



8

**Schüsselweise frisches Glück**

Raffinierte Salate für echte Genießer



VOLLER GENUSS

28

**Gesundes aus dem Glas**

Smoothies & Shakes sind schnell gemacht und stecken voller wertvoller Zutaten



74

**Unverhofft gut**

Lassen Sie sich von Geschmackserlebnissen aus Osteuropa inspirieren



54

**Aufregend anders**

So haben Sie Spargel noch nie gegessen



RUCK ZUCK

20

**Blitzrezepte**

Gesunde Gerichte in weniger als 20 Minuten - so funktioniert's



54

42

36

28

60

8

20

**genießen**

**6 News**

Genussvolle Trends der Saison

**8 Kreativ & knackig**

Salate & Dressings

**20 Schnelle Küche**

Starköchin Anne-Katrin Weber zeigt, wie es geht

**28 Für den Vitamin-Kick**

Shakes & Smoothies

**36 Genuss mit Biss**

Kochen mit Quinoa & Co.

**42 Mehr als ein Frühstück**

Tolle Ideen für den Brunch

**50 Gutes ohne Gluten**

Glutenfreie Küche

**54 Spargel-Sensationen**

Mal klassisch, mal überraschend

**60 Gesunde Pause**

So gelingen Riegel, Schnitten & Co.

**warenkunde**

**34 Apfel**

Der gesunde Runde

**48 Curry**

Wohltuende Würze



**bewusst leben**

**66 News**

Grüne Ideen für Ihren Alltag

**68 Energie aus dem Glas**

Warum Trinken so wichtig ist

**70 Urlaub für die Umwelt**

Was Bio-Hotels so besonders macht

**veggie welt**

**72 News**

Die neuesten Trends für Veggies

**74 Im Osten was Neues**

Osteuropäische Küche



70

**Grüne Ferien**

Wie ein Aufenthalt in einem Bio-Hotel hilft, den ökologischen Fußabdruck zu reduzieren

**standards**

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

**rezeptverzeichnis**

**Salat, Suppen & Gewürze**

- Apfel-Fenchel-Salat 9
- Currymischung selbstgemacht 49
- Georgischer Kidneybohnsalat 78
- Grünes Brokkoli-Taboulé 21
- Grün-weißer Spargelsalat 59**
- Italienischer Nudelsalat 52
- Kalte armenische Joghurtsuppe 78
- Kräutersalat mit Cranberrys 19
- Krautsalat mit Blaubeeren & Orangen 12
- Quinoasalat mit gebackenen Tomaten 14
- Salat mit lauwarmen Linsen 15
- Sattmachersalat mit Räuchertofu 16
- Scharfer Rohkost-Salat 82
- Schneller Reisnudel-Mango-Salat 17
- Sommersalat mit Nektarinen 11
- Süßkartoffel-Avocado-Salat 10

SEITE

Unser Titelgericht

**Kleine Gerichte**

- Armenische Bohnen 75
- Auberginenröllchen 40
- Gefüllte Paprikaschoten 41
- Gewürzkarotten mit Physalis-Sprinkle 23
- Ofen-Camembert 25
- Orangen-Carpaccio 44
- Zucchini-Toast-Muffins 22

**Hauptgerichte**

- Bunte Gemüse-Tortilla mit Feta 51
- Kokoscurry 53
- Möhrenhirsotto mit Manchego 36
- Quinoa-Gemüse-Curry 49
- Quinoa-Ricotta-Auflauf mit Zucchini 40
- Spargel-Ravioli mit Salbei 56
- Spargel-Ricotta-Roulade 57
- Tagliatelle mit grünem Spargel 59

**Süßes, Gebäck & Getränke**

- Apfel-Crumble 35
- Dinkelbrötchen 47
- Energiesnack 31
- Fruchtkefir 32
- Fruchtschnitte 63
- Grüne Sauce-Smoothie 67
- Himmlische Himbeere 33
- Milchkefir selber machen 32
- Mini-Schokoladen-Brioche 47
- Orangen-Sanddorn-Creme 27
- Powerriegel 65
- Schoko-Chia-Pudding 45
- Schoko-Kokos-Riegel mit Zitrone 62
- Ukrainische Biscotti 78
- Weizengras exotic 31



Alle veganen Rezepte (●) sind im Heft mit diesem Symbol gekennzeichnet

Zeichnungen im Magazin: Shutterstock