



8

WARM  
UMS  
HERZ

**Überraschend anders**

Knollen wie Yacon, Lotuswurzel und Erdbirne machen auf dem Teller eine tolle Figur

**Heißgeliebt**  
Diese wärmenden Suppen sind eine Wohltat für Körper und Seele



58

**Ran ans Buffet**  
Mit diesen herzhaften Häppchen begeistern Sie Ihre Gäste



42

FINGER  
FOOD



28

**Mehr als ein Ersatz**

So verwandeln Sie Tofu & Tempeh in echte Leckerbissen



52

**Topgestylte Muffins**

Cupcakes sind nicht nur optisch ein Hingucker, sondern vor allem richtig lecker

**genießen**

**6 News**

Genussvolle Trends der Saison

**8 Suppen neu entdeckt**

Ausgefallen gewürzt, raffiniert veredelt

**20 Gesundheit als höchstes Gut**

Innovative Rezepte von Yoga-Koch Udo Eienkel

**28 Das Beste aus der Sojabohne**

Tofu & Tempeh

**36 Der vergessene Geschmack**

Bittere Gemüsesorten & Kräuter

**42 Fingerfood**

Tolle Ideen für jeden Anlass

**52 Cupcakes**

Süße Designerstücke

**58 Kochen mit Knollen**

Gesunde Alternativen zur Kartoffel

**warenkunde**

**34 Schwarzwurzel**

Spargel des Winters

**50 Schokolade**

Vielseitiger als vermutet



34

**Tolles Wintergemüse**

Warum Schwarzwurzeln für die vegetarische Küche so wertvoll sind

**bewusst leben**

**66 News**

Grüne Ideen für Ihren Alltag

**68 Kleine Helden für die Sinne**

Kräuter in der Küche

**70 Von der Nische zum Trend**

Fair Trade

**veggie welt**

**72 News**

Die neuesten Trends für Veggies

**74 Viva Mexico**

Tacos & Co.



68

**Kleine Kräuterkunde**

Diese Kräuter werden beim Kochen zu einem Abenteuer für die Sinne

**standards**

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

**rezeptverzeichnis**

	SEITE
<b>Suppen &amp; Salate</b>	
Asiatische Gemüsebrühe	25
<b>Blaue Kartoffelsuppe orientalische Art</b>	17
Blumenkohlcremesuppe mit Crostini	13
Erbsensuppe mit Meerrettich	13
Gelbe Paprikasuppe mit rosa Blütensalz	18
Kichererbsen-Gemüse-Suppe	22
Klare Pilzsuppe mit Parmesanchips	19
Limetten-Süßkartoffelsuppe	15
Parmentier-Suppe	10
Scharfer Krautsalat in Gewürz-Cones	46
Schwarzwurzel-Mandel-Suppe	35
Suppe aus gerösteten Gelben Möhren	10
Wasserkastanien-Okra-Chowder	62
<b>Kleine Gerichte</b>	
Cranberry-Tortilla-Happen	74
Flammkuchen mit Melone und Taleggio	24
Herzhafte Spinatwaffel	82
Kartoffel-Tortillitas in der Muffinform	49
Kräuterwrap mit würziger Lupinencreme	47
Mozzarella-Tramezzini	44
Panierte Sellerieschnitzel	48
Schafskäse im Strudelteig	40
Stängelkohl	41
Tacos mit Kartoffeln	79
<b>Hauptgerichte</b>	
Auberginen mit Ziegenkäse	26
Burrito mit Adobo, Bohnen und Käse	78
Chicorée-Risotto mit Gundermann	40
Fenchel-Anis-Pinienkern-Pasta	22
Gebackene Erdbirne	64
Kokos-Austernpilze mit Pak Choi	25
Pfannengerührte Lotuswurzel	60
Quesadilla mit Süßkartoffel	76
Tempeh mit Schalotten und Mango	30
Würztofu mit Zwiebeln	33
Yacon-Gemüse-Curry	59
Zweierlei Tofu mit Linsen	30
<b>Süßes &amp; Herzhaftes</b>	
Aprikosen-Cheese-Cupcakes	55
Bratapfel-Cupcakes	56
Chai-Latte-Cupcakes	54
Fried Tortilla Chips	45
Gemüsechips	45
Pistazien-Cupcakes	56
Roggen-Gewürz-Cones	46
Schokoladencreme mit Seidentofu	51
Süße Chili-Mandeln	44
Thymian-Käse-Cracker	44

Unser  
Titelgericht