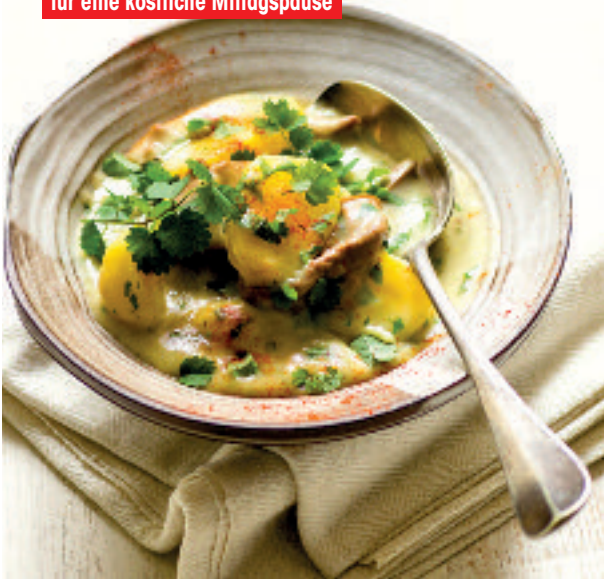


In dieser Ausgabe

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
Polentaecaken 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 Kräuterfädlé 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