



8

GRILL
GENUSS

Das Beste zum Schluss
Unwiderstehliche Desserts aus
Früchten & Schokolade

Ran an den Grill
Innovative Rezeptideen für das
nächste Barbecue mit Freunden
und der Familie

Perfekte Pause
Diese gesunden Snacks für die
Lunchbox spenden wertvolle
Energie für den Tag



28



44

PAUSEN
SNACKS



72

Ein Fest für die Sinne
Die indische Küche entführt uns in
eine Welt, die mit ihren exotischen
Gewürzen und frischen Zutaten
zu überzeugen weiß

Vegan am Berg
Gerlinde Kaltenbrunner ist
eine der erfolgreichsten Höhen-
bergsteigerinnen der Welt



64



SOMMER
OBST

36

Frisches Früchtchen
Warum Himbeeren für die
vegetarische Küche so wertvoll sind

genießen

- 6 News**
Genussvolle Trends
der Saison
- 8 Veggie BBQ**
Überraschende Ideen
für den Grill
Plus: Köstliche Saucen und
würzige Dips
- 22 Ohne Waage
& Messbecher**
Trendige Rezepte
von Starkoch
Jan-Philipp Cleusters
- 28 Süße Superstars**
Erfrischende Desserts für
heiße Sommertage
- 38 Dinner for one**
Tolle Gerichte für Singles

44 Goodbye Kantine
Gesundes für unterwegs

54 Mehr als nur Körner
Raffiniertes aus der
Vollwertküche

warenkunde

- 36 Himbeere**
Wenig Kalorien, viele Vitamine
- 52 Cashewkerne**
Kleine Exoten in der Küche



bewusst leben

- 62 News**
Grüne Ideen für Ihren Alltag
- 64 Fitter als zuvor**
Extrembergsteigerin Gerlinde
Kaltenbrunner im Interview
- 66 Der Herr der
Weizenwürstchen**
Klaus Gaiser ist mit Veggie-
Produkten erfolgreich
- 68 Besseresser**
Vegetarische Ernährung

veggie welt

- 70 News**
Die neuesten Trends für Veggies
- 72 Mal mild, mal würzig**
Indisch kochen

standards

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

rezeptverzeichnis

	SEITE
Salate, Suppen & Saucen	
Dinkel-Minestrone	59
Drei-Pfeffer-Sauce	20
● Geröstetes Cashewmus	53
Grünes Chutney	75
● Hummus	49
● Ingwertetchup	20
● Kalte Avocado-Gurken-Suppe	40
Kartoffel-Brunnenkresse-Salat	55
● Kartoffelsalat mit karamellisierten Zwiebeln	50
● Mediterraner Nudelsalat	47
Salat aus Puffreis	75
● Scharfer Reismudelsalat	50
● Tamarinden-Chutney	75
● Tomaten-Ananas-Salsa	20
Kleine Gerichte	
Banh-Mi Sandwich	12
● Erdnuss-Tempeh-Wrap	49
Gefüllte Paprika	19
Gegrillte Kichererbsenbällchen	17
Gegrillte Pimientos mit Halloumi	41
Gegrilltes Raclette-Apfel-Sandwich	8
● Hummus-Grillgemüse-Wrap	49
Oliven-Focaccia	14
● Potato Wedges mit Handmade Ketchup	27
Reismehl-Pfannkuchen	76
● Sushi-Wrap	49
Hauptgerichte	
Avocado-Tomaten-Makkaroni	39
Bunte Möhren-Quiche	60
Cremiges Mandel-Gemüse-Curry	79
● Gefüllte Muschelnudeln	46
● Orientalisches Gemüse	56
Paprika-Vitalkerne-Pasta	43
Pfannengerührter indischer Frischkäse	72
Pizza vom Grill	18
● Rotes Thaicurry mit Jasminreis	24
● Samosas mit gegrilltem Chinakohlsalat	13
● Scharfes Kichererbsencurry	77
Seitanyakitori mit Kashagemüse	10
Tarka Dal	78
● Veggieburger mit Grillgemüse	26
Süßes & Desserts	
● Blaubeer Muffins	82
Chai-Schoko-Creme	31
● Grüner Zebrakuchen	34
● Himbeertrifle	37
Kokos-Ricotta-Parfait	35
Minz-Eis mit Schoko-Walnuss-Crunch	33
● Pannacotta-Törtchen	29
● Peach-Cobbler	32
● Zitronen-Grieß-Pudding	30

Unser
Titelgericht