



GRILL ZEIT

8

Großartiges für den Grill

Mit diesen Rezepten werden Sie Ihre Gäste begeistern



72

USA goes veggie

So abwechslungsreich ist die US-amerikanische Küche



20

Leckeres mit Lupine

Gerichte mit dem Senkrechstarter in der Superfood-Küche



38

Frisch & fruchtig

Für diese süßen Leckereien ist immer noch ein bisschen Platz



44

GESUNDE PAUSE

Lunch im Glas

Diese Gerichte füllen die leeren Energiespeicher zur Mittagszeit wieder auf

Gaumenfreuden aus dem Garten

Veilchen & Co. sind nicht nur schön anzusehen, sondern auch richtig lecker



66

bewusst leben

64 News

Grüne Ideen für Ihren Alltag

66 Kochen mit Blüten

Starköchin Martina Göldner-Kabitzsch zeigt, wie es geht

veggie welt

70 News

Die neuesten Trends für Veggies

72 Mehr als nur Fastfood

Veggie-Küche in den USA

standards

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

genießen

6 News

Genussvolle Trends der Saison

8 Grillparty

Innovative Ideen für das Barbeque

20 Eiweiß-Wunder

So gesund ist die Lupine

28 Ab ins Freie

Das perfekte Picknick

38 Von Beere bis Mango

Desserts mit Früchten

44 Goodbye Kantine

Mittagessen zum Mitnehmen

52 Veganes Backvergnügen

Pflanzliche Zutaten für Kuchen & Co.

58 Kleines Budget, großer Genuß

Gerichte für Studenten



warenkunde

36 Nektarine

Die Verwandte des Pfirsichs

50 Süßkartoffel

Gesunde Knolle



- 28 Ab ins Freie
- 38 Von Beere bis Mango
- 44 Goodbye Kantine
- 58 Kleines Budget, großer Genuß
- 8 Grillparty
- 20 Eiweiß-Wunder
- 66 Gaumenfreuden aus dem Garten

rezeptverzeichnis

	SEITE
Salate & Dips	
Antipasti Salat	9
Asia-Gemüsesalat mit Tofu	47
Bloody-Mary-Salat	74
Blütensalat in Rosenhonig-Vinaigrette	68
Bunter Sobanudel-Salat	33
Cole Slaw mit Pickles & Miso	31
Erdbeer-Granatapfel-Ketchup	18
Gurke-Minz-Joghurt	11
Kräutersößchen mit Kartoffeln und Ei	49
Mango-Spinat-Salat mit Falafel-Bällchen	48
Pikanter Gemüse-Brotssalat	45
Rotkohl mit roten Rüben & Granatapfel	33
Studentensalat mit Honigdressing	62
Süßer Erdnussdip	16
Süßkartoffelsalat	34
Tahin-Joghurt-Sauce	10
Kleine Gerichte & Suppen	
Gegrillte Chapatis	11
Kartoffel-Schnittlauch-Suppe	90
Kokos-Reisbällchen mit Gojibeeren	16
Knusprige Mini-Tortillas	72
Knusprige Potato-Skins	12
Knusprige Tofu-Ecken	58
Lupinen-Linsen-Dal	26
Lupinensuppe mit Avocadobällchen	26
Miso Suppe mit Tofu und Sesam	46
Süßkartoffel-Pommes	19
Veganer Mozzarella	14
Hauptgerichte	
Auberginen-Gyros	10
Fenchel à la Vroni	82
Gefüllte Grilltomaten	15
Pasta mit Zucchini und Chili	61
Quinoa-Buddha-Bowl	27
Reis-Nudel-Pilaw	75
Spaghetti Lupi-Bolognese	26
Süßkartoffel-Auflauf mit Pinienkernen	51
Tandoori-Tofuspieße	11
Zucchini-Päckchen	13
Süßes & Gebäck	
Apfel-Nusskuchen	54
Beeren Minis	41
Chocolate Pecan Brownies	76
Coffee Almond Blondies	77
Erdbeer-Parfait	43
Granatapfel-Cheesecake	40
Johannisbeer-Mandelbaiser	43
Mango-Schmand-Kuchen	42
Mini-Limetten-Cheesecake	30
Nektarinen-Polenta-Kuchen	37
Nussecken	57
Pekan Cinnamon Pull Apart Bread	79
Süße Polentaschnitten	32
Süße Paella	17
Tomaten-Rosmarin-Brot	57
Vanille-Tarte mit Quitten	55
Zitronen-Orangen-Eistesirup	30

Unser Titelgericht

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