

In dieser Ausgabe

8

Leicht & lecker:

Abwechslungsreiche Rezepte für die Salatschüssel



28

Gesundheit vom Teller:

Spitzenköchin Su Vössing verrät, wie typische Volkskrankheiten mit einer richtigen Ernährung gelindert werden können



38

Das Gemüse unter den Obstsorten:

Warum Rhabarber für die vegetarische Küche so wertvoll ist



Titelbild aus „Kochen ist die beste Medizin“ (Su Vössing, BUV)

Genießen

- 6 News**
Genussvolle Trends der Saison
- 8 Frische Frühlingsküche**
Kreative Ideen für Salate & Dressings
- 18 Tolle Tapas**
Kleine Häppchen, großer Genuss
- 26 Toller Teint vom Teller**
Diese Lebensmittel bringen die Haut zum Strahlen
- 28 Gerichte mit Genesungseffekt**
Arthrose, Gicht & Co. schlemmend heilen
- 34 Edle Stange trifft tolle Knolle**
Sebastian Copien kocht mit Spargel und Kohlrabi
- 38 Marktfrisch**
Rhabarber
- 42 Kochen für Kinder**
So macht gesundes Essen Spaß
- 48 Geschenke aus dem Obstgarten**
So gelingen Marmeladen & Co.
- 52 Helden der Küche**
Weizengras
- 54 Genuss im Quadrat**
Kreative Ideen für fruchtig-frische Blechkuchen
- 58 Gesunde Fette**
Köstliche Rezepte mit Raps- und Leinöl



18

Herrliche Häppchen:

Diese Tapas sind nicht nur optisch ein Hingucker, sondern auch geschmacklich ein Gedicht



42

Zwergenküche

Gesunde Gerichte, die selbst kleinen Gemüseskeptikern schmecken



Fit & Gesund

- 64 **News**
Gutes für Körper & Seele
- 66 **Vegetarischer Marathonläufer**
Arne Gabius verrät, warum ihn seine Ernährung so schnell macht

Bewusst leben

- 68 **News**
Grüne Ideen für Ihren Alltag
- 70 **Ganz ohne Chemie**
Naturkosmetik selber machen
- 74 **Expertentipp Gesundheit**
So gesund ist Soja

Veggie Guide

- 75 **News**
Die neusten Trends für Veggies
- 76 **Vorreiter für die Veggie-Welt**
Vegetarier auf Reisen in Belgien

Standards

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

70

Überraschend einfach:

So lassen sich Gesichtsmasken, Lippenbalsam & Co. selbst herstellen



Foto: Shutterstock

Rezeptverzeichnis

Salate, Suppen & Eingelegtes	Seite
Bulgur-Salat mit Tomate, Zucchini und Kopfsalatpesto	45
Erbsen-Weizengras-Suppe	■ 53
Erfrischende Zucchinirollchen mit Feldsalat	■ 12
Exotischer Caesar Salad	11
Gnocchi-Salat	47
Grapefruit-Gurken-Salat mit geistern Gurkenmousse	15
Kalte Mandel-Knoblauchsuppe	■ 23
Kalte Tomatensuppe mit Tomaten, Knoblauch und Brot	■ 23
Lauchsalat	11
Quark-Nuss-Aufstrich	51
Quinoasalat mit Erdbeeren & Ziegenfrischkäse	16
Radieschen-Kressensalat zu Paprikavinaigrette	■ 13
Sellerie-Mango-Salat	■ 8
Kleine Gerichte	
Gemüseschnitte	■ 24
Kartoffelbrei-Törtchen	■ 20
Kräuter-Flammkuchen	78
Kochbanane mit Tomaten-Minz-Pesto	■ 19
Marinierte Kichererbsen	■ 61
Marinierter Rübstiel mit Leinöl	■ 60
Spanisches Kartoffelomelette	■ 21
Spargel mit Kerbelbutter	■ 62
Spargelsülze mit Kohlrabi-Carpaccio	■ 37
Seitanschnitzel mit Remouladensauce	■ 62
Hauptgerichte	
Eier-Spaghetti mit Bohnen-Kartoffeln	33
Gefüllte Pitataschen mit Kohlrabipakora	■ 36
Gemüse-Filoteig-Tarte mit Quark und Haferflocken	30
Kartoffelauflauf mit Brokkoli und Bergkäse	42
Kohlrabifilets mit Kartoffel-Brennnessel-Püree	■ 35
Paprika-Tomaten-Quiche mit Schafskäse	44
Quarkplätzchen im Brückteig mit Schmor Gemüse	29
Rigatoni mit Möhren-Nuss-Sauce	46
Spargelquiche	■ 59
Spinatlasagne	82
Spinat-Quark-Nocken mit Schichtgemüse und leichter Sojacreme	31
Vollkornreis-Ricotta-Kuchen mit Karotten und Estragon	32
Süßes, Gebäck & Eingebacktes	
Aprikosen-Blechkuchen	54
Belgischer Reisfladen	79
Brüsseler Waffeln	79
Butterkuchen mit Kirschen	56
Dresdner Eierschecke	57
Fruchtig-pikantes Aprikosen-Tomaten-Kompott	■ 50
Himbeer-Kokos-Porridge	41
Karamellierte Apfelmarmelade	■ 49
Pikante Cranberry-Senf-Marmelade	51
Pikantes Rhabarber-Sorbet	■ 40
Rhabarber-Quarkkuchen	39
■ = rein pflanzlich ohne Milchprodukte, Eier und Honig	

EXTRA: Naturkosmetik

Body Butter	71
Bright Skin Mask	72
Easy Lip Balsam	72