

In dieser Ausgabe

8

Leckere Gemüsespieße und das Beste aus Tofu, Kartoffeln, Gemüse und Käse: Kreative Rezepte für die Grillzeit



44

Couscous, Bulgur und Taboulé, kombiniert mit duftenden Kräutern und Gewürzen – so aromatisch schmeckt die arabische Küche



26

18

54

8

Titelbild: Provamel

Genießen

- 6 **News**
Genussvolle Trends der Saison
- 8 **Ran an den Grill**
Kreative Ideen für das Barbecue
- 18 **Frisch & fruchtig**
Köstliche Desserts für den Sommer
- 24 **7 Schritte zur perfekten Rohkost-Praline**
Zu Besuch in einer belgischen Schokoladen-Manufaktur
- 26 **Gesunder Genuss**
Raffinierte Rezepte für den Dampfgarer
- 32 **Marktfrisch**
Blaubeeren
- 34 **Vegan hoch drei**
Ein Drei-Gänge-Menü für außergewöhnliche Tage
- 38 **Bunte Vitaminbomben**
Leckere Smoothie-Rezepte für eine gesunde Erfrischung an heißen Sommertagen
- 44 **Orient-Express**
Arabische Köstlichkeiten mit Kichererbsen & Couscous
- 50 **Genuss in rot, gelb & grün**
Tolle Rezepte, bei denen die aromatische Note der Paprika zur Geltung kommt
- 54 **Clever kochen**
Schnelle Rezepte für wenig Geld
- 60 **Helden der Küche**
Seidentofu

32

Gesunder Farbtupfer: Warum Blaubeeren für die vegetarische Küche so wertvoll sind



Alle veganen Rezepte sind mit diesem Symbol gekennzeichnet

Frischekicks für den Sommer



18 Fruchtige Desserts

38 Cremige Smoothies



26

Gerichte aus dem Dampfgarer:

Gesundes, das auch noch im Handumdrehen fertig ist

Fit & Gesund

- 62 **News**
Gutes für Körper & Seele



- 64 **Alles in Balance?**
Wie eine basische Ernährung hilft, den Säure Basen-Haushalt ins Gleichgewicht zu bringen
Plus: Fünf „Superfoods“ im Porträt
Plus: Drei leckere Rezepte für einen reinen Basentag

- 68 **Vöner statt Döner**
Wo es Hamburger, Currywurst & Döner Kebab ohne Fleisch gibt

Bewusst leben

- 70 **News**
Grüne Ideen für Ihren Alltag
- 72 **Wo die Natur den Ton angibt**
Zu Besuch auf dem Bio-Bauernhof
- 74 **Expertentipp Gesundheit**
Vitamin D

Veggie Guide

- 75 **News**
Die neuesten Trends für Veggies
- 76 **Veggies im Land der 1000 Inseln**
Auf Reisen in Kroatien

Standards

- 3 Editorial
- 65 Reformhausverzeichnis
- 78 Herstellerverzeichnis
- 80 Kleinanzeigen
- 81 Impressum
- 81 Vorschau
- 82 Leser-Rezept
- 82 Rezeptverzeichnis

72

Zu Besuch auf dem Bio-Bauernhof: Worauf es in Sachen Tierhaltung und Landwirtschaft ankommt



VEGETARISCHE LIEBLINGSGERICHTE

Wir haben uns gefragt, was unsere Leser gerne kochen und nachgehört.

Vegetarisch Fit-Leserin Ingrid Terhorst hat uns das Rezept von ihrem „Grüne Bohnen-Süßkartoffel-Curry“ verraten.

Die Journalistin Ingrid Terhorst ist zwar keine Vegetarierin, aber sie kocht leidenschaftlich gerne fleischlose Gerichte und liebt sogar die vegane Küche – und

das nicht nur in ihrer Freizeit. In ihrem Kunstcafé Stüverhoff in Köln, das sie seit 2013 gemeinsam mit ihrem Ehemann betreibt, stehen immer auch vegetarische und

vegane Köstlichkeiten aus aller Welt auf der Speisekarte. Unser Leserrezept ist ihr „Grüne Bohnen-Süßkartoffel-Curry“.



Fotos: CNG



Grüne Bohnen-Süßkartoffel-Curry

Für 4 Personen

500 g Süßkartoffeln • 500 g grüne Bohnen (Tiefkühl) • 300 g Möhren • 1-2 Zwiebeln, je nach Größe • 3 kleine Knoblauchzehen • 2 EL Pflanzenöl • 50 g frischer Ingwer • 1 rote frische Chilischote • ½ TL Kurkuma • 1 TL Kreuzkümmel • ½ TL Kardamon • 2 TL mildes Curry • ½ TL Garam Masala (indische Gewürzmischung) • 100 g Rosinen • 1 Limette • 3 EL Koriander, frisch gehackt • 300 ml Kokosmilch • 400 ml Gemüsebrühe • Salz

1. Die Bohnen in ausreichend Salzwasser garen. Möhren in Scheiben schneiden. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chilischote klein schneiden. Alles in Öl anbraten.

2. Curry, Kardamon, Garam Masala, Kurkuma und Kreuzkümmel dazugeben und kurz mitbraten.

3. Süßkartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Nach 5 Min. zusammen mit den Rosinen und dem gehackten Koriander zu dem Curry geben. Mit Gemüsebrühe ablöschen und dann mit Kokosmilch auffüllen und weitere 10 Min. garen lassen. Mit Limettensaft und Salz abschmecken.

Zeit: ca. 30 Min.

Pro Portion: ca. 395 kcal, 8 g EW, 10 g F, 64 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

Rezeptverzeichnis

■ = rein pflanzlich ohne Milchprodukte, Eier und Honig

Salate, Suppen & Aufstriche

Halloumi mit Tomaten-Blaubeer-Salat	33
Orientalisches Hummus	■ 48
Paprika-Tomaten-Suppe	51
Rucola-Avocado-Salat	■ 66

Kleine Gerichte

Bunte Gemüsefrittatas auf Lollo Rosso	31
Bunte Süßkartoffel-Spieße mit scharfem Dip	■ 16
Blätterteigtaschen mit Spinat	55
Brokkolisoufflé zu feinem Gemüsebouquet	30
Champignons mit Couscous	12
Champignons mit Ricotta	12
Dicke-Bohnen-Küchlein	■ 47
Falafel	■ 49
Frühlingsrolle mit Paprika-Glasnudel-Füllung	53
Gebackene Kartoffel-Bulgurbällchen	■ 45
Gefülltes Ciabatta	14
Gefüllte Teigtaschen (Burek)	79
Kichererbsencurry mit Dattelnreis	28
Marinierte Champignons	■ 35
Pfannengemüse mit Couscous	55
Provenzalische Champignons	■ 12
Sommergemüse mit Tofu	■ 66

Hauptgerichte

Asiatische Lasagne	52
Auberginenröllchen mit veganem Käse	■ 10
Augenbohnen mit Mangold	■ 48
Buchweizen-Champignon-Strudel	■ 28
Buntes Gemüserisotto	■ 29
Chinakohl-Tofu-Pfanne mit Sojasprossen	■ 58
Gebratener Chicorée mit Wildreis-Maracuja-Sauce	50
Gegrilltes Gemüse mit Soja-Gehacktem im Pitabrot	■ 16
Gemüsetaler	13
Grüne Bohnen-Süßkartoffel-Curry	■ 82
Hirsebratlinge mit Schnittlauchdip	56
Linsen-Burger mit Seidentofu-Sauce	■ 60
Mariniertes Grillgemüse am Spieß mit Safran-Dip	■ 11
Mediterrane Spaghetti mit Sauerampfer-Walnuss-Pesto	■ 70
Möhren-Kastaniencurry mit Kartoffeln	■ 46
Paprika-Lupino-Gulasch mit Pellkartoffeln	■ 57
Pilaw mit Okraschoten	■ 45
Pilz-Bonbons	27
Reis mit Gemüse (Djuvec)	■ 79
Sauerkraut-Kartoffel-Bratlinge mit Kürbis-Apfel-Chutney	■ 9
Seitan-Tandoori-Spieße	■ 10
Steak-Burger mit Guacamole	■ 15
Tempeh in Röstmantel auf Erbsencrème	■ 36
Vegetarischer Mexico-Burger	69
Walnuss-Taboulé	■ 46

Süßes, Gebäck & Getränke

Amaranth-Müsli mit Obst der Saison	■ 66
Ananassorbet	■ 18
Apfel-Knusper-Frühstück	■ 58
Blaubeer-Eis-Muffins	22
Blaubeer-Nuss-Mix	21
Blaue Blume-Smoothie	■ 40
Braumeisters Liebling	57
Brombeer-Birnen-Smoothie	42
Cremiger Melonen-Smoothie	42
Fresh'n'light -Smoothie	■ 43
Frisches Mandel-Porridge mit Obst	■ 63
Gesalzene Karamelleis	20
Heidelbeer-Glück-Smoothie	■ 43
Himbeer-Trifle	67
Johannisbeer-Holunder-Smoothie	40
Knusper-Müsli mit roten Früchten	33
Mandelschmarrn mit Erdbeeren	■ 36
Mandelforte (Rapska Torta)	79
Matcha-Smoothie	■ 41
Nimm 2-Smoothie	■ 39
Orangen-Goji-Smoothie	■ 41
Schneller Frozen Yogurt mit Beeren	21
Season-Clearing-Smoothie	■ 39
Stracciatella-Eis	19
Veganes Seidentofu-Himbeereis	■ 22
Walnuss-Himbeer-Tiramisu	23