



8
SALATE ZUM SATTESSEN: Diese Salate haben das Zeug zum großen Auftritt – und laufen dabei sogar manchem Hauptgericht den Rang ab

34

Klein, rund & gesund: Warum Radieschen für die vegetarische Küche so wertvoll sind



- 36
- 42
- 20
- 26
- 70
- 8

Titelbild: Kalifornische Trockenpflaumen / Amazin Plunes

26

Pfiffige Ideen für das Frühstück: So starten Sie gesund in den Tag



70

Mehr als nur Döner: So vielseitig ist die türkische Küche



56

Power-Drinks: Diese Smoothies sind nicht nur lecker, sondern auch richtig gesund



Genießen

- 6 News**
Genussvolle Trends der Saison
- 8 Knackig, frisch & abwechslungsreich**
Raffinierte Salate für echte Genießer
- 20 Köstliche Rezepte aus dem ältesten vegetarischen Restaurant der Welt**
- 26 Perfekter Start in den Tag**
Gesundes zum Frühstück
- 36 Endlich Spargelzeit**
So vielseitig sind die edlen Stangen
- 42 Smoothies**
Das Beste aus Obst und Gemüse

- 50 Partyfood**
Kleine Häppchen, großes Vergnügen
- 56 Süßer Sonntag**
Opulente Torten und himmlische Kuchen
- Warenkunde**
- 34 Radieschen**
Runde Form, scharfer Geschmack
- 48 Dill**
Gesundes Küchenkraut
- Bewusst leben**
- 62 News**
Grüne Ideen für Ihren Alltag
- 64 Rollende Restaurants**
Foodtrucks

- 66 Schonende Garmethoden**
Dämpfen und Dünsten
- Veggie Welt**
- 68 News**
Die neusten Trends für Veggies
- 70 Von Börek bis Baklava**
Türkisch kochen

Standards

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



Veggie-News per Mausclick
Brandaktuell und inspirierend: Besuchen Sie Vegetarisch Fit auf Facebook.
www.facebook.com



verkaufen gesunde Gourmetküche auf die Hand

64

Gesundes to go: Immer mehr Foodtrucks

Rezeptverzeichnis

Salate, Suppen & Saucen	Seite
Apfel-Quinoa-Salat	10
Aromatischer Paprika-Dill-Salat	49
Avocado-Melonen-Verrine	52
Caprese mit Pinienkern-Basilikum-Dressing	10
Cashewmus selbstgemacht	28
Dattel-Birnen-Salat mit Blauschimmelkäse	12
Glasnudel-Algen-Salat mit Ingwer-Sesam-Dressing	19
Indischer Linsensalat mit Limetten-Ingwer-Joghurt	17
Kalte Paprikasuppe	50
Knoblauchjoghurt selbstgemacht	77
now Fresh Lemon Yoghurt Dressing für bunten Salat	15
Pastinaken- u. Möhrenstreifen mit Tahin-Zitronen-Dressing	15
Teltower-Rübchen-Corbasi	78
Thai-Mangosalat mit Trockenpflaumen	13

Unser Titelgericht

Kleine Gerichte	Seite
Hashbrown BLT	30
Hummus-Brötchen mit Gurke & frischen Sprossen	29
Mini-Burger mit Feta und Pesto	54
Radieschen-Aufstrich	35
Radieschengrün-Pesto selbstgemacht	35
Tempeh-Bacon selbstgemacht	30
Tofu-Omelette mit gerösteten Tomaten	32
Olivensalat mit Artischockencreme	53
Wan Tans mit Glasnudelsalat	55

Hauptgerichte	Seite
Bulgurklößchen mit Tomatensauce	74
Frühlings-Risotto mit Spargel und Erbsen	38
Kohlrabi-Bete-Nudeln	35
Pad Thai	23
Panaeng-Curry	22
Papillote vom Spargel	38
Quiche Lorraine	25
Rösche Kichererbsen mit Karamell-Möhren	74
Spargelstrudel	40
Spargel-Tempura mit Currymayonnaise	39
Spinat-Börek	77
Stroganoff	24
Zucchini mit Bulgur in Olivenöl	73

Süßes & Getränke	Seite
Apfelstrudel	60
Baklava	79
Beeren-Pavlova mit Schokolade und Kirschen	58
Chia-Samen-Joghurt mit Früchten und Amaranthpuff	28
Erdbeer-Biskuit-Torte mit weißer Schokolade	59
Geröstetes Walnuss-Schoko-Granola	33
Give me more-Smoothie	43
Hafer-Cookies mit Cranberries	31
Il Sole Verde-Smoothie	45
Kaffee-Walnusskuchen mit Banane und Salzkaramell	60
Karotten-Cantaloupe-Smoothie	46
Nana Nicecream mit Overnight Oats und Chia-Crème	28
Passion-Smoothie	46
Pulver-Power-Smoothie	45
Saftiger Rhabarberkuchen	82
Salatmix-Smoothie	47

Alle veganen Rezepte sind mit diesem Symbol gekennzeichnet