

In dieser Ausgabe



8
Tartes, Quiches und Co.:
Viele tolle Rezepte für Ihren Ofen



16
GESUNDE PAUSE: So zaubern Sie Ihren Mittagssnack fürs Büro und unterwegs



62
GESUND ABNEHMEN!
Wie Sie mit Rohkost fasten und gleichzeitig ein paar überflüssige Pfunde verlieren



46
BACKEN OHNE BUTTER:
Wie leckere Cantuccinis und Cupcakes mit Öl gelingen



28
VIELSEITIGER VITAMINLIEFERANT:
Warum Lauch optimal für die vegetarische Küche ist

Genießen

- 6 News**
Genussvolle Trends der Saison
- 8 Das Beste aus dem Ofen**
Feine Pasteten, leckere Gratins und noch mehr neue Lieblingsgerichte
- 16 Power-Lunch**
Köstliche Kleinigkeiten für die Mittagspause
- 22 Messbar jünger**
Die neuen Rezepte von Vegan-Koch Attila Hildmann
- 26 „Triät“ im Test**
Wie es Vegetarisch Fit-Leser Björn Mengel bei der „Vegan for Youth“-Challenge ergeht

- 28 Marktfrisch**
Lauch
- 30 Frühlings-Genüsse**
Ein Drei-Gänge-Menü für außergewöhnliche Tage
- 34 Oster-Freuden**
Leckere Rezeptideen für Ihren Feiertags-Brunch
- 40 Indisch kochen**
Mal scharf, mal mild: Raffiniert gewürzte Gerichte
- 46 Backen ohne Butter**
Diese unwiderstehlichen Backrezepte gelingen mit Öl
- 50 Kleine Vegetarier**
Worauf Eltern bei der vegetarischen Ernährung ihrer Kinder achten sollten
Plus: Leckere Rezepte für die ganze Familie
- 56 Helden der Küche**
Matcha Tee

Fit & Gesund

- 60 News**
Gutes für Körper & Seele
- 62 Abnehmen ohne Verzicht**
Gesund fasten mit Rohkost
- Bewusst leben**
- 66 News**
Grüne Ideen für Ihren Alltag
- 68 Drei Gänge mit einer Prise Erlebnis**
Düsseldorfs erstes „Veggie-Dinner“
- 70 Expertentipp Gesundheit**
Moringa

Veggie Guide

- 71 News**
Die neusten Trends für Veggies
- 72 Schlemmen im ...**
... Berliner „La Mano Verde“, wo vegan gekocht wird
- 74 Im Land der Wikinger**
Veggies auf Reisen in Dänemark

Standards

- 3** Editorial
- 57** Herstellerverzeichnis
- 77** Reformhausverzeichnis
- 80** Kleinanzeigen
- 81** Impressum
- 81** Vorschau
- 82** Leser-Rezept des Monats
- 82** Rezeptverzeichnis



22
Vegetarisch Fit-Leser Björn Mengel wagt die „Vegan for Youth“-Challenge

Plus: Zwei neue Rezepte von Attila Hildmann



Alle veganen Rezepte sind mit diesem Symbol gekennzeichnet

VEGETARISCHE LIEBLINGSGERICHTE

Was kochen die Vegetarisch Fit-Leser eigentlich am liebsten? Dieser Frage gehen wir nach und stellen in jeder Ausgabe ein Lieblingsrezept vor. Diesmal das Süsspchen vom Linsenduo mit Topinambur von Sandra Domsch.



Fotos: Sandra Domsch

Süsspchen vom Linsenduo mit Topinambur

Für 4 Personen

- 1 Tasse rote Linsen • 1 Tasse grüne Linsen
- 7 Knollen Topinambur • 1 kleiner Sellerie
- 1-2 Möhren • 1 Zwiebel • Currypulver
- Butter oder Ghee • Salz und Pfeffer • Essig (Balsamico oder Weinessig) • Frischkäse
- getrocknete Tomaten • frische Minze

1. Grüne und rote Linsen in je einem Topf mit heißem Wasser kochen (Grüne: ca. 15-20 Min., Rote: ca. 10 Min.). Derweil Zwiebeln und Gemüse in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

2. Zwiebel in Butter/Ghee anschwitzen, mit 1 TL Currypulver sowie Salz und Pfeffer anrösten. Gemüse dazu, weitere 3-4 Min. anrösten. Mit 500 ml heißem Wasser (oder Gemüsebrühe – ganz nach Geschmack) ablöschen und ca 20 Min. auf mittlerer Stufe köcheln lassen. Grob pürieren, abgetropfte Linsen hinzugeben und mit Salz, Pfeffer, Essig und Frischkäse abschmecken.

3. Mit fein geschnittenen Tomaten und Minze anrichten und servieren. Dazu passt Fladenbrot und ein grüner Salat.

Zeit: ca. 1 Std.

Pro Portion: ca. 378 kcal, 24 g EW, 8 g F, 51 g KH



Sandra Domsch ist Flexitarierin. Ab und zu isst sie noch Fleisch – aber nur aus artgerechter Tierhaltung. Die Wende in der Ernährungsphilosophie der 31-Jährigen läutete „We feed the World“ ein, ein österreichischer Dokumentarfilm, der ein kritisches Licht auf die Massenproduktion von Nahrungsmitteln wirft. Seit zwei Jahren achtet die PR-Beraterin nun schon sehr genau darauf, was bei ihr auf dem Teller landet. Am Herd genießt sie es, immer neue Rezepte auszuprobieren – und darunter sind auch immer mehr vegetarische Varianten. Unser Leserrezept ist ihr Süsspchen vom Linsenduo mit Topinambur.

MACHEN SIE MIT: Liebe Vegetarisch Fit-Leser,

möchten Sie auch gerne Ihr Lieblingsrezept mit anderen teilen?

Dann senden Sie uns Ihr Rezept mit Bild sowie einem Portrait-Foto von Ihnen an:

redaktion@vegetarischfit.de

Rezeptverzeichnis

Salate, Dressings, Suppen & Aufstriche

Bohnen, Bier und Tofu-Suppe	39
Buchweizen-Salat	18
Chicorée-Orangensalat mit Mandeln	49
Chinakohl-Nudel-Salat	21
Dänische Mehlklöße in Gemüsebrühe	76
Erbsen-Minze-Suppe	58
Grashüpfercreme	54
Rote Linsencremesuppe	53

Kleine Gerichte

Blumenkohl-Yufka-Samosas	44
Filo-Törtchen mit Zucchini-Walnuss-Füllung	10
Halloumi in Gewürzkruste	40
Kartoffel-Ziegenfrischkäse-Flammkuchen	14
Kichererbsen-Nockerln auf Salat	21
Lauch-Nuss-Crumble	29
Mediterrane Donuts mit Caponata	32
Mini-Walnuss-Pizzen	54
Möhrenpuffer mit Nussjoghurt	53
Quarkbratling im Dinkelbrötchen	20
Toast mit Cranberry-Hüttenkäse	38
Tofu-Sandwich mit Curry-Streichcreme	17
Veganes Gemüsecreme Sandwich	55
Vegane Gemüsedips mit Pflaumensticks	39
Veganes Omelette mit Natur- und Räuchertofu	36
Zwiebel-Focaccia-Brote	11

Hauptgericht

Auberginen-Tower „Granate“	23
Filopastete mit Ricotta-Brokkoli-Füllung	9
Gefüllter Kohlrabi mit Polentalasagne	32
Gemüsegratin mit Parmesan-Kruste	14
Indisches Tigerlinsencurry	41
Kokosc Curry nach Kerala-Art	42
Lasagne	9
Paneer Tikka Masala	43
Polenta-Pizza	12
Reisspaghetti mit Spinat-Mandel-Creme	25
Shantis Linsenplätzchen auf Rote Rüben Gemüse	45
Sojaragout indischer Art	44
Spicy Bohnenburger	73
Wärmendes Ofengemüse	12
Zucchini-Cranberry-Auflauf	13

Süßes, Gebäck & Getränk

Amaranth-Crepes mit Erdbeer-Sauce	37
Bienenstich-Cupcakes	47
Blaubeer-Omelett-Rolls	38
Crunchy-Pflaumen-Müsli	37
Dänische Raw Food Brownies	76
Kräuter-Buttermilch mit Leinöl	59
Limetten-Lucuma-Törtchen	33
Mandel-Cantuccini	48
Mini-Schokoladen Madeleines	48
Nusszöpfchen	47
Osterbrot	34
Osterhasenkekse	35
Pfirsich mit Ziegenkäse-Mandelkruste	15
Pina Colada in Grün	64
Polentakuchen	49
Quarkauflauf mit Johannisbeeren	55
Süßer Couscous	66
Süßkartoffelbrot	36

Alle veganen Rezepte sind mit diesem Symbol gekennzeichnet

Das Leben active genießen

mit Spaß an Sport,
Beruf, Familie und
Partnerschaft



Überall im
Zeitschriften-
handel

Abonnement

Abonnieren Sie direkt auf
www.active-woman.de
oder rufen Sie uns einfach
an 0221/95 74 27-0



Wohlfühl-
Workout
6 sanfte Übungen für
Beine, Bauch, Taille

Yoga
Traumhaft schöne Basics

Frauen laufen
anders
Tipps fürs perfekte Training

DAS GROSSE
SPECIAL

Für immer schlank

- Schneller abnehmen mit der richtigen Sportart
- Ja, es funktioniert – durch Selbsthypnose Kilos verlieren
- Besser als Diät – Lebensmittel, die schlank machen
- Profis sagen, wie Sie garantiert durchhalten