

In dieser Ausgabe

8

PASTA PARTY:
Abwechslungsreiche Rezepte
mit Nudeln aller Art



18

Marion Kracht kocht:
Die beliebte Schauspielerin
lebt vegetarisch und hat uns
ihr Lieblingsrezept verraten



20

Raffiniertes vom Rost:
Überraschende Ideen
für den nächsten Grillabend



28

Der Deutschen liebstes Gemüse:
Warum Tomaten für die vegetarische Küche
so wertvoll sind



Genießen

- 6 **News**
Genussvolle Trends
der Saison
- 8 **Neues mit Nudeln**
Grandios einfach &
sensationell raffiniert
- 18 **„In der Küche bin ich eine
Perfektionistin“**
Schauspielerin Marion
Kracht spricht über
ihr Leben als Vegetarierin
- 20 **Gesundes vom Grill**
Das Beste aus Tofu, Obst
& Gemüse
- 28 **Marktfrisch**
Tomate
- 30 **Eiskalter Genuss**
Erfrischende Rezepte
für Desserts

- 36 **Der Geschmack
des Südens**
Zwei exquisite Rezepte
von Gourmetkoch
Sebastian Copien
- 40 **Gutes aus den Gassen
der Welt**
Raffiniert gewürzte
Spezialitäten mit
internationalem Aroma
- 46 **Helden der Küche**
Hirse
- 48 **Glück in Gläsern**
Fruchtige Smoothies
für den Frischekick
- 54 **Herzhafte Häppchen**
Pikantes Fingerfood für fast
jede Gelegenheit
- 58 **Kochen mit Wildkräutern**
Kreatives mit Giersch,
Quendel & Co.



Titelbild: Shutterstock



Frisch & fruchtig:
Leckere Smoothies für eine willkommene
Erfrischung an heißen Sommertagen



58

Delikatessen vom Wegesrand:
Köstliche Rezepte mit frischen Wildkräutern



Fit & Gesund

- 64 News**
Gutes für Körper & Seele
- 66 Hitzefutter**
So kommen Sie gesund durch den Sommer

Bewusst leben

- 68 News**
Grüne Ideen für Ihren Alltag
- 70 Ökologisch reisen**
Mit gutem Gewissen um die Welt
- 72 Veganes Kabarett**
Wie Andy Sauerwein sein Publikum zum Schmunzeln bringt
- 74 Expertentipp Gesundheit**
Sprossen selber ziehen

Veggie Guide

- 75 News**
Die neusten Trends für Veggies



- 76 Zu Gast auf der grünen Insel**
Vegetarier auf Reisen in Irland

Standards

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

Rezeptverzeichnis

Salate, Suppen & Saucen	Seite
Barbecuesauce	25
Bulgur-Petersilien-Salat	■ 45
Gazpacho-Pasta-Salat mit mediterranem Knusper topping	■ 39
Lauwarmer Löwenzahn-Linsensalat mit Brennesselsamendressing	62
Russische Gazpacho	■ 19
Sommerlicher Nudelsalat mit Oliven, Kapern & Tomaten	82
Soupe au pistou	14

Kleine Gerichte	
Auberginen-Döner	■ 40
Bunte Tofu-Spieße mit Currymayonnaise	■ 24
Bohnenfrikadellen mit Avocado-Senf-Creme	■ 25
Filokörbchen mit „Urspinat“ und Ziegenkäse	58
Gegrillter Fenchel mit Ananas, Zitronensorbet und Limoncello-Baba	22
Geräucherte Ziegenkäserolle mit Apfelsalat	20
Giersch-Falafel mit wilder Minzsauce	61
Grünkernkroketten mit Rote-Bete-Tsatsiki	■ 26
Mediterrane Teigschnecken	55
Mozzarella in Carrozza	42
Papadams mit Guacamole	■ 57
Sandwich mit Erdnussbutter, Mango, Ziegenkäse und Preiselbeeren	23
Türkischer Zucchini-Kuchen	43

Hauptgerichte	
Eiernudeln mit Möhren-Sugo	13
Gebackener Camembert im Dostkleid mit Tomatenchutney	60
Gebratenes Spitzkohlgemüse mit roten Zwiebeln in Ingwer-Kokossauce	■ 64
Gemüsebolognese mit Linguine	10
Mandelricotta-Caprese mit Avocado-Butter-Baguette	■ 36
Ofenkartoffelnudeln	10
Orecchiette mit Linsenbolognese	■ 12
Pad Thai	44
Pappardelle mit Tomaten-Zwiebel-Ragout	■ 29
Pasta al 'amatriciana	■ 16
Shepherd's Pie mit Bohnen, Tomaten und Paprika	■ 78
Spaghetti mit Gemüse-Zitronen-Sauce	8
Süßlupinen-Auberginen-Lasagne	15

Süßes, Gebäck & Getränke	
Apfel-Ingwer-Scones	79
Blaubeer-Eis	■ 33
Eispralinen mit Eierlikör	31
Erdbeer-Kamille-Smoothie	■ 52
Grapefruit-Granatapfel-Smoothie	■ 50
Haferbrei mit Apfel-Anis-Sauce	■ 79
Himbeer-Eis	■ 53
Hirse-Obst-Brei	■ 47
Käsegebäck	56
Klitschkuchen	34
Lila Frucht-Smoothie	■ 49
Minz-Chip-Smoothie	■ 51
Pflaumenmuffins selbstgemacht	33
Sahne-Mandel-Semifreddo	32

REZEPTKARTE: Sommerliches Menü	
Grüne Minestrone	■
Möhrenpappardelle mit karamellisiertem Fenchel und Brokkolipesto	■
Kirscharte	■

■ = rein pflanzlich ohne Milchprodukte, Eier und Honig