

In dieser Ausgabe

8

VEGETARISCHE WELTREISE:

**Aromatisches aus Asien, Feuriges aus Amerika,
Deftiges aus Europa und noch mehr
neue Lieblingsgerichte**



- 20
- 28
- 70
- 44
- 8

Titelbild: FOODOGRAPHY.EU/Hansi Heckmair



56

**Mehr als eine Beilage: Raffinierte Rezepte,
in denen die Kartoffel als Hauptdarsteller
eine gute Figur macht**



64

Unbeschwert einkehren: Im Salzburger Land werden in immer mehr Hütten auch vegane Speisen angeboten



36

Renaissance eines Klassikers:
Warum Pastinaken für die vegetarische Küche
so wertvoll sind

Genießen

- 6 **News**
Genussvolle Trends der Saison
- 8 **Weltreise**
Veggie Gerichte aus aller Herren Länder
- 20 **Tofu, Seitan & Co.**
Mehr als eine Alternative
- 28 **Grandios für Gäste**
Raffinierte Rezepte von Gourmetkoch Sebastian Copien
- 32 **Gutes für Geschmack & Gesundheit**
Raffinierte Gewürze, die auch eine heilende Wirkung haben
- 36 **Marktfrisch**
Pastinaken
- 38 **Alles im Gleichgewicht**
Wohltuende Rezepte aus der basischen Küche
- 44 **Drunter & drüber**
Kreative Ideen für eine gemütliche Brotzeit
- 50 **Helden der Küche**
Tahin
- 52 **Von der Hand in den Mund**
Kleine Leckereien für ein unbeschwertes Naschvergnügen
- 56 **Tolle Knolle**
So vielseitig ist das Kochen mit Kartoffeln



Alle veganen Rezepte sind mit diesem Symbol gekennzeichnet

20

Mehr als eine Alternative:
Ob gebraten oder gekocht –
Tofu, Seitan & Co. schmecken
in Pfannengerichten genauso gut
wie in der Suppe



52

Süße Kleinigkeiten:
So gelingen Miniscones, Makronen & Co.

Fit & Gesund

62 News
Gutes für Körper & Seele

64 Vegane Hüttengaudi
Im Salzburger Land
können Veganer ganz
unbeschwert einkehren

Bewusst leben

68 News
Grüne Ideen für Ihren Alltag

70 Ohne Hülle
So funktioniert
unverpacktes Einkaufen

72 Pflanzlich frühstücken
Der Vegetarierbund
Deutschland (VEBU) verrät,
wo Sie vegan Brunchen
können

74 Expertentipp Gesundheit
Warum Kokosöl für die
Ernährung so wertvoll ist

Veggie Guide

75 News
Die neusten Trends
für Veggies

**76 Veggies im Land
der drei Meere**
Vegetarier auf Reisen
in der Türkei

Standards

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

Rezeptverzeichnis

Salate, Suppen, Eintöpfe & Aufstriche

Erbsen-Kokos-Suppe	41
Gerstengraupensuppe mit Räuchertofu	21
Karotten-Sesam Aufstrich	49
Kartoffelgulasch mit Majoran	59
Kichererbsen-Curry-Aufstrich	49
Kichererbsen-Oliven-Aufstrich	48
Pastinaken-Mandel-Suppe	37
Perlgraupensalat mit Granatapfel und Feta	43
Salat-Wraps mit gebratenen Regenbogenkarotten	40
Sesam-Kichererbsen-Aufstrich	51
Warmer Salat aus Honig-Babykarotten	19

Kleine Gerichte

Buchweizenblinis	68
Gefüllte Weinblätter	79
Gemüsespaghetti mit Grapefruit und Oliven	14
Kartoffel-Lauch-Tortilla mit scharfer Salsa	58
Ratatouille	14
Rote Linsen	17

Hauptgerichte

Afrikanische Erdnussuppe mit Bananenküchlein	16
American Style Mac and Cheese	12
Asiatisches Gemüse mit Kokosmilch an Duftreis	10
Chili sin Carne	12
Erdäpfel-Eierschwammerl-Strudel	60
Gemüsecurry mit Süßkartoffeln und Cashews	10
Gnocchi alla Pesto Verde mit Pilzen	57
Karibisches Süßkartoffel-Kokos-Curry	13
Mit Rosmarin gebratene Chicoréewurzel mit Haferriegel	25
Mit Tofu gefüllte Chinakohl-Rollen	26
Panierter Tempeh mit Bohnen	23
Phad Thai	11
Seitan mit Auberginen, Schwarzwurzeln	22
Shepard's Pie	18
Spätzle mit Pilzen, Radieschen und Spinat	15
Süßkartoffelauflauf in Mandel-Mohn-Sauce	42
Tofu-Nuss-Burger mit Kräuterseiflingsauce	24
Wirsingroulade mit Bete Püree	28
Quinoa-Bratlinge mit Ajvar	78

Süßes, Gebäck, Brot & Getränke

Apfel-Marzipan-Miniscones	55
Bauernbrot mit Kümmel	46
Chia-Kokos-Makronen	7
Chia-Porridge	39
Flockenlaibchen	44
Früchteshortbread	63
Kokosmakronen	54
Kuzu-Beeren-Kompott	39
Lavendeltrüffel	33
Nuss-Brownies	61
Orangenkücherl mit Cashew-Vanillesauce	30
Pistazien-Baklava-Kuchen	79
Quinoa-Brot	47
Sahne-Windbeutel	53
Sandkuchen mit Zitronenmelisse	35
Urkornbrötchen	44

■ = rein pflanzlich ohne Milchprodukte, Eier und Honig