal
13 g Fett, 18 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiß
Zubereitung: 10 Minuten

✓ glutenfrei

10 Minuten

VEGAN

FROSÉ

ZUTATEN FÜR 6 GLÄSER (À CA. 200 ML)

BITTE BEACHTEN:
Wein muss vorab tiefgefroren werden

DAS BRAUCHT MAN: Standmixer

150 g Himbeeren, 1 Flasche trockener Roséwein
(in einen Behälter umgefüllt und eingefroren)

Die Himbeeren kurz einfrieren.
Den gefrorenen Wein im Standmixer mit der Crushed-Ice-Funktion zerkleinern. In Gläser füllen und die Himbeeren darauf verteilen. Sofort servieren.

TIPP: Schmeckt auch erfrischend mit alkoholfreiem Sekt oder fruchtiger Limonade (z. B. Orange-Maracuja-Limo).

Pro Glas: 95 kcal
0 g Fett, 7 g Kohlenhydrate, 1 g Eiweiß
Zubereitung: 15 Minuten

✓ glutenfrei ✓ laktosefrei

SCHOKO-TIRAMISU

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

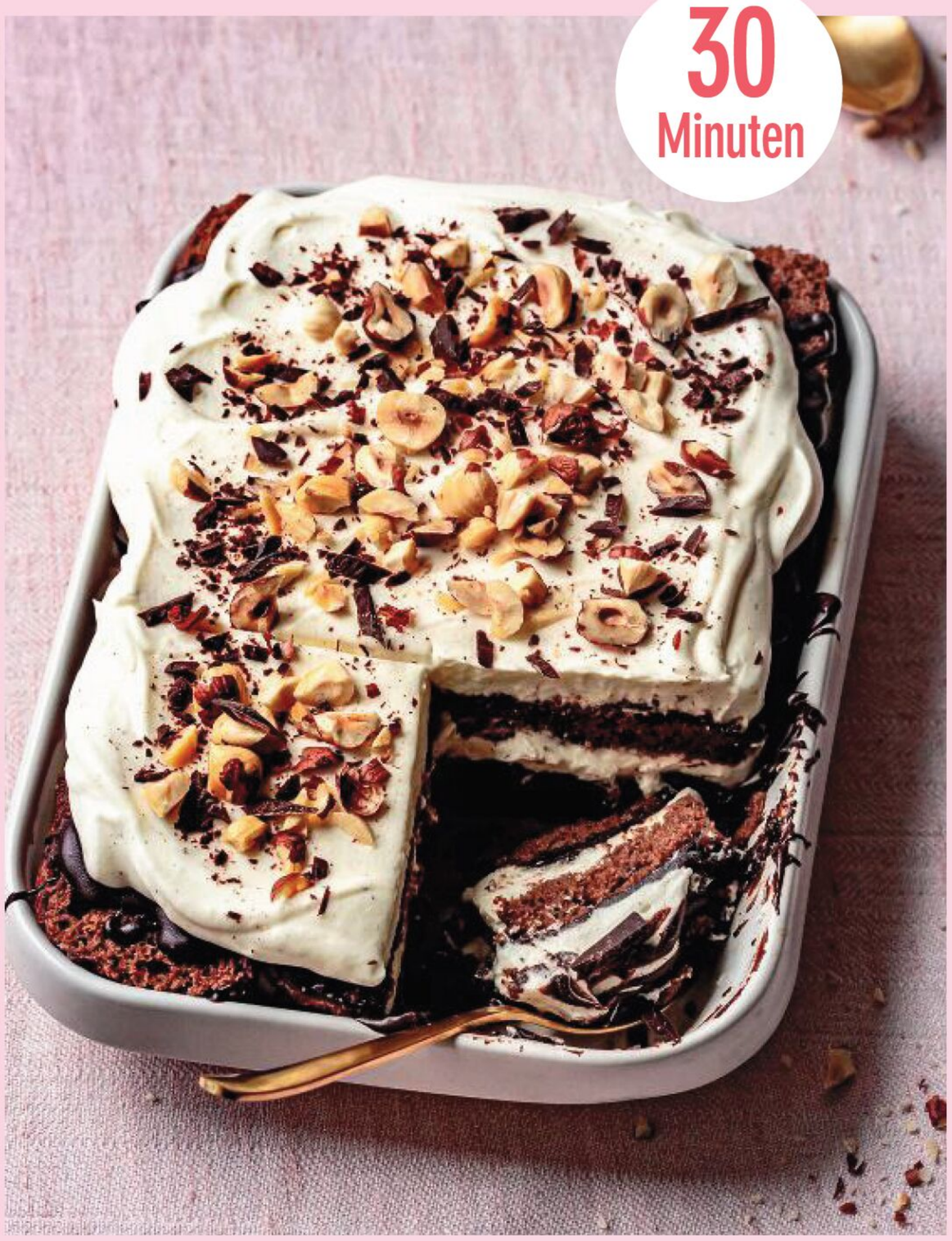
DAS BRAUCHT MAN:
Backrahmen (ca. 25 x 38 cm)
kleine Auflaufform (ca. 20 x 25 cm)

3 Eier (Größe M), 90 g Zucker, 90 g Mehl, 1 EL Backkakao
1 TL Backpulver, 1 Prise Salz, 150 g Zartbitterschokolade
400 g Schlagsahne, 500 g Mascarpone, 2 EL Puderzucker
2 EL gehackte Haselnusskerne, 3 EL Schokoraspel

Backofen auf bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Eier mit Zucker schaumig schlagen. Mehl, Kakaopulver, Backpulver und Salz mischen und unterheben. Den Backrahmen auf ein Blech mit Backpapier stellen und Teig darin verstreichen. Im Ofen 12–15 Minuten backen. Auskühlen lassen und quer halbieren.

Zartbitterschokolade hacken. 150 g Sahne erhitzen und Schokolade darin schmelzen. Mascarpone mit Puderzucker verrühren. Übrige Sahne (250 g) steif schlagen, unterheben. Biskuit in die Form legen. Hälfte Schokosauce, dann Hälfte Creme darauf verstreichen. Zweiten Boden, übrige Schokosauce und Creme aufschichten. Tiramisu mit Haselnüssen und Schokoraspeln bestreuen und servieren.

Pro Portion: 500 kcal, 39 g Fett, 29 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß
Zubereitung: 15 Minuten, Backzeit: ca. 15 Minuten



10 Minuten

ESPRESSO-BANANEN-SOFTEIS

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

BITTE BEACHTEN:
Bananen müssen vorab tiefgefroren werden

DAS BRAUCHT MAN:
Standmixer, Spritzbeutel mit Lochtülle

4 reife Bananen (in Scheiben eingefroren)
150 g Crème fraîche, 6 g Instant-Espressogranulat
3 EL Ahornsirup, 1 Prise Salz
Espressopulver zum Bestreuen

Die gefrorenen Bananenscheiben mit Crème fraîche, Espressogranulat, Ahornsirup und Salz im Standmixer zu einem cremigen Eis mixen. Eis in den Spritzbeutel füllen. Spiralförmig in Becher spritzen und mit Espressopulver bestreut servieren.

Pro Portion: 225 kcal
12 g Fett, 31 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiß
Zubereitung: 10 Minuten

✓ glutenfrei

Fotos: StockFood Studios/Jorma Gottwald (2); StockFood/The Pictu… Pantry (1)

Bunter Mix: Süße Toppings sind die Krönung jeder Nascherei!

SO KOMMT ABWECHSLUNG AUF EIS UND CREMES

Süßes und ganz viel Knusper – herein-spaziert in unsere kleine Süßwarenwelt

1 ZUCKER- UND KNUSPERPERLEN
Damit werden Eis, Desserts und Kuchen zum bunten Hingucker (im Backregal).

2 PISTAZIEN UND MANDELN
Sie veredeln fein gehackt jedes Eis und sorgen für Biss. Tipp: Geschälte Mandeln verwenden (im Backregal).

3 AMARETTINI
Die kleinen italienischen Kugeln schmecken ganz oder zerbröselt auf dem Eis.

4 HASELNUSSBLÄTTCHEN
Für den Extra-Crunch (im Backregal).

5 HASELNUSSKROKANT
Herb und knusprig, perfekt zu Vanilleeis! (Im Backregal).

6 SCHOKORÖLLCHEN
Bunte Röllchen oder Fächer fürs Topping gibt es z. B. über www.mueller-dekor.de

7 BAISERTUPFEN
Süße Träume in Pastell (im Supermarkt).

8 TRAUBENZUCKERBUCHSTABEN
Süße Botschaften verschönern jedes Dessert (z. B. über www.pati-versand.de).

9 WEISSE UND DUNKLE SCHOKOLADENBLÄTTER
So gehts: Flüssige Kuvertüre auf ein Backpapier streichen. Trocknen lassen, in Stücke brechen.

Fotos: burdafood.net/Ulrike Holsten (1); StockFood Studios/Jorma Gottwald (2)

30 Minuten

VEGAN

BELLINI-SLUSHIES

ZUTATEN FÜR 6 GLÄSER (À CA. 200 ML)

BITTE BEACHTEN:
Prosecco muss vorab tiefgefroren werden

DAS BRAUCHT MAN: Standmixer

100 g Zucker, 150 g reife Pfirsiche, Saft von 1 Zitrone
150 g TK-Himbeeren, 40 g Puderzucker
1 Flasche trockener Prosecco
(in einen Behälter umgefüllt und eingefroren)

In einem Topf Zucker mit 100 ml Wasser aufkochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Zuckersirup abkühlen lassen. Pfirsiche halbieren, entsteinen und in Stücke schneiden. Mit Sirup und Zitronensaft fein pürieren, einfrieren.

Himbeeren mit Puderzucker grob pürieren, kalt stellen. Den gefrorenen Prosecco im Standmixer mit der Crushed-Ice-Funktion zerkleinern. Himbeerpüree in Gläser füllen. Pfirsichpüree noch mal durchrühren und darauf geben. Geeisten Prosecco darauf verteilen und servieren.

Pro Glas: 180 kcal
0 g Fett, 32 g Kohlenhydrate, 1 g Eiweiß
Zubereitung: 30 Minuten

✓ glutenfrei ✓ laktosefrei

BREZEL-CRUNCH

ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

100 g Butter, 100 g Salzbrezeln
60 g Muscovadozucker light (ersatzweise feiner Rohrzucker), 25 g Zucker
20 g Milchpulver, 10 g Malzpulver (beides erhältlich im gut sortierten Supermarkt oder im Bioladen)

Backofen auf 130 Grad (Umluft 110 Grad) vorheizen. Butter zerlassen und abkühlen, aber nicht fest werden lassen. Die Salzbrezeln grob hacken. Mit Muscovadozucker light, Zucker, Milchpulver und Malzpulver mischen. Butter untermengen.

Mischung auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Im heißen Ofen 20–25 Minuten backen. Crunch abkühlen lassen und mit den Fingern grob zerbröseln. Schmeckt als Topping zu Vanille-, Nuss- oder Schokoladeneis.

Pro Portion: 260 kcal
15 g Fett, 28 g Kohlenhydrate, 3 g Eiweiß
Zubereitung: 10 Minuten
Backzeit: ca. 20 Minuten

30 Minuten

Outdoor-Wohnzimmer

Von dezent gemustert bis unifarben, von praktikabel bis schick – wir lieben den Flair, den sorgfältig ausgewählte Accessoires so mühelos zaubern

INSPIRATIONEN

Was gibt es Schöneres, als sich im Spätsommer eine ruhige Parkoase zu suchen und den Tag mit einem gemütlichen Picknick zu zelebrieren? Doch nicht nur das Ambiente entscheidet darüber, ob das Beisammensein in Erinnerung bleibt, sondern auch das richtige Zubehör: von der flauschigen Decke bis hin zum aufwendig verzierten Weinglas – entdecken Sie hier unsere Lieblinge

Foto: Living4Media/Hej.Hem Interior

Stilvoll
Ob zum Abtrocknen oder Einwickeln von Brot: Diese Geschirrhandtücher aus Leinen zaubern uns ein Lächeln ins Gesicht (um 20 Euro, von everdrop)

Langlebig
Adieu Plastik! Mit diesen nachhaltigen und wiederverwendbaren Bienenwachstüchern in verschiedenen Größen lassen sich Snacks ganz einfach verpacken (3er-Set um 15 Euro, von Grega's Imkerei)

SOMMER, SONNE, PICKNICK

Ob idyllisch im Park, am Ufer des Lieblingssees oder in der Ruhe des eigenen Gartens – diese Neuentdeckungen machen die Zeit im Freie zu etwas ganz Besonderem

Praktisch
Die wunderschöne Trinkflasche in Salbeigrün eignet sich dank des umklappbaren Strohhalms und des weichen Tragegriffs ideal zum Mitnehmen (um 35 Euro, von Equa)

Geschmackvoll
Ob zum Schneiden, als Servierplatte oder Untersetzer: Das Keramikbrettchen aus Steinzeug mit verschnörkeltem Blumenmuster ist ein toller Blickfang (um 13 Euro, von tranquillo)

Handlich
Dank minimalistischem Design ein cooles Tool, das unsere Drinks bis zu vier Stunden kalt und acht Stunden warm hält – perfekt für unterwegs (um 30 Euro, von Lars Nysøm)

Fotos: Giorgio Scarlini (1); Leah Bethmann (2); Paul Kuchel (1); PR (10)

„Live in the sunshine, swim the sea, drink the wild air"

Ralph Waldo Emerson (1803–1882)

Stylish
Bitte zurücklehnen: floraler Kissenbezug aus recycelter Baumwolle, produziert in Österreich (Kissenhülle „DAISY" um 45 Euro, von LIV Sustainable Textiles)

Nostalgisch
Ein absolutes Must-have für gute Stimmung: Der Wackelturm aus Bambus ist super robust und biologisch abbaubar (um 15 Euro, von Pandoo)

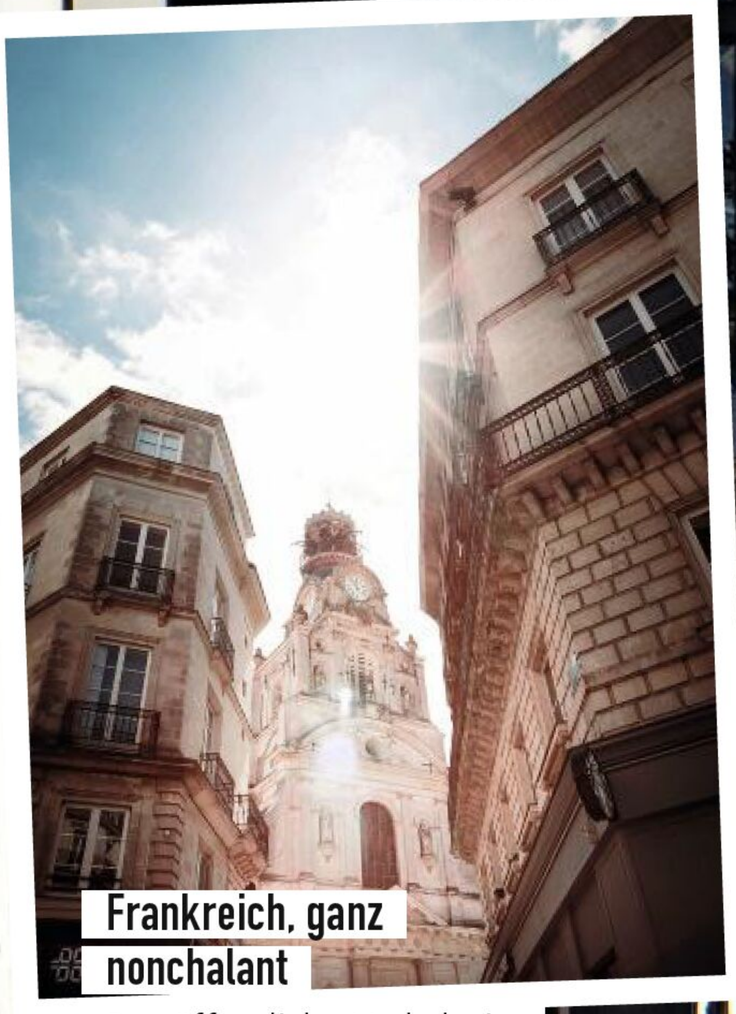
Samtweich
Was wäre ein Picknick ohne sein kuscheliges Essential? Hier in farbenfrohem Karomuster und aus recycelter Wolle. Auf Wunsch sogar mit einer Stickerei personalisierbar (um 82 Euro, von tbco)

Handgefertigt
Blumig und frisch – so duften die Sylter Heckenrose, die dieser Kerze aus Rapswachs ihren besonderen Twist verleiht („Rosa Rugosa" um 49 Euro, von Sylt Botanics)

Trendy
Der optimale Begleiter für Outdoor-Abenteuer: Diese Kühlbox in schickem Pastellrosa hält bis zu 36 Stunden kalt (um 125 Euro, von Stanley)

Formvollendet
Mit den Weingläsern „Pearl" im filigran gesprenkelten Vintage-Look lässt sich super anstoßen. Cheers! (6 Stück um 54 Euro, von Sissy-Boy)

Nachhaltig
Diese Bio-Baumwollservietten aus 100 Prozent Musselin werden in Deutschland produziert (4 Stück um 45 Euro, von hutch&putch)



Frankreich, ganz nonchalant

Der öffentliche Verkehr ist am Wochenende gratis, alte Gebäude werden renoviert statt abgerissen und pflanzliche Kulinarik findet man wohin man blickt: Nantes ist eine Rebellin, in vielerlei Hinsicht

Fotos: Pexels (2)/Joel Evans, RyanKlaus

UNTERWEGS

Die französische Stadt Nantes fühlt sich an wie eine Einladung, die man nicht ablehnen kann: zum Flanieren, zum Staunen – und vor allem zum Genießen. Zwischen Atlantikbrise und Loire-Flair zeigt sich eine kreative Metropole für Kunst, Shopping und Veggie-Genuss. Zudem verrät Autorin Jenni Koutni, warum die Stadt Clisson ebenfalls einen Ausflug wert ist

Shoppen mit Stil
Die „Passage Pommeraye" ist wohl einer der schönsten Orte der Stadt, um stilvoll dem Regen zu entkommen

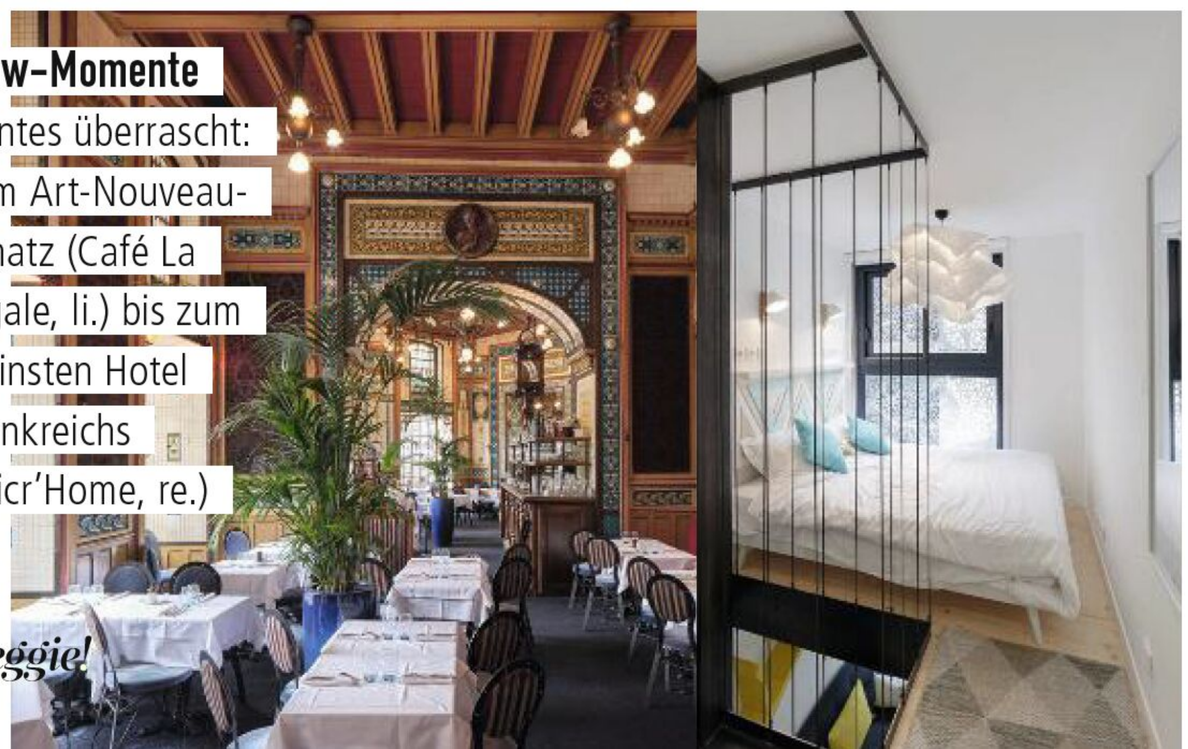
Autorin Jenni Koutni
„Nantes ein riesiges Freilichtmuseum zu nennen, wäre untertrieben – diese Stadt atmet Kunst! Abends verwandelt sich die Innenstadt in einen riesigen Esstisch, der auch Veggies wie mich herzlich einlädt."

ENTLANG DER GRÜNEN LINIE

Nantes will entdeckt werden – zu Fuß, mit offenen Augen und Appetit im Gepäck. Zum Glück gibt es dafür die grüne Linie: Ein 20 Kilometer langer Weg, grün auf den Asphalt gemalt, der durch das kreative Herz der Stadt führt. Über 60 Kunstwerke und kulturelle Stationen säumen diesen urbanen Parcours. Ein idealer Startpunkt ist der „Marché de Talensac", die Seele der Stadt in Sachen Frische, Vielfalt und Handwerkskunst. Hier beginnt auch meine „Balade Gourmande"-Tour mit Food-Expertin Servane Le Neel, natürlich mit viel Zeit zum Durchkosten und Erzählen. Der Weg führt durch das Schlossviertel, vorbei am imposanten „Château des Ducs de Bretagne", durch die Altstadt bis zur „Place Royale". Immer wieder bleiben wir stehen, weil Servane kleine Geschichten teilt. Die grüne Linie bringt mich danach zu den „Machines de l'île", wo ein riesiger mechanischer Elefant zusammen mit anderen Objekten durch ehemalige Werfthallen stapft. Mit dem Wasserbus überquere ich von dort aus die Loire und lande im Viertel Chantenay, in dem sich gerade viel tut. Eines der Projekte: der „Jardin Extraordinaire", eine grüne Oase samt Wasserfall in einem stillgelegten Steinbruch, in der man sich beinahe verliert. Urbane Kunstwerke sind stets nicht weit, vom überdimensionalen Maßband „Mètre à ruban" bis hin zur Mondlandschaft „On va marcher sur la lune", auf der Kinder hüpfen. Nantes schafft es, gleichzeitig verspielt und tiefgründig zu sein – wie ein Dessert, das süß beginnt und dann noch lange nachhallt.

Imposant
Das „Château des Ducs de Bretagne" war ab dem 13. Jahrhundert die Herzogsresidenz, später die der bretonischen Könige

Praktisch
Schnappen Sie sich den „Pass Nantes", der über 50 Highlights inklusive Transport zu Land und Wasser bündelt



Wow-Momente
Nantes überrascht: vom Art-Nouveau-Schatz (Café La Cigale, li.) bis zum kleinsten Hotel Frankreichs (Micr'Home, re.)

EIN KLEINES HOTEL-HIGHLIGHT

• Micr'Home ist ein architektonisches Miniaturwunder von Künstlerin Myrtille Drouet: Nur zwei Meter breit, bietet es auf 26 m² und drei Ebenen alles für ein Mikro-Abenteuer, www.levoyageanantes.fr/en/accommodations

Fotos: LVAN (4)/David Gallard (1), Philippe Piron (3); iStock (3)/benkrut, Kateryna Levchenko, margouillatphotos; Jenni Koutni (1)

Industriecharme trifft moderne Kunst

Wo früher Bananen entladen wurden, sieht man heute Bars, Streetfood und Lichtkunstwerke. Der „Hangar à Bananes“ ist das Herzstück des kreativ umgebauten „Quai des Antilles“

Majestätisch und mechanisch

Der „Grand Éléphant“ stampft mit 48 Tonnen durch ein ehemaliges Werftgelände. Eine Fahrt auf seinem Rücken ist wie ein Spaziergang durch Jules Vernes Welt

Bunte Veggie-Küche in Traumlocation

Im Weingebiet rund um Clisson liegt das „Auberge de la Gaillotière". Hier wird Wert auf Umweltfreundlichkeit gelegt, inklusive pflanzlichen Menüs und schönen Apartments, www.auberge-la-gaillotiere.fr

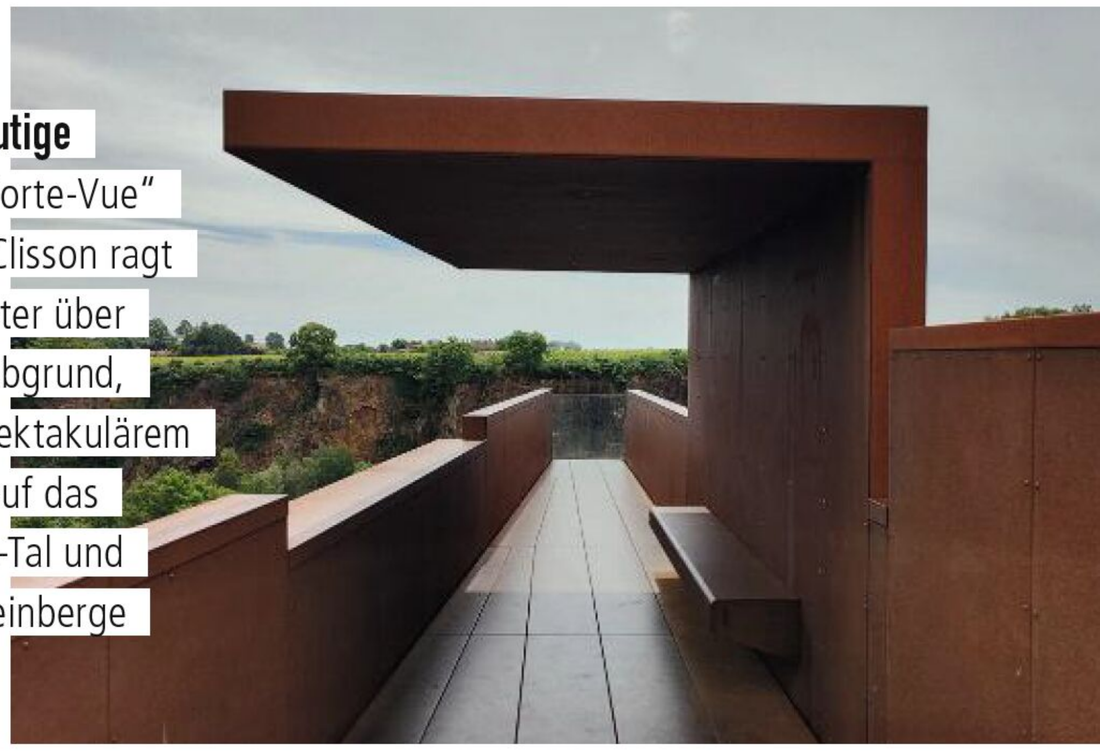
Spannende Story
Wo einst Herzöge jagten, schuf ein napoleonischer Bildhauer ein Stadtbild im italienischen Stil. In der Nähe findet außerdem das zweitgrößte Heavy-Metal-Festival der Welt statt: das Hellfest

EIN AUSFLUG NACH „ITALIEN“

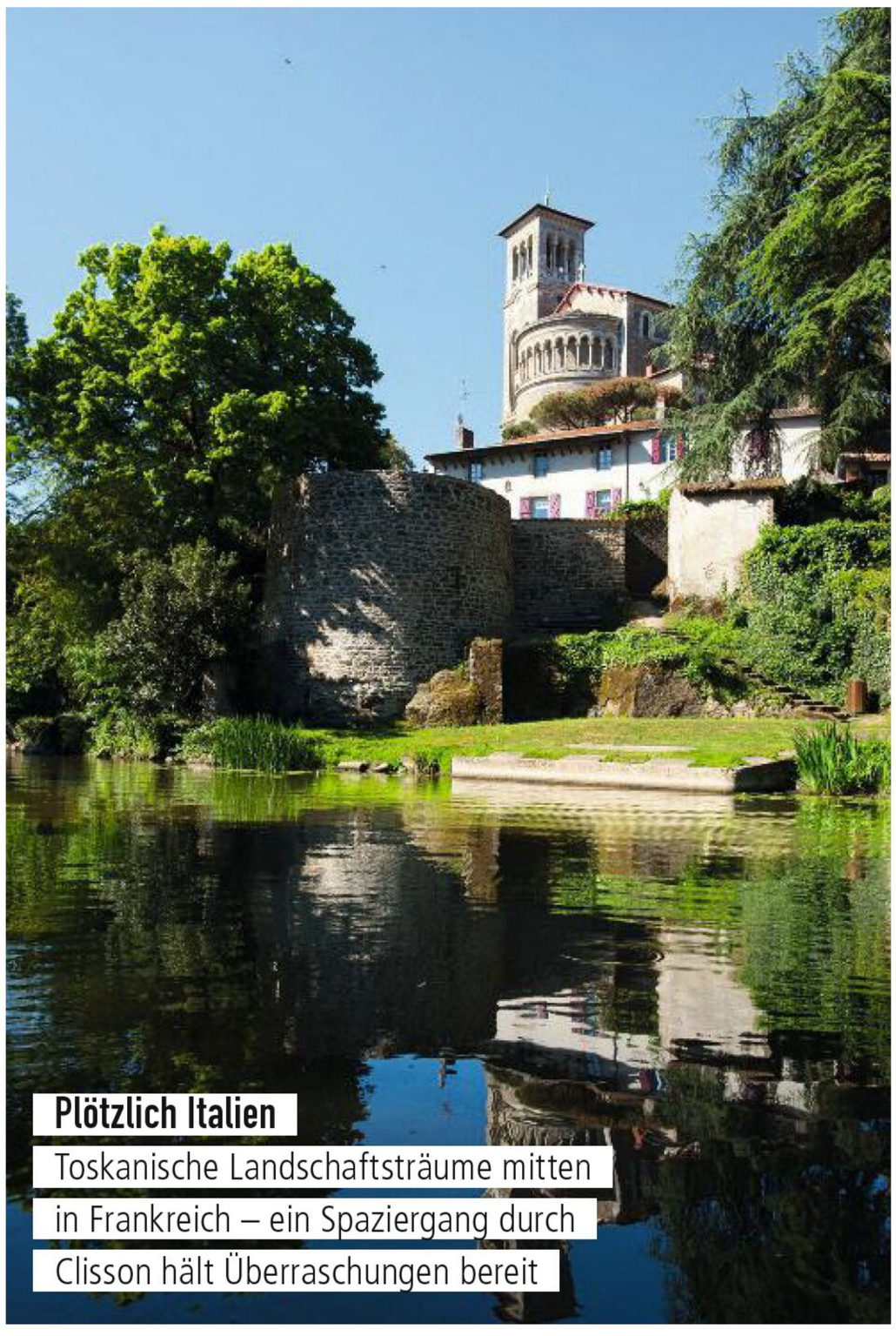
Wer länger im kreativen Nantes bleiben und den ein oder anderen Tagesausflug mitnehmen möchte, hat die Qual der Wahl. Mit Leihrad, dem Mietauto oder sogar per Boot bieten sich unzählige Ausflugsideen an. Ein überraschender und zudem sehr bequemer Tipp: Gerade einmal 25 Minuten mit dem Zug von Nantes entfernt, liegt die Stadt Clisson, die sich anfühlt wie eine Zeitreise ins Italien der Renaissance. Mit Pinien, klassizistischen Villen, Weinlauben und einem Hauch „Dolce Vita“ wirkt das Städtchen wie eine mediterrane Oase mitten in der Loire-Region. Verantwortlich für diesen ungewöhnlichen Mix: der Künstler François-Frédéric Lemot, der hier Anfang des 19. Jahrhunderts seine Vision einer idealen Landschaft verwirklichte. Wer Clisson besucht, sollte früh anreisen, am besten an einem Dienstag- oder Freitagvormittag. Dann füllt sich die beeindruckende überdachte Markthalle mit den besten Produkten der Region: Frisches Obst, Käse, Oliven, Brot und süße Tartes sind perfekt für ein Picknick. Denn nur ein paar Schritte entfernt liegt der Park „La Garenne“, in dem sich zwischen Marmorstatuen, Tempelruinen und alten Bäumen garantiert ein lauschiges Plätzchen findet.

ALLES FÜRS PERFEKTE PICKNICK

• Köstlichkeiten aus der Region in der Markthalle „L'Épicerie fine des Voisines“, www.lesvoisines.fr • Süße Träume in der Pâtisserie La Blanche Hermine, www.patisserie-lbh.com • Glutenfreies, überwiegend vegetarisches Restaurant samt Bio-Laden, inklusive Take-away: Olio e Burro, www.olioeburro.fr

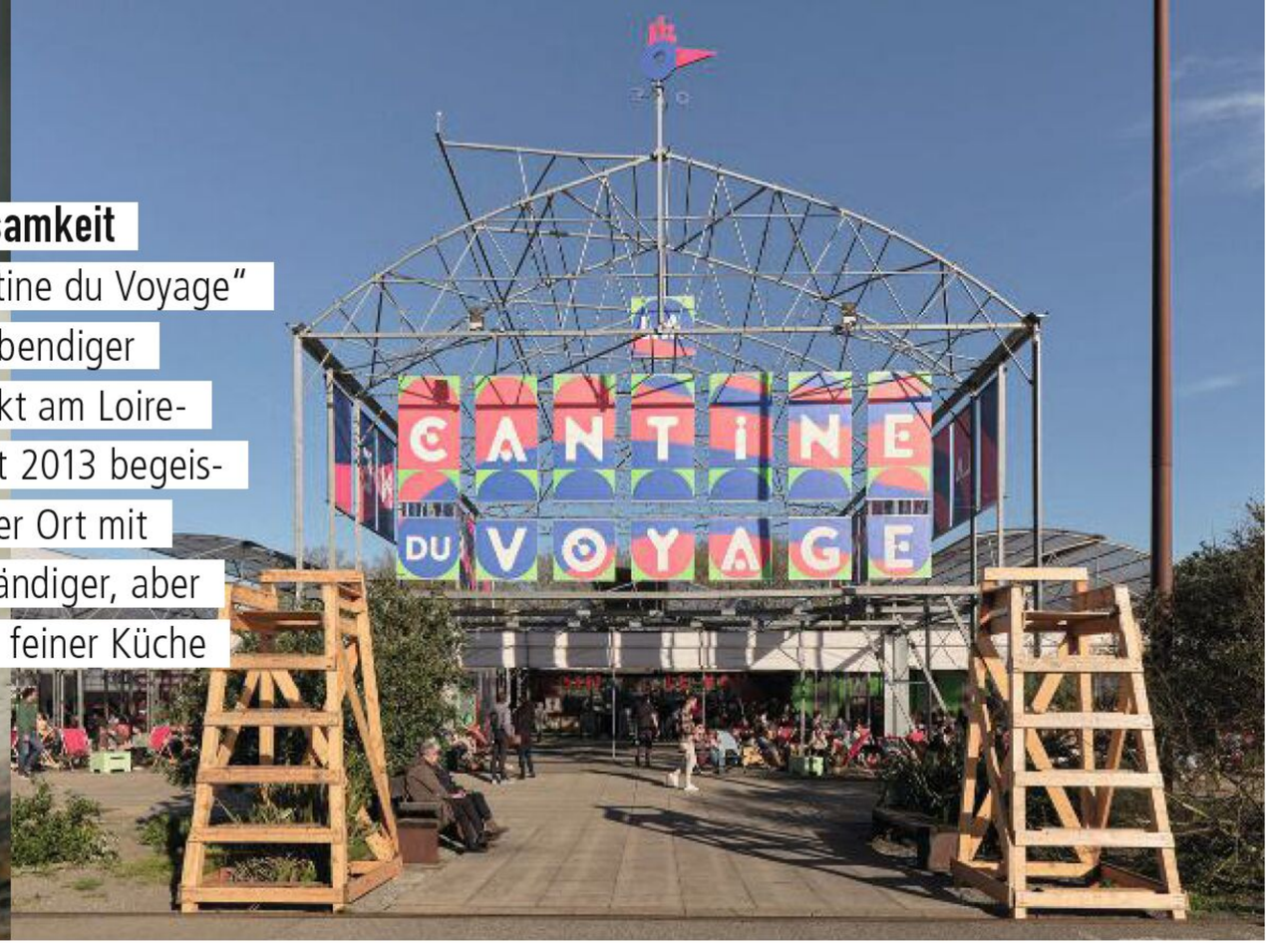


Für Mutige
Die „Porte-Vue“ nahe Clisson ragt 20 Meter über dem Abgrund, mit spektakulärem Blick auf das Maine-Tal und die Weinberge



Plötzlich Italien
Toskanische Landschaftsträume mitten in Frankreich – ein Spaziergang durch Clisson hält Überraschungen bereit

Fotos: Jenni Koutni (4); LVAN/AdrienPasquier (1); Office du tourisme du vignoblede Nantes/Valery Joncheray (1); Unsplash/Kateryna Hliznitsova (1)



Gemeinsamkeit
„La Cantine du Voyage" ist ein lebendiger Treffpunkt am Loire-Ufer. Seit 2013 begeistert dieser Ort mit bodenständiger, aber dennoch feiner Küche

NOUVELLE CUISINE FÜR VEGGIES

Frankreichs Küche ist weltberühmt, aber nicht sehr flexibel. Viel Fleisch, viel Butter, wenig Raum für Neues. Wer sich pflanzlich ernähren will, hat es oft schwer. Nicht so in Nantes. Die westfranzösische Stadt denkt offener, jünger, kreativer – auch am Herd. Hier wird experimentiert, kombiniert, auf Nachhaltigkeit gesetzt. Und wenn Nantes feiert, dann am liebsten draußen, so lange es eben geht. Im Herbst wird die Stadt beispielsweise zur Bühne für „La Nuit des Tables de Nantes", ein Straßenfest rund um die neue Gastro-Auswahl des Jahres. Die Idee: Die Restaurants verlassen ihre Küchen, kochen im Freien, direkt vor ihren Lokalen und servieren kleine Gerichte zum Probierpreis. Zwischen langen Tafeln unter freiem Himmel und Musik entsteht ein Abend voller Geschmack und Lebensfreude. Der Restaurantführer „Les Tables de Nantes" wiederum ist ein heißer Tipp für gute Küche:

Er wurde zusammengestellt von einer Jury leidenschaftlicher Foodies, darunter Designer:innen oder Winzer:innen. Insgesamt sind 186 Adressen aufgeführt. Man findet aber auch so genug Köstlichkeiten beim Stadtbummel. Spezialitäten-Geschäfte laden zum Verkosten ein, zum Beispiel die lokale Bonbon-Spezialität „Rigolettes" (Bild li.), die es in der altehrwürdigen Confiserie „Les Rigolettes Nantaises" in besonders schönen Verpackungen gibt. Egal, welche Ecke der Stadt man erkundet: Kulinarik ist in dieser französischen Kunstmetropole ein Fest für alle.

FIXPUNKT FÜR DEN FOODIE-KALENDER

- **„Voyage à Nantes" mit mehr als 80 vielseitigen Kultur- und Kulinarikevents findet vom 22.11.2025 bis 04.01.2026 statt**

Charmant
Im bezaubernden Bistro „Battos" bringen Gladys und Appoline neu interpretierte Klassiker auf die Teller, www.restaurantbattos.com

Chefköchin
Pures Handwerk trifft ausgezeichnete pflanzliche Küche: Sépia von Lucie Berthier Gembara, www.sepia-restaurant.fr

Prost!
Tipp nach einem Bootsausflug: Am Ufer wartet die „Little Atlantique Brewery" mit coolem Konzept und Craft Beer (auch alkoholfrei) sowie kreativem Streetfood, www.little-atlantique-brewery.fr

Fotos: Jenni Koutni (2); Les Tables des Nantes (1); LVAN (3)/Patrick Gérard (1), Philippe Piron (1)

REGISTER

A/B

- Auberginen-Feta-Päckchen aus dem Pergamentpapier ... 102
- Beeren-Vanilleeis mit Cookies ... 112
- Bellini-Slushies ... 117
- Belugalinsensalat ... 32
- Blumenkohl-Steaks mit Karamell-Pinienkernen ... 101
- Blumenkohl-Wings, sticky ... 90
- Bohnen-Hummus ... 29
- Bohnensalat mit Mais-Kreuzkümmel-Dressing auf knuspriger Tortilla ... 20
- Brezel-Crunch ... 117

C/E/F

- Champignon-Baguettes mit Schmand ... 97
- Chili-Tempeh, knuspriger, mit gebratenem Gemüse ... 72
- Eiersalat auf Rucola-Sellerie-Rösti ... 64
- Erbsensuppe mit knusprigem Halloumi und Chili-Erdnüssen ... 51
- Erdbeer-Trifle ... 110
- Espresso-Bananen-Softeis ... 115
- Espresso Tonic ... 130
- Feigen-Radicchio-Salat mit Schafskäse und Granatapfel-Vinaigrette ... 24

Fenchel, gebackener, mit Käse und Nüssen ... 109

- Frosé ... 114

G/H

- Gemüsereis mit Seidentofu und Kimchi ... 47
- Gewürz-Seitan mit gebratenem Auberginengemüse und Cashewkernen ... 71
- Gnocchi mit Ricotta und Spinat ... 76
- Gurken-Kartoffelsalat mit Zwiebel-Dressing ... 16
- Himbeertraum ... 113

K

- Kartoffeln, gebackene, mit Kichererbsen und Romesco-Sauce ... 94
- Kartoffel- und Möhrenschalen, knusprige ... 89
- Kichererbsensalat, sommerlicher, mit Dattel-Tamarinden-Dressing ... 12
- Kidneybohnen-Dal, cremiges, mit Spinatsalat und geröstetem Brot ... 36
- Kokos-Pfannkuchen mit Pak Choi und Koriander-Currysauce ... 68
- Korean-Fried-Tofu-Sandwich ... 56
- „Krabben"-Frikadellen ... 86
- Kräuter-Polentaschnitten mit Ratatouille und Pitabrot-Crunch ... 43
- Kürbiskerne, karamellisierte ... 29

M/N

- Mais-Kohlrabi-Fritters mit Limettendip ... 75
- Mandel-Affogato ... 113
- Mie-Nudeln mit Sommergemüse und Bohnensauce ... 40
- Miso-Eier, grüne, aus dem Ofen ... 98
- Möhrengrün-Pesto ... 89
- Möhrensaft, frischer ... 89
- Nudel-Bowl, chinesische, mit Zucchini und Pekannüssen ... 48

O/P

Ofengemüse, sommerliches, mit cremigem Orzo-Risotto ... 105

- Orangen-Mandelkuchen ... 91
- Panzanella – Toskanischer Brotsalat ... 81
- Pastinaken-„Fischstäbchen" ... 87
- Pfirsich-Chutney ... 28
- Pilzsalat, warmer, mit Brombeeren ... 19

R/S

- Reisnudelsalat, griechischer, mit Sommergemüse ... 23
- Romanasalatherzen, gebratene, mit Kürbiskern-Chili-Dressing ... 15
- Schoko-Tiramisu ... 114
- Shan Tofu – Burmesischer Kichererbsentofu ... 82
- Smørrebrød mit Pfifferlingen und Edamame-Creme ... 85

Spinat-Tomaten-Quiche ... 106

T/W/Z

- Tofu, gebratener, mit grünem Gemüse in Black Bean Sauce ... 63
- Tohu Thoke – Burmesischer Tofusalat ... 83

Titelrezept
- Trauben-Chinakohl-Fritters mit Granatapfel-Minz-Relish ... 67
- Trofie mit Bohnen und Pistazienpesto ... 53
- Wassermelonensalat mit Feta und Rucola ... 26
- Zitronen-Risotto mit Feta und Rotkohlsalat ... 39
- Zitronen-Zucchini-Suppe mit gerösteten Pistazien und Radieschen ... 44
- Zwiebel-Spinat-Fritters, indische, mit Kokos-Chutney ... 60
- Zwiebeln, marinierte ... 29

UNSERE REZEPTKATEGORIEN

- Vegane Rezepte (VEGAN)
- Schnelle Rezepte unter 30 Minuten

Titelmotiv: StockFood Studios/Julia Hoersch

slowly veggie! IMPRESSUM

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

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

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

Einzelheftbestellung:
Internet: www.burda-foodshop.de
E-Mail: Kundenservice@meine-zeitschrift.de
Abonnenten-Service: BurdaVerlag Publishing GmbH, Postfach 290, 77649 Offenburg,
Telefon +49 781 6396536 (Anruf zum Ortstarif),
E-Mail: slowlyveggie@burdadirect.de
Bestell-Hotline: +49 1806 93940086
(20 Cent/Verbindung aus allen deutschen Netzen)

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

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

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

LIEBLINGSGETRÄNK

Auch an warmen Sommertagen möchte Praktikant Leon Bittmann nicht auf seinen Kaffee verzichten. Hier verrät er sein erfrischendes Lieblingsrezept

Leon Bittmann

„Für mich ist Espresso Tonic die perfekte Abwechslung zum Cappuccino: Fruchtig-bitteres Tonic, intensiver Espresso und die spritzige Frische der Limette vereinen sich zum idealen Sommer-Drink."

VEGAN

ESPRESSO TONIC

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

40 ml Espresso
1 Limette
Eiswürfel nach Belieben
150 ml Tonic Water
1 TL Ingwersirup

Espresso zubereiten und anschließend leicht abkühlen lassen.

Limette waschen, trocken reiben. Limette in Spalten schneiden.

Eiswürfel in ein Glas geben. Tonic Water, Ingwersirup und Limettenschreiben dazugeben. Espresso aufgießen, umrühren und genießen!

Pro Portion: 97 kcal
0 g Fett, 26 g Kohlenhydrate, 0 g Eiweiß
Zubereitung: 10 Minuten

✓ glutenfrei ✓ laktosefrei

Fotos: privat; StockFood/Hein van Tonder

Fotos: burdafood.net (3)/Jan-Peter Westermann, Mathias Neubauer, Thorsten Suedfels; StockFood Studios/Kathrin Koschitzki (1)

WIR FREUEN UNS AUF . . .

...Kürbis & Kartoffeln. Ob klassisch in Knödel, Gnocchi und Gratin oder überraschend lecker auf Pizza, im Donut und zu Spaghetti – die Saisonlieblinge begeistern in absoluten Wohlfühlkreationen und sind perfekt für den Herbst. Denn bei Kartoffel-Spitzkohl-Strudel, Cannelloni mit Butternut-Kürbis, Kartoffel-Käse-Bällchen und Kürbis-Apfel-Parfait kann wirklich niemand widerstehen!

AB 15. OKTOBER 2025 AN DEN KASSEN IHRES SUPERMARKTES

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

IHNEN WIRD DIE ZEIT BIS DAHIN ZU LANG?

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

Ab 1. August 2025 im Handel!

mein schöner Landgarten

Landgarten

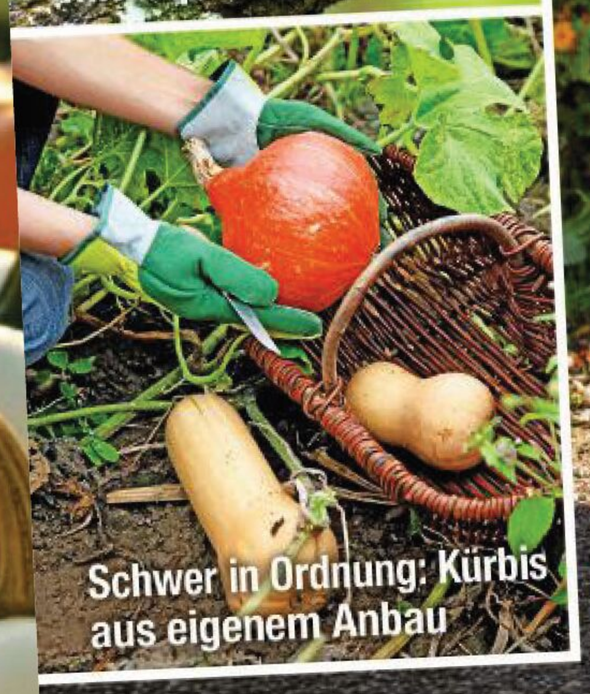
GÄRTNERN IM EINKLANG MIT DER NATUR

SEPTEMBER/OKTOBER 2025 · 5,95 €

Natürlich gärtnern
- Wiederentdeckte Winter-Salate
- Blumenzwiebeln auf Wanderschaft

Guter Grund
Die besten Praxis-Tipps für einen gesunden Boden

Zaunkönig: Winzling mit imposanter Stimme



Schwer in Ordnung: Kürbis aus eigenem Anbau

Leuchtender Herbst

Stauden, Gräser & Gehölze für ein farbenfrohes Spätjahr

Fotos: generiert mit Flux Pro von Miriam Ehrke

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