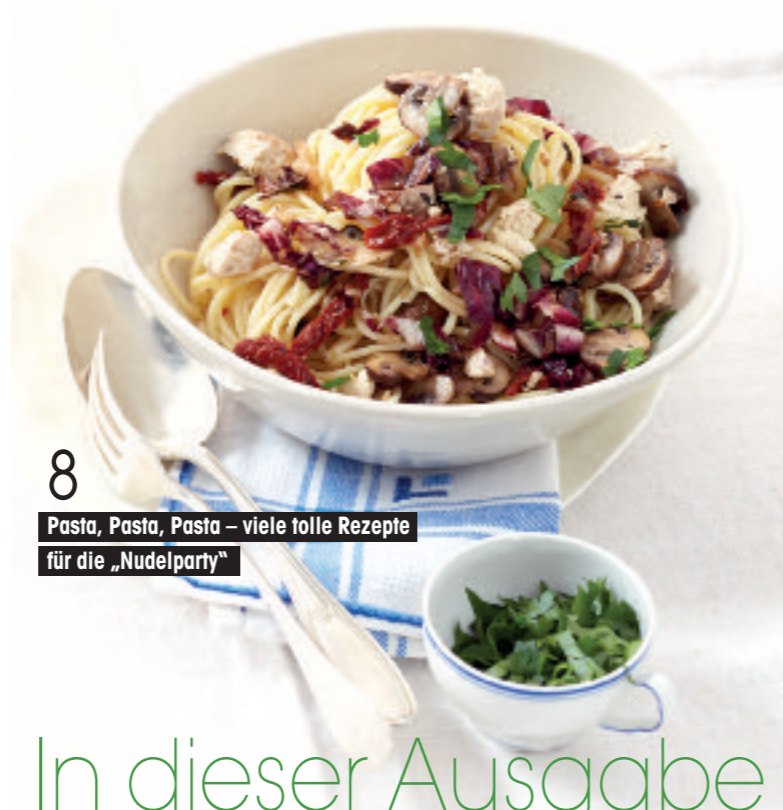


44

Wenig Zutaten, viel Geschmack!
Wie Sie mit wenig Lebensmitteln tolle Gerichte zaubern



8

Pasta, Pasta, Pasta – viele tolle Rezepte für die „Nudelparty“

In dieser Ausgabe



38

Wok-Gemüse, Reiswraps und Kokos-Curry – so gut schmeckt die asiatische Küche



16

44

38

60

8

Titelbild: California Walnut Commission

Genießen

- 6 News**
Genussvolle Trends der Saison
- 8 Pasta zum Verlieben**
Kurkuma-Spaghetti, Linsen-Mangold-Lasagne und noch mehr neue Lieblingsgerichte
- 16 Essen Sie sich jung!**
Attila Hildmanns neues Erfolgsbuch: „Vegan For Youth“
- 22 Brunch-Vergnügen**
Leckere Gerichte für ein gemütliches Beisammensein
- 26 Marktfrisch**
Feldsalat
- 28 Eine kleine Sünde wert**
Unwiderstehliche Kuchenrezepte

- 34 Für besondere Anlässe**
Geburtstag oder Feiertag – zwei tolle Gerichte für außergewöhnliche Tage
- 38 Das Beste aus Fernost**
Genuss-Highlights von China bis Vietnam
- 44 Weniger ist mehr**
Kochen mit einer Handvoll Lebensmittel
- 50 Süß & salzig**
Knabbereien selbst gemacht
- 54 Helden der Küche**
Amaranth



Alle veganen Rezepte sind mit diesem Symbol gekennzeichnet

Fit & Gesund

- 58 News**
Gutes für Körper & Seele
- 60 Wellness im Winter**
Wie Sie am besten entspannen
- Bewusst leben**
- 64 News**
Grüne Ideen für Ihren Alltag
- 66 Eat green!**
Immer mehr Städte führen einen Veggie-Day ein
- 68 Ein Dorf lebt bio**
Brodowin setzt voll auf biologische Landwirtschaft – mit Erfolg
- 70 Expertentipp Gesundheit**
Aronia – die Power-Beere

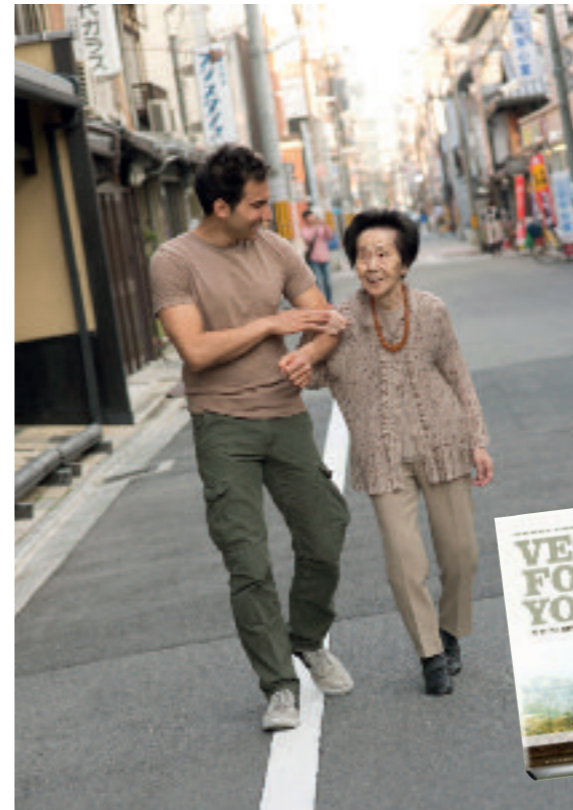
Veggie Guide

- 71 News**
Die neusten Trends für Veggies
- 72 Schlemmen im ...**
Münchner Max Pett, wo rein vegan gekocht wird
- 74 Im Land der unbegrenzten Möglichkeiten**
Veggies auf Reisen in den USA
- Standards**
- 3** Editorial
- 67** Herstellerverzeichnis
- 75** Reformhausverzeichnis
- 78** Rezeptverzeichnis
- 80** Kleinanzeigen
- 81** Impressum
- 81** Vorschau
- 82** Leser-Rezept des Monats



26

Warum Feldsalat optimal für die vegetarische Küche ist



16

Attila Hildmann verrät,

wie Sie mit seiner Triät schlanker, gesünder und messbar jünger werden



60

Einfach raus aus dem Stress und mal abschalten! Ein Erholungstag nur für Sie



34

Aromatischer Rote Bete-Salat wie ihn der Münchner Koch Sebastian Copien ganz besonders gern mag

Rezeptverzeichnis	Seite	Ovo-lacto-vegetarisch	Lacto-vegetarisch	Vegan	Schnelle Zubereitung	kcal/ pro Portion
Salate, Dressings, Suppen & Aufstriche						
Beetroot-Salat mit Zimt-Brotchips und Orangenfilets	34		x			662
Bergkäse-Kartoffelsuppe mit Feldsalat-Pesto	27		x			610
Fruchtiger Feldsalat mit Orangen-Nuss-Dressing	27			x	x	209
Kleine Gerichte						
Frühstücksmüsli mit getrockneten Früchten und Nüssen	61			x	x	363
Gemüse-Wraps	63	x				368
Grießschnitten auf Feldsalat	45	x				348
Grünkohl-Chips	53			x	x	53
Klebreis mit fruchtiger Sweet Chili Sauce	42			x		551
Kohlrabi-Seitan-Türmchen	47	x			x	218
Maki	42			x		124
Maya-Walnuss-Snack	51		x			371
Olivenkugeln	51	x				50**
Pastinaken-Karotten-Krapfen	53	x				516
Pastinaken- und Rote-Bete-Chips	52			x		120
Reiswraps mit Sprossen	39		x		x	184
Rote Bete-Kichererbsen-Aufstrich	24			x		158
Rote Bete-Tofu-Carpaccio	24			x		115
Rührtofu	23			x	x	265
Sushi-Reis	43			x	x	
Wraps mit Spinat, Petersilienpesto und Bohnencreme	16			x		159
Hauptgericht						
Amaranth-Gemüse-Risotto mit Joghurtschafskäsesauce	56		x			460
Auberginenröllchen mit Kürbis-Spinat-Füllung	18			x		569
Brokkoli-Cranberry-Pasta	9		x			644
Chicorée-Birnen-Tarte	23			x		356
Gemüse-Pilzpflanze mit gebratenen Tofuwürfeln	41			x	x	339
Karotten mit Kokos-Curry-Sahne aus dem Wok	39			x		861
Kurkuma-Spaghetti mit Blattspinat und Walnüssen	9		x		x	603
Linsenbraten mit Soße, Rosenkohl und Apfelkraut	36		x			811
Linsen-Mangold-Lasagne	15		x			653
Macadamia-Risotto mit Vanille-Hokkaidokürbisspalten	64			x	x	693
No Chicken Burger mit Tomaten-Pfirsich-Chutney	76			x		367
Nudel-Spinat-Auflauf	11	x				637
Pasta mit Kräuterseitlingen	82		x		x	641
Pikant gefüllte Chinakohlrollen	43			x		290
Spaghetti mit Gemüse und Chillibröseln	12			x		631
Spaghetti mit Möhrenpesto und Mandeln	14		x			1052
Spaghetti mit Radicchio	13			x	x	604
Spaghetti mit sonnengetrockneten Tomaten	62		x		x	667
Spitzkohl-Omelett mit Sesam	48	x			x	396
Tagliatelle mit Zwiebelconfit	10		x			530
Vollkorn-Spaghetti mit Linsen-Sauce	46		x		x	578
Wirsingrouladen mit Semmelknödel und Rahmchampignons	73			x		947
Wok-Gemüse mit Tempeh-Spießen	40			x		916
Süßes, Gebäck & Getränk						
Amaranth-Pfannkuchlein mit karamellisierten Äpfeln	56	x				345
Apple-Crumble	49			x	x	350
Birnenkuchen mit Schokostreuseln und Aprikosen-Confit	29			x		243**
Blaubeer-Buchweizen-Gugelhupf	29	x				480**
Cranberry-Scones	25	x			x	221**
Haupia Kokosnuss-Pudding	77			x		104
Karotten-Buchweizen-Torte	33	x				358**
Knusperstangen	51	x				132**
Mohntorte mit Marzipan und Rosinen	31	x				250**
Nuss-Schoko-Birnenstrudel	32		x			400**
Pflaumen-Banana-Cake	30	x				773**
Roggen-Buttermilch-Brot	24		x			3001*
Roggen-Haselnuss-Herzen	33	x				240**

Ovo-lacto-vegetarisch = enthält Eier und Milchprodukte; **Lacto-vegetarisch** = enthält Milchprodukte aber keine Eier;

vegan = rein pflanzlich ohne Milchprodukte, Eier und Honig; **Schnelle Zubereitung** = in einer halben Stunde fertig; * = kcal gesamt; ** = kcal pro Stück/Glas