



8

Perfektes mit Pasta

Mit diesen Nudel-Rezepten werden Sie Ihre Gäste begeistern

NUDEL GLÜCK



58

Pralinen & Co.

So kreieren Sie die süßen Schätze ganz einfach selbst



36

Köstliches mit Kürbis

Gesunde Gerichte mit dem Star der Herbstküche



72

Essen wie Gott in Frankreich

Traditionelles aus der Küche unseres Nachbarlandes



THERMO MIX

20

Wunderkessel

Wie mit dem Thermomix® gesunde Veggie-Gerichte gelingen

genießen

6 News

Genussvolle Trends der Saison

8 Zum Verlieben

Die neue Lust auf Pasta

20 Mix & fertig

Kochen mit dem Thermomix®

28 Ofengerichte

Einfach und doch raffiniert

36 Herbststar

Köstliches mit Kürbis

42 Mit Geling-Garantie

Brote selber backen

52 Gesundes für Veggie-Moms

Ernährungsberaterin Sarah Schocke zeigt, wie's geht

58 Eine Sünde wert

Pralinen & Co.

warenkunde

34 Sellerie

Herzhafter Hit

50 Salz

Das weiße Gold

34



Vielseitiger als vermutet

Warum der Sellerie für die vegetarische Küche so wertvoll ist

bewusst leben

64 News

Grüne Ideen für Ihren Alltag

66 Vegetarier werden

So gelingt der Einstieg

68 Das blaue Wunder

Die Aroniabeere

veggie welt

70 News

Die neuesten Trends für Veggies

72 Fabelhafte Welt

Die französische Küche

Die Kraft der Aroniabeere

Warum die Früchte nicht lecker, sondern auch überaus gesund sind



68

standards

- 3 Editorial
- 80 Herstellerverzeichnis
- 80 Kleinanzeigen
- 81 Impressum
- 81 Vorschau
- 82 Leser-Rezept

rezeptverzeichnis

	SEITE
Suppen, Salate & Gewürze	
Blumenkohlcremesuppe mit Kichererbsen	21
● Blumenkohlsalat mit Senfdressing	25
Paprika-Tomaten-Cremesuppe	22
● Romanesco-Buchweizen-Salat	25
● Rosmarin-Zitronen-Salz	51
● Salat mit Hokkaido-Kürbis	37
Sellerie-Kartoffel-Salat	35
Kleine Gerichte	
Blätterteig-Ravioli mit Gorgonzola	39
Blumenkohl, Brokkoli und Kichererbsen mit Zitronen-Tahini-Dressing	31
● Enchiladas mit Süßkartoffeln und Limettensauce	33
Flatbread mit Kürbis und Ziegenkäse	38
Gefüllte Aubergine mit Sesamsauce und Granatapfel	32
Omelett mit jungem Knoblauch	72
Pfannkuchen mit Grünkohl	57
Piperade	74
Quinoaburger mit Avocado	57
Spinattaschen mit Feta	27
Spinattorte mit Emmentaler	26
Storzapreti nach Art von Bastia	75
Zucchini-Rösti mit Estragon-Hollandaise	24
Hauptgerichte	
Grüne Gemüse-Pasta mit Zitronensauce	13
Kartoffel-Käse-Pie	82
Kürbis-Brotauflauf mit Shiitake-Pilzen	41
● Lasagne Antonella	17
Linguine alla genovese	12
● Nudeln mit Pak Choi und Shiitake	11
Ofen-Camembert auf Dinkel-Spaghettini	18
● Pizza mit Spinat und Artischockenherzen	30
Penne all'Arrabbiata	10
● Ravioli à la sorpresa	15
Spaghetti con Spinaci e Gorgonzola	10
Spaghetti mit Paprikasauce	57
Süßes & Gebäck	
Bananenbrot	49
● Calissons	63
Chili-Cranberry-Pralinen	59
Dreikönigskuchen	78
Focaccia	49
Fruchtige Energiekugeln	62
● Fougasse	48
Kardamom-Mokka-Pralinen	59
Madeleines	76
● Mischbrot mit Roggen	48
● Möhrenbrot	48
Mürbeteigkekse aus der Bretagne	77
Pistazien-Amarenakirsch-Trüffel	61
Quarkschmarren mit Amarenakirschen	23
Zitronentrüffel	60

Unser Titelgericht

Titelfoto: Anke Schütz für ZS Verlag



Zeichnungen im Magazin: Shutterstock