

In dieser Ausgabe



8 **Urlaubsküche:**

Entdecken Sie mediterrane Spezialitäten mit einem Aroma, das nach Meer & Sonne schmeckt



54

Köstliches mit Kürbis:
So vielseitig ist das aromatische Schwergewicht



Titelbild: Alnatura, Shutterstock

- 18
- 32
- 26
- 40
- 8

38

Süßer Allrounder:
Warum Mais für die vegetarische Küche so wertvoll ist



Genießen

- 6 **News**
Genussvolle Trends der Saison
- 8 **Mediterraner Genuss**
Raffinierte Rezepte für ein bisschen Urlaubsfeeling daheim
- 18 **Tolles aus Tomate**
Zwei exquisite Rezepte vom Münchener Koch Sebastian Copien
- 22 **Gemeinsames Kochvergnügen**
Leser und Redaktion agieren zusammen beim Vegetarisch Fit-Kochkurs
- 26 **Leicht & gesund**
So unwiderstehlich schmeckt Raw-Food
- 32 **Einfach anders**
Kochen mit Äpfeln, Feigen & Co.
- 38 **Marktfrisch**
Mais
- 40 **Süße Sünden**
Backvergnügen ohne Butter & Ei
- 46 **Herzhafte Highlights**
Deftige Klassiker für jeden Geschmack
- 52 **Helden der Küche**
Kichererbsen
- 54 **Kürbis-Kracher**
Ausgefallene Rezepte mit dem aromatischen Schwergewicht



Alle veganen Rezepte sind mit diesem Symbol gekennzeichnet



18

Tolles aus Tomate:
Der Münchener Koch Sebastian Copien hat mit der roten Frucht zwei exquisite Rezepte gezaubert



26

Raw-Food liegt voll im Trend:
Wunderbare Wohlfühlrezepte aus der rohen Küche



40

Großer Auftritt für kleine Sünden:
So gelingen vegane Kuchen, Brownies und Plätzchen



68

Vom Fleischer zum Veganer: Wie Hendrik Zühlke seinem Leben eine entscheidende Wende gegeben hat

Fit & Gesund

- 60 **News**
Gutes für Körper & Seele
- 62 **Training für Körper und Geist**
Warum asiatische Kampfkünste so entspannend sind

Bewusst leben

- 64 **News**
Grüne Ideen für Ihren Alltag
- 66 **Ein Faible für Schuhe**
Noel Klein-Reesink vermarktet ökologisches Schuhwerk
- 68 **Kulinarische Kehrtwende**
Hendrik Zühlke und sein Weg vom Fleischer zum Veganer

- 70 **Fair geht vor**
So funktioniert der faire Handel
- 74 **Expertentipp Gesundheit**
Histaminintoleranz

Veggie Guide

- 75 **News**
Die neusten Trends für Veggies
- 76 **Veggies im Sissi-Land**
Vegetarier auf Reisen in Österreich

Standards

- 3 Editorial
- 72 Reformhausverzeichnis
- 69 Herstellerverzeichnis
- 80 Kleinanzeigen
- 81 Impressum
- 81 Vorschau
- 82 Leser-Rezept
- 82 Rezeptverzeichnis

VEGETARISCHE LIEBLINGSGERICHTE

Wir haben uns gefragt, was unsere Leser gerne kochen und nachgehört. Vegetarisch Fit-Leserin Chris Schmidt hat uns das Rezept von ihrem „Backofengemüse mit Dip“ verraten.



Fotos: Chris Schmidt



Backofengemüse mit Dip

Für 2 Personen

Für das Backofengemüse: 2 Süsskartoffeln • 2-3 Karotten
• 1 halber Hokkaido Kürbis • 3 El Öl • Bio-Kräuter-Meersalz
und Pfeffer • Rosmarin

Für den Dip: 125 g Tomatenmark • 125 ml Soya Cuisine
• Salz und Pfeffer • frische Petersilie

1. Den Ofen auf 250 °C voheizten. Die Karotten und Süsskartoffeln schälen und in Streifen-Stücke schneiden. Den Hokkaido Kürbis halbieren und das Fruchtfleisch mit den Kernen herausnehmen. Dann die Hälfte des Kürbis nochmals halbieren und auch in Streifen-Stücke schneiden.

2. Das Öl in eine Schüssel geben und mit Bio-Kräuter-Meersalz, Pfeffer und Rosmarin (natürlich beliebig erweiterbar) würzen. Die geschnittenen Gemüsstücke hinzufügen und schwenken. Das Gemüse auf einem Blech verteilen und etwa 20 Min. bei 250 °C backen.

3. In der Zwischenzeit für den Dip die Petersilie klein schneiden. Soyacuisine mit Tomatenmark verrühren und nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen, dann die Petersilie einrühren.

Zeit: ca. 45 Min.

Pro Portion: ca. 586 kcal, 10 g EW, 31 g F, 66 g KH



Chris Schmidt ist seit 20 Jahren Vegetarierin, meistens ernährt

sie sich sogar vegan. Neben gesundheitlichen und ökologischen Gründen ist es ihre Liebe zu den Tieren, die sie dazu bewegt. Da sie als Filmemacherin keinen regelmäßigen Tagesablauf hat, ist es nicht immer möglich, frisch zu kochen. Aber sie versucht immer wieder, sich die Zeit dafür zu nehmen. Unser Leser-rezept ist ihr „Backofengemüse mit Dip“.

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

Salate, Suppen & Aufstriche

Bananen-Currybutter	24
Dill-Senfbutler	23
Gefüllte Kopfsalatblätter	■ 56
Italienischer Nudelsalat	15
Kichererbsen-Quinoa-Salat	■ 53
Kürbis-Birnen-Suppe	57
Maronencremesuppe mit Apfel-Nuss-Topping	33
Panzanella – Toskanischer Brotsalat	■ 9
Pilz-Cranberry Suppe	49
Quinoasalat	■ 24
Salat von wildem Reis, Topinambur und Trauben	■ 35
Spitzkohlsalat mit Kürbiskernen	■ 24
Thailändischer Kohlsalat mit Erdnüssen	■ 29
Zen-Tomatensuppe	■ 19

Kleine Gerichte

Brokkoli im Bierkeg	■ 47
Caponata mit Parmesan	11
Frischkäse mit Rucola und Honig-Walnuss-Vinaigrette	13
Gebratener Tofu mit Lauchzwiebeln	■ 23
Kartoffeltürmchen mit Spinat	■ 12
Kichererbsen-Kräuter-Mus auf Zucchiniarpaccio	■ 64
Kürbis-Kartoffel-Tortilla	58
Pikante Catalogna cimata	■ 8
Pimientos del Piquillo mit grüner Feldsalatsauce	14
Rote-Bete-Apfel-Ziegenkäse-Röllchen	36
Walnusspastete mit Tomaten	■ 28

Hauptgerichte

Amaranth-Risotto mit Gemüse und Tofu	14
Backofengemüse mit Dip	■ 82
Butternut Caprese	56
Dinkel-Pasta mit frischer Gazpacho	■ 20
Erdäpfel-Paprika-Gulasch	■ 78
Gegrillte Käse-Fladenbrote mit Feigen	34
Kartoffel-Halloumi-Pfanne	43
Käferbohnenstrudel	■ 48
Kürbiscurry mit Bandnudeln	58
Lasagne nach grüner Art	■ 28
Linsen-Bolognese mit Kirschtomaten	■ 16
Mais-Bratling mit Salat	39
Orecchiette mit Cima di Rapa	■ 10
Panierter Gemeiner Riesenschirmling	50
Pasta mit karamellisierter Zitrone, Brokkoli und Mandeln	33
Pilzfridkellen	51
Ravioli mit Kürbis-Eierschwammerl-Füllung	79
Semmelknödel mit Eierschwammerlsoße	■ 47
Taco-Shells vom Weißkraut	■ 27
Tomatenquiche	16

Süßes, Gebäck & Getränke

Cassis-Brownies	■ 40
Cranberry-Ingwer-Tee	63
Kakifrukt-Plätzchen mit Cranberries	■ 45
Lamingtons	■ 44
Mohn-Mango-Taler	■ 30
Mohn-Marillen-Kränzchen	■ 42
Powidltscherln Linzer Art	■ 40
Saftige Mohn-Apfel-Torte	■ 30
Üppiges Teebrot	■ 43
Veganer Kaiserschmarrn	■ 78

■ = rein pflanzlich ohne Milchprodukte, Eier und Honig