



36

Verwandte von Apfel & Birne

Warum Quitten für die vegetarische Küche so wertvoll sind

KOHL GENUSS



8

Kochen mit Kohl

Das gesunde Kultgemüse ist viel mehr als nur eine Beilage in der deftigen Küche



- 48 →
- 8 →
- 28 →
- 38 →
- 72 →
- ← 56
- ← 46
- ← 20

Roher Genuss

So abwechslungsreich schmeckt Rohkost



48

genießen

6 News

Genussvolle Trends der Saison

8 Kreatives Kultgemüse

Was Kohl alles kann

20 Grüne Zukunft

Raffinierte Rezepte von Starköchin Dimitria Nacos

28 Köstliche Kleinigkeiten

Kekse & Co.

38 Burger Revolution

Die Veggie-Variante

48 Raw Food

Mehr als nur Knabberei

56 Von Hand gebacken

Brote & Brötchen

Leichtes aus Fernost

Mit diesen Rezepten zaubern Sie die faszinierenden Aromen der asiatischen Küche auf den Teller



72

28 Klein, aber oho

Mit diesen süßen Köstlichkeiten begeistern Sie Ihre Gäste

SÜSSES GLÜCK



warenkunde

36 Quitte

Vergessene Frucht

46 Quinoa

Das Korn der Inkas



38

Revolution auf dem Burger

So kann der beliebte Snack auch vegetarisch punkten

bewusst leben

64 News

Grüne Ideen für Ihren Alltag

66 Gesundes für Kids

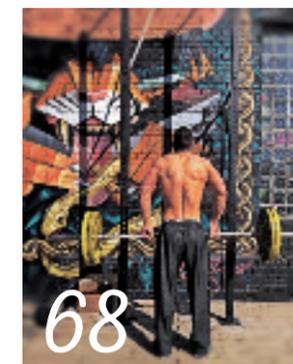
So wichtig ist ausgewogenes Essen in der Kita

68 Starke Sache

Deutschlands erstes veganes Fitness-Studio

Veganer Workout

Berlin hat Deutschlands erstes veganes Fitness-Studio. Wir haben es besucht



68

veggie welt

70 News

Die neuesten Trends für Veggies

72 Asia Style

Leichte Küche aus Fernost

standards

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

rezeptverzeichnis

Salate, Suppen & Dips

● Asiatischer Reissalat	72
● Bananensuppe	23
● Bierschaumsuppe mit Kürbis	13
● Bunter Quinoa-Salat	63
● Grünkohl-Kokos-Suppe	10
● Honigsenf	52
● Mandel-Ingwer-Dip	50
● Mungbohnenuppe	79
● Nudelsalat Puttanesca-Style	26
● Paprika-Hummus	52
● Quinoa-Spinat-Salat	47
● Scharfer Krautsalat	17

Kleine Gerichte

● Frühlingsrollen mit Spitzkohl-Pilz-Füllung	76
● Kiss of Haifa-Burger	42
● Kohlrabi-Ravioli	52
● Rote Erde-Burger	40
● Spanakopita	24
● Spitzkohl-Pfannkuchen mit Sesam	74
● Tempeh-Burger	45
● Zucchini-Puffer	53

Hauptgerichte

● Bardot's Züri Geschnetzeltes	82
● Buntes Wok-Gemüse	77
● Erdnuss-Tofu-Schnitzel	75
● Gebratene Glasnudeln mit Tempeh	78
● Linsenbolognese	27
● Nussbraten mit Wok-Rosenkohl	13
● Paella	22
● Phad Thai	51
● Schupfnudeln mit Gemüse-Pangrattato	14
● Soba-Rotkohl-Nudeln	15
● Spaghetti Bolognese	55
● Würziges Schmorkraut mit Bergkäse	18
● Zweierlei Kohlpäckchen	10

Süßes & Gebäck

● Classic Buns	44
● Emmer-Brot	62
● Erdnuss-Apfel-Muffins mit Karamellsauce	30
● Grüne Brownies mit Macadamianüssen	30
● Knusprige Ingwermandeln	50
● Linzer Taler	34
● Macadamia-Karamell-Cookies	33
● Mitschle	61
● Müsli Brötchen	58
● Quitten-Hefeschnecken	37
● Seelen	58
● Sojaghurt Vanille mit Chiasamen	2
● Vollkorn Buns	44
● Walnuss-Nougat-Plätzchen	33

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

Unser Titelgericht