

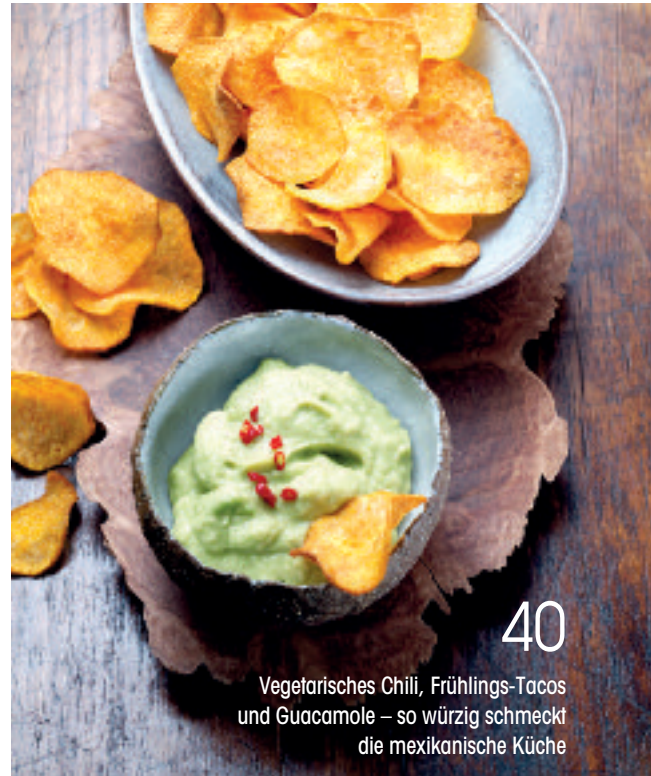
# In dieser Ausgabe

8

Mit Pasta, im Wok oder als Suppe:  
Kreative Rezepte für die Spargelzeit



**Plus:**  
Leckereien mit  
Erdbeeren



40

Vegetarisches Chili, Frühlings-Tacos  
und Guacamole – so würzig schmeckt  
die mexikanische Küche

46

**Kräuter-  
Küche:**  
So gelingen Rezepte  
mit frischem  
Bärlauch, Rosmarin  
und Co.



## Genießen

6 **News**

Genussvolle Trends  
der Saison

8 **Spargel neu entdeckt**

Kreative Kompositionen  
mit unserem liebsten  
Frühlingsgemüse  
**PLUS:** Leckere Rezepte  
mit Erdbeeren

16 **Leicht & lecker**

Feine Salatrezepte und  
raffinierte Dressings

22 **Vegane Köstlichkeiten**

Die neuen Rezepte von  
Attila Hildmann

26 **Positives Fazit**

So ist es Vegetarisch Fit-Leser  
Björn Mengel bei der  
„Vegan for Youth“ Challenge  
ergangen

28 **Marktfresh**  
Mangold

30 **Schlemmen im Freien**  
Pffiffige Ideen für das  
Picknick

36 **Spargel trifft Klöße  
und Couscous**  
Zwei exquisite Rezepte  
vom Münchener Koch  
Sebastian Copien

40 **Viva Mexico**  
Feuriges aus Avocados,  
Bohnen und Mais

46 **Frisch & aromatisch**  
Köstliches mit Bärlauch,  
Rosmarin & Co.

50 **Ran an die Reste**  
So lassen sich aus  
Überbleibseln leckere  
Gerichte zaubern

54 **Helden der Küche**  
Chia-Samen



22

16

30

40

8

Treibbild: Spargel aus Peru

28

Gesundes Blattgemüse:  
Warum Mangold für die  
vegetarische Küche so wertvoll ist



16

### Leichter Genuss:

Tolle Rezepte und raffinierte Dressings  
für Ihre Salatschüssel



30

### Pfiffige Ideen für das Picknick:

So zaubern Sie gesunde Snacks für den Ausflug ins Grüne



## Fit & Gesund

- 58 **News**  
Gutes für Körper & Seele
- 60 **Eine Karotte als Staffelstab**  
Wie die „Vegan Runners“  
vielen Fleischessern  
davonlaufen
- 62 **Vegetarisches  
Wandervergnügen**  
Ein gesundes Wochenende  
in den österreichischen Alpen
- 64 **Revolution im Fressnapf**  
Vegetarisches Futter  
für Hund & Katze

## Bewusst leben

- 65 **News**  
Grüne Ideen für Ihren Alltag

- 68 **Vom Feld  
ins Fairnessregal**  
So funktioniert die faire  
Kaffeeproduktion in den  
Entwicklungsländern  
**PLUS:** Fünf leckere Kaffee-  
Sorten aus fairem Handel
- 72 **Voller Einsatz für  
Vegetarier & Veganer**  
So arbeitet der  
Vegetarierbund Deutschland
- 74 **Expertentipp Gesundheit**  
Vitamin B12

## Veggie Guide

- 75 **News**  
Die neusten Trends  
für Veggies
- 76 **Fleischlos durchs Heidiland**  
Veggies auf Reisen  
in der Schweiz

## Standards

- 3 Editorial
- 70 Reformhausverzeichnis
- 79 Herstellerverzeichnis
- 80 Kleinanzeigen
- 81 Impressum
- 81 Vorschau
- 82 Leser-Rezept des Monats
- 82 Rezeptverzeichnis



68

Bedenkenlos genießen:  
So funktionieren die Spielregeln  
für den fairen Kaffee-Handel

**Plus:**  
Fünf leckere  
Kaffee-Sorten aus  
fairem Handel



Alle veganen Rezepte sind mit diesem Symbol gekennzeichnet

# VEGETARISCHE LIEBLINGSGERICHTE

Wir haben uns gefragt, was unsere Leser gerne kochen und nachgehört. Vegetarisch Fit-Leserin Sina Beutner hat uns das Rezept von ihrem „Italienischen Nudelsalat“ verraten.



Fotos: Sina Beutner

## Italienischer Nudelsalat

Sina Beutner ist seit über fünf Jahren Vegetarierin. Schon als Teenager hat sie zeitweise auf Fleisch verzichtet. Der endgültige Umschwung kam während des Studiums, als die angehende Journalistin den Film „earthlings“ gesehen hat. Beim Kochen legt die 28-Jährige viel Wert auf qualitativ hochwertige Lebensmittel



und ist immer auf der Suche nach leckeren veganen Varianten. Unser Leserrezept ist ihr „Italienischer Nudelsalat“.

**TIPP:** Der Salat schmeckt lauwarm am besten, ist aber auch kalt sehr lecker. Dafür empfiehlt es sich, ein bisschen von dem Rucola aufzuheben und frisch unterzuheben. Mit selbst gemachtem veganen Pesto und ohne Parmesan ist der Salat auch super für vegane Gäste. Dann einfach ein paar Körner mehr darüber streuen.

### Für 6 Personen

**500 g Schmetterlingsnudeln (Farfalle)**  
 • 3 EL Basilikumpesto • Ein Glas getrocknete Tomaten in Öl • 125 g Rucola • Parmesan zum Drüberhobeln • Eine Hand voll Pinienkerne oder Kernemischung zum Drüberstreuen • Salz & Pfeffer zum Abschmecken

1. Rucola waschen, putzen und trocken-schleudern. Die getrockneten Tomaten auf einem Küchenpapier gut abtropfen lassen. Dann in kleine Würfel schneiden.
2. Den Parmesan grob hobeln. Die Nudeln in Salzwasser bissfest kochen, und nur ganz kurz abschrecken. Pasta in eine Schüssel füllen, Tomaten und Pesto hinzufügen. Die Menge an Pesto kann man einfach variieren, je nach Geschmack und Konsistenz des verwendeten Pestos und wie gut die Tomaten abgetropft sind. Sollte der Salat zu trocken sein, kann ein kleiner Schluck von dem Tomatenöl hinzugegeben werden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Den Rucola erst kurz vor dem Servieren unter die Nudeln heben, da er sonst schnell zusammenfällt. Den Parmesan vor dem Servieren über die Nudeln streuen und die Körner über dem Salat verteilen.

**Zeit:** ca. 30 Min.

**Pro Portion:** ca. 390 kcal,  
15 g EW, 9 g F, 62 g KH

### 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](mailto:redaktion@vegetarischfit.de)

## Rezeptverzeichnis

### Salate, Dressings, Suppen & Aufstriche

Bulgursalat mit Cranberry-Möhren	19
Bunter Nudelsalat	18
Frühlingskräutersalat	43
Gurkensalat mit Parmesanplätzchen	17
Gurkensalat mit roten Zwiebeln und Dill	■ 18
Himbeerdressing	■ 20
Italienischer Nudelsalat	82
Kalifornischer Kartoffelsalat	■ 17
Knuspriger Tofu auf buntem Salat	■ 54
Karottensüppchen mit gebratenem Spargel	14
Kürbiskern dressing	20
Lavendel-Nuss-Creme	■ 31
Tortillasuppe	40
Veganer Tofusalat mit Tofunaise	■ 21
Wasabi-Tofu-Dressing	■ 20

### Kleine Gerichte

Blumenkohl-Bolognese	53
Blumenkohl-Curry	53
Bunter Gemüse Wok	■ 13
Frühlings-Tacos mit Pilzen	41
Grünes Spargel-Thaicurry	■ 15
Mangoldrouladen	29
Möhrenflan mit Giersch	48
Original Schweizer Rösti	77
Reisblätterpäckchen	■ 32
Saftige Polentasticks	33
Süßkartoffel-Chips mit Guacamole	■ 43
Zucchini Blüten-Omelette	42
Ziegenfrischkäseballchen	31

### Hauptgericht

Äpler Makkaroni	77
Crunchy Pasta mit Hopfen	49
Frischer weißer Stangenspargel und Spinatnocken	■ 66
Gefüllter Kohlrabi mit Kräuterschaum	47
Grüner Spargel mit Parmesan-Vinaigrette	9
Kidneybohnen-Buletten	■ 24
Linsen-Spargelgemüse mit Mini-Brezknödel	■ 37
Ofenkartoffel 2.0 mit Kräuter- und Paprikacreme	■ 23
Pasta mit grünem Spargel und Räucher tofu	■ 12
Pasta vom Blech	51
Quinoa-Ratatouille-Pfanne mit Walnüssen	■ 44
Reisballchen aus der Tortilla-Tüte	50
Safran-Nudeln mit grünem Spargel	79
Spargelcouscous mit Haselnuss-Minzpesto	■ 39
Spargel auf Grießcreme	10
Vegetarisches Chili	44

### Süßes, Gebäck & Getränke

Bärlauch-Fächerbrot	47
Beeren-Streuselkuchen aus dem Marmeladenglas	■ 34
Carrie's Erdbeer-Pie	9
Chia-Frühstückspudding	56
Erdbeer-Mandel-Burger	11
Erdbeer-Törtchen mit Walnüssen	12
Erdbeer-Walnuss-Streusel	14
Frühstücks-Eis	■ 45
Jungbrunnen-Torte	■ 25
Karotte-Ingwer Smoothie	■ 25
Möhren-Bits	63
Powerriegel mit Chia & Hanfsamen	56
Tomatenmuffins	■ 32

■ = rein pflanzlich ohne Milchprodukte, Eier und Honig