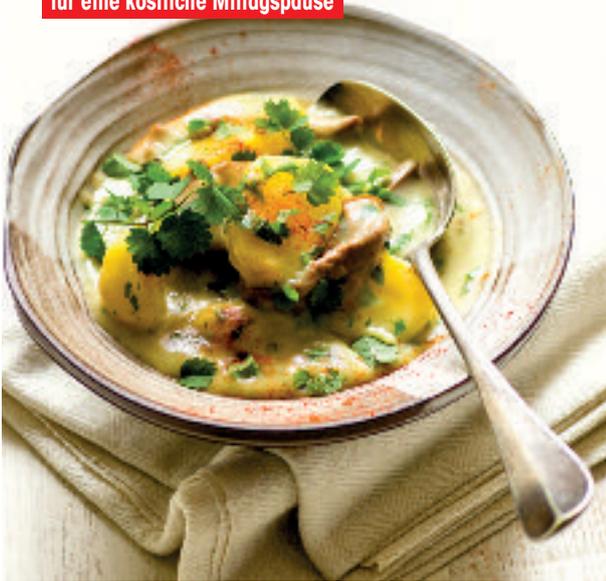


In dieser Ausgabe

8

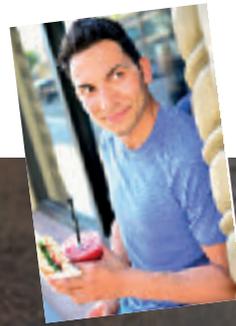
Der perfekte Lunch:
Kartoffel-Majoran-Ragout, Mangold-Strudel
und noch mehr neue Lieblingsgerichte
für eine köstliche Mittagspause



18

Vegan to go:
 Attila Hildmann präsentiert
 schnelle Gerichte für unterwegs

Plus: Im Interview
 verrät der Vegan-Star,
 was ihn inspiriert



34

**Markante
 Geschmacksnote:**
 Warum Fenchel für die
 vegetarische Küche
 so wertvoll ist

Genießen

- 6 **News**
Genussvolle Trends der Saison
- 8 **Köstliche Pause**
Raffinierte Rezepte für den perfekten Lunch
- 18 **Attila Hildmann:**
Schnelle Gerichte für unterwegs
Plus: Interview mit dem Vegan-Star
- 24 **Gutes für die gemütliche Runde**
Süße und herzhafte Ideen für den Brunch
- 30 **Gerollter Genuss**
Zwei exquisite Rezepte vom Münchener Koch Sebastian Copien
- 34 **Marktfrisch**
Fenchel
- 36 **Leichter Genuss**
Kreative Gerichte mit wenig Kalorien
- 42 **Schlemmen mit Superfoods**
Gesundes mit Gojibeeren, Quinoa & Co.
- 48 **Helden der Küche**
Carob
- 50 **Gerichte aus 1001 Nacht**
Atemberaubende Rezepte aus der marokkanischen Küche
- 56 **Heißgeliebtes aus dem Ofen**
Neue Ideen für Gratins & Strudel



Titelbild: Simon Vollmeyer



Verführerische Gewürze, atemberaubende Aromen:
So außergewöhnlich ist die marokkanische Küche



24

Leckereien für den Brunch:
Priffige Ideen für ein gemütliches
Frühstück mit Freunden



Fit & Gesund

- 62 News**
Gutes für Körper & Seele
- 64 Aus Mangel an Bewegung**
Wie Sie Rückenschmerzen verhindern und akuten Leiden begegnen
- Bewusst leben**
- 68 News**
Grüne Ideen für Ihren Alltag
- 70 Urban Gardening**
Grüne Oasen in der Großstadt
- 74 Expertentipp Gesundheit**
Warum Superfoods bei Bluthochdruck helfen

Veggie Guide

- 75 News**
Die neusten Trends für Veggies
- 76 Veggies im Bullerbü-Land**
Vegetarier auf Reisen in Schweden

Standards

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

70

Alles im grünen Bereich:
Dank Urban Gardening erleben immer mehr Städte ihr grünes Wunder



Rezeptverzeichnis

| Salate, Suppen & Eingelegtes | Seite |
|---|-------|
| Ciabattasalat mit Kirschtomaten | 23 |
| Eingelegte Zitronen selbstgemacht | 53 |
| Gelbe Erbsensuppe mit Ingwer, schwedische Art | 78 |
| Gemüsefond selbstgemacht | 12 |
| Grüner Papayasalat mit Thaibohnen und Erdnüssen | 37 |
| Kalte Babyspinat-Sanddorn-Cremesuppe | 46 |
| Käse-Mais-Suppe mit Chili-Popcorn | 10 |
| Rote-Bete-Salat mit Linsen | 40 |
| Roter Salat mit Reis, Tomaten und Paprika | 14 |
| Salat mit Möhren und Mungbohnen | 61 |
| Vietnamesische Nudelsuppe Pho | 22 |

| Kleine Gerichte | Seite |
|--|-------|
| Blätterteigröllchen mit Feta-Oliven-Zitronen-Füllung | 53 |
| Chicorée mit Roter-Bete-Füllung | 26 |
| Dip aus geschmorten Auberginen mit Pita-Chips | 27 |
| Gebratene China-Nudeln in a box | 19 |
| Gemüsedöner | 20 |
| Käseküchli | 29 |
| Köttbullar aus Linsen und Haferflocken | 78 |
| Obatzda mit Schuss | 15 |
| Polentaeccken mit Kreuzkümmel und Chili | 54 |
| Polenta mit Pilzen | 82 |
| Portobello-Burger mit Cole Slaw | 38 |
| Spinatpalatschinken mit Labanefüllung | 55 |

| Hauptgerichte | Seite |
|---|-------|
| Blumenkohlkuchen | 57 |
| Couscous mit geschmortem Fenchel, Zucchini und Orangen | 50 |
| Crespéou | 60 |
| Fenchel-Gratin | 35 |
| Gemüselasagne mit Tomatensauce und Mandelcreme | 21 |
| Gemüse-Spaghetti mit geschmorten Cocktailtomaten | 39 |
| Glücksrollen mit grüner Koriander-Mango-Sauce | 30 |
| Kartoffel-Majoran-Ragout | 12 |
| Kriharaki in Gemüse-Tomaten-Sauce | 11 |
| Mangoldstrudel | 8 |
| Panierte Kräuterfädlle mit Preiselbeeren und Kohlgemüse | 32 |
| Pasta mit Brokkoli und Knoblauchknusper | 17 |
| Peperonata-Tarte | 16 |
| Petersiliengnocchi mit Ofentomaten | 15 |
| Quinoa mit Pesto und getrockneten Tomaten | 47 |
| Spinatrolle mit Taleggio | 58 |
| Superfood & Superprotein Tabouleh | 44 |
| Tajine mit gerösteten Süßkartoffeln, Ingwer, Zimt und Honig | 52 |
| Wirsing-Pilz-Pfanne mit Räuchertofu | 41 |
| Ziegenkäse-Gemüse-Gratin mit Haselnüssen | 13 |
| Zucchini-Gratin | 40 |

| Süßes, Gebäck & Getränke | Seite |
|---|-------|
| Beerenkompott selbstgemacht | 28 |
| Birchermüsli | 45 |
| Brioche mit Aprikosen und Rosmarin | 25 |
| Carob-Power-Taler | 49 |
| French-Toast mit Bananen | 28 |
| Labane selbstgemacht | 55 |
| Matcha-Orangen-Smoothie | 66 |
| Schwedische Zimtschnecken | 79 |
| Verdunkelte Palatschinken m. Zartbitter-Kokos & Himbeeren | 29 |
| Wärmendes Dinkel-Chia-Porridge | 44 |

■ = rein pflanzlich ohne Milchprodukte, Eier und Honig