



50

Gesunder Snack

Warum Oliven für die vegetarische Küche so wertvoll sind



Neues mit Nudeln

Innovative Rezepte mit dem italienischen Klassiker



8

36

24

44

72

Herbstliche Highlights

Überraschende Ideen mit den Stars der Herbstküche



24

Von Chlorella bis Wakame

So köstlich schmecken Gerichte mit Algen



44

genießen

6 News

Genussvolle Trends der Saison

8 Pasta-Paradies

Nudeln neu entdeckt

24 Herbst-Hits

Kreatives mit Kürbis, Pilzen & Co

36 Das Beste der Natur

So köstlich sind Superfoods

44 Gesundes Meeresgemüse

Kochen mit Algen

52 Goldstücke aus dem Ofen

Backen mit Obst

58 Gemüse mit Geschichte

Vielseitige Rezepte mit Tomaten

52 Sonnenschein auf dem Teller

Diesen Obst-Kreationen kann niemand widerstehen

SCHÖN FRUCHTIG



warenkunde

22 Öle

Gesunder Tropfen

34 Rettich

Scharfe Sache

50 Oliven

Mediterranes Flair



72

Häppchenweise in den Süden

Mit diesen tollen Ideen für die Tapas-Tafel laden Sie Ihre Gäste zum Verweilen ein

bewusst leben

64 News

Grüne Ideen für Ihren Alltag

66 Vermeidbare Verschwendung

So landen weniger Lebensmittel im Müll

68 Ein Paradies auf Erden

Die 1. vegetarische Kolonie Deutschlands

Zu gut für die Tonne

So sagen Sie der Lebensmittelverschwendung den Kampf an



66

veggie welt

70 News

Die neuesten Trends für Veggies

72 Tapas-Paty

Spanisch kochen

standards

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

rezeptverzeichnis

	SEITE
Salate, Suppen & Gewürze	
● Andalusischer Kartoffel-Feigen-Salat 76	33
Austernpilzcremesuppe	32
Dukkah selbstgemacht	32
Karotten-Mais-Salat	44
● Kokos-Zitronengras-Suppe mit Kombu	82
● Kürbis-Kartoffel-Suppe	62
● Panzanella	35
Rettich-Mozzarella-Carpaccio	
Kleine Gerichte	
● Bruschetta mit Wakame	46
● Bunuelos	74
● Coca - Mallorquinische Pizza	75
Frittiertes Kürbis mit Senfsauce	28
Gebratene Pilze mit Manchego	78
Graupen-Risotto Rot-Grün	31
Karotten-Spinat-Puffer	49
● Kürbis-Blätterteig-Teilchen	26
Patatas Aioli	79
Rucola-Karotten-Cake	26
Tomaten in Crème fraiche	58
Tomaten-Kräuter-Roulade	62
Tomaten-Parmesan-Frittata	62
Ziegenkäse mit Aprikosensalsa	77
Zweierlei Oliventapenade	51
Hauptgerichte	
Auberginen-Chiocciole	15
Bigoli mit Pesto	12
Butternusskürbis mit gegrilltem Halloumi	31
Cremige Portulak-Pasta mit Pecorino	14
● Edle Pilz-Komposition	29
● Grüne Chlorella-Tagliatelle	48
Kamut-Garganelli mit Ratatouille	11
● Kokos-Tomaten-Nudeln mit Spinat	18
Lauch-Ricottasagne mit Walnüssen	13
Linguine mit Zucchini	11
● Linseneintopf mit Kombu und Meersalat	47
Paprika-Pasta mit Feta und Walnüssen	19
Pasta alla Vesuviana	20
Pizza mit weißen Champignons	27
Triangoli mit gerösteter Paprika, Ricotta und Basilikum	17
Süßes, Snacks & Getränke	
● Ananas-Mangostane	41
Apfel-Käsekuchen mit Mohnstreuseln	55
Apple Carrot Cake	57
● Heißer Schokovulkan	39
● Keksteig-Protein-Happen	40
● Limette-Grünes Gemüse	43
Mandeltarte mit Quitten	53
● Maulbeere-Lakritz-Bonbons	39
● Mini-Nori-Rollen	36
Spanischer Apfelkuchen	56
Windbeutel mit Birnen	54

Unser Titelgericht