



**8**  
**GUTE LAUNE-DINNER:** Wir verraten, wie Sie Ihren Hunger am Abend ganz entspannt und genussvoll stillen



**20**  
**Mediziner klären auf:**  
Mit diesen Gerichten ist der Körper optimal versorgt



**72**  
**Märchenhafter Genuss:**  
Kulinarische Schätze aus der orientalischen Küche



**58**  
**Low-Carb-Backstube:**  
Köstliche Kuchen ohne Zucker und die üblichen Mehlsorten



**28**

**Voller Vitamine:**  
Warum Portulak für die vegetarische Küche so wertvoll ist



20  
38  
72  
46  
30  
8

Titelbild: Matthäus Verlag / Matthias Hoffmann

**Genießen**

- 6 News**  
Genussvolle Trends der Saison
- 8 After Work Küche**  
Raffinierte Rezepte, die jedem gelingen
- 20 Gesund mit Genuss**  
So ernähre ich mich richtig
- 30 Einfach & schnell**  
Knackiges aus dem Wok
- 38 Clever kochen, gesund genießen**  
Drei exquisite Rezepte von Gourmetkoch Björn Moschinski

**46 Die besondere Brotzeit**

- Aufstriche selbstgemacht
- 52 Farbtupfer auf dem Teller**  
Raffinierte Rezepte mit Rote Bete

**58 Freundlich zur Figur**

- So gelingen köstliche Kuchen mit wenig Kohlenhydraten

**Warenkunde**

- 28 Portulak**  
Vergessenes Gemüse
- 36 Pfeffer**  
Das schwarze Gold der Küche
- 68 Stevia**  
Wundersüße ohne Wunder

**Bewusst leben**

- 64 News**  
Grüne Ideen für Ihren Alltag
- 66 Zu Besuch in einer Tofurei**  
So produzieren zwei junge Berlinerinnen handgemachten Tofu

**Veggie Welt**

- 70 News**  
Die neusten Trends für Veggies
- 72 Feine Gewürze, herrliche Aromen**  
Orientalisch kochen

**Standards**

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



**66**

**Eigene Tofurei:** Mit ihren handgemachten Kreationen wollen Franzi Schauern und Elena Grimm das altbackene Klischee des Tofu aufpeppen

**Rezeptverzeichnis**

	Seite
<b>Salate &amp; Suppen</b>	
Grünkern-Gemüse-Suppe	26
Kartoffelsalat mit Erbsen & persischen Gewürzen	78
Lauwarmer Rinden-Karotten-Salat	57
Tomatencremesuppe mit Fenchel und Zucchiniestroh	41
Orangensalat mit Rinden	57
Rote-Bete-Kokos-Suppe	53
Rote-Linsen-Suppe mit Kreuzkümmel	15
Zitronige Linsensuppe mit Safranröhrei	75
<b>Kleine Gerichte</b>	
Käsefrittata mit Kräutern	13
Kräutercrepes mit Blattspinat und Paprika-Apfel-Chutney	26
Mediterranes Gemüse mit Feta	27
Urap-Urap – Indonesisches Gemüsegericht mit Kokossambal	17
Ziegenkäse-Tartelettes mit Rindenrelish	57
<b>Hauptgerichte</b>	
Auberginen-Pilaw mit Joghurt & Zhoag	77
Curryreis mit Nüssen und Rosinen	18
Frühlingsrisotto mit Brokkoli und Erbsen	10
Gepfeffertes Tofu mit Basmati-Reis	37
Grünes Gemüse mit Tempeh	34
Halloumi-Cashew-Wok	33
Lasagne Tricolore	43
Linsencurry mit Paprika	31
Möhrentajine mit Joghurt & Honigpinienkernen	75
Schupfnudeln mit Spinat-Feta-Gemüse	12
Tofu-Gemüse-Curry	32
Tomaten-Fenchel-Auberginen-Auflauf	27
Zucchini-polenta	10
<b>Aufstriche, Süßes &amp; Getränke</b>	
Algen-Vanille Espuma auf Matchasand	45
Bärlauch-Pesto	82
Curry-Tofu-Aufstrich	49
Käse-Crunch-Aufstrich	46
Mango-Chutney	48
Marmorkuchen	62
Mohnkuchen	61
Möhrenkuchen	61
Omega-3-Frühstück	21
Portulak-Avocado-Orangen-Smoothie	29
Rinden-Balsamico-Relish	57
Rote Ziege-Aufstrich	50
Schokoladenkuchen	58

Unser Titelgericht

Alle veganen Rezepte sind mit diesem Symbol gekennzeichnet