

In dieser Ausgabe



8

Hingucker: Gefüllte Kartoffeln, Blätterteig oder Gemüsesorten sind nicht nur etwas für's Auge, sondern auch geschmacklich ein Genuss



36

Polarisierende Röschen: Warum Rosenkohl für die vegetarische Küche so wertvoll ist

20

Der Kohl ist König: Der Münchener Koch Sebastian Copien hat mit Weiß- und Rosenkohl zwei exquisite Rezepte gezaubert



Titelbild: Südwest Verlag/Monika Schürte und Maria Grossmann

Genießen

- 6 News**
Genussvolle Trends der Saison
- 8 Gut gefüllt**
Kartoffeln & Co. mit vielseitigen Füllungen
- 20 Kochen mit Kohl**
Zwei exquisite Rezepte vom Münchener Koch Sebastian Copien
- 26 Bedenkenloser Genuss**
Was vegane & ökologische Weine ausmacht
- 30 Wenig Zeit, viel Geschmack**
Schnelle Gerichte mit einfacher Zubereitung
- 36 Marktfrisch**
Rosenkohl
- 38 Eine Kelle voller Glück**
Wärmende Suppen & Eintöpfe für kalte Tage
- 42 Vielseitiges aus Vollkorn**
Ausgewogene Energie für den Alltag
- 46 Helden der Küche**
Gerste
- 48 Gesunde Gemüseküche**
Kreativ, knackig, kalorienarm
- 54 Kleine Kuchen, große Begeisterung**
Leckere Backrezepte für jeden Anlass
- 58 Mehr als nur Sushi**
So ideenreich ist die japanische Küche



58

Gesunde Kost aus Fernost: Die japanische Küche glänzt mit hochwertigen Zutaten und vielseitigen Ideen



38 **Wärmende Wohlfühlrezepte:**



Suppen & Eintöpfe sind nicht nur einfach in der Zubereitung, sondern auch eine Wohlfat für Körper & Seele

Fit & Gesund

- 64 News**
Gutes für Körper & Seele
- 66 Gesund durch den Winter**
Acht Lebensmittel für starke Abwehrkräfte
- 68 News**
Grüne Ideen für Ihren Alltag
- 70 Mehr als nur ein Haarschnitt**
Zu Besuch beim Natur-Friseur
- 74 Expertentipp Gesundheit**
Gesunde Darmfunktion

Veggie Guide

- 75 News**
Die neuesten Trends für Veggies



54

Grenzenloses Backvergnügen:
So gelingen köstliche Kuchen und ausgefallene Torten

- 76 Veggies zwischen Wellen & Windmühlen**
Vegetarier auf Reisen durch die Niederlande

Standards

- 3** Editorial
- 70** Reformhausverzeichnis
- 72** Herstellerverzeichnis
- 80** Kleinanzeigen
- 81** Impressum + Vorschau
- 82** Leser-Rezept

Rezeptverzeichnis

Salate, Suppen & Saucen

Französische Zwiebelsuppe	40
Getreidegulasch	42
Graupen-Rüben-Suppe	41
Joghurt-Sesam-Sauce	34
Rosenkohlsalat	■ 37
Steirischer Bohnensalat	44
Vegane Mayonnaise	■ 35
Warmer Linsen-Spirellisalat mit Oliventofu	53
Warmer Süßkartoffel-Couscous-Salat mit Limette und Koriander	■ 33
Welcome Winter Immunbooster Salad	24

Kleine Gerichte

Artischocken-Pilz-Bonbons	■ 13
Blumenkohlkoteletts in Kapernbutter	51
Bunte Gemüse-Pommes	■ 35
Frittierte Auberginen mit süßer Miso-Paste	60
Gefüllte Tofu-Sushi	■ 61
Gemüse Tempura	■ 58
Geschmortes Gemüse nach japanischer Art	■ 62
Getreidelaiabchen	43
Grünkernbällchen	■ 17
Grünkohlcurry mit Möhren	49
Kartoffelschiffchen	■ 12
Kishi-Men-Nudeln mit Shimeji	■ 60
Pikanter Bratapfel	■ 13
Rosenkohl-Äpfel-Bruschettas mit Mandel-Zimt-Sauce	24
Rosenkohl-Säckchen	■ 16
Schwarzwurzeln mit Sesamsalz	■ 50
Spinat-Mandel-Strudel mit Rosinen	■ 14

Hauptgerichte

Auberginen-Burger	34
Bohnen-Maronen-Schmortopf	40
Gebackenes Wintergemüse mit würzigen Linsen und Feta	32
Gefüllte Dinkel-Kräuter-Flädle	18
Gefüllte Paprika mit Ananasreis	10
Gersten-Risotto mit Gemüse	■ 47
Gnocchi mit Rosenkohl	48
Japanische Tofu-Gemüse-Pfanne	■ 59
Kichererbsen-Spinat-Masala mit Bhatura	39
Linsenbraten mit Rotkohl und Weckknödeln	■ 68
Ofenkartoffel mit Cranberry-Dip	18
Spaghetti alla puttanesca	30
Spinatcrespelle mit Gorgonzola	11
Stamppot	■ 79
Vegan-Bean-Burger	■ 82
Vegane Krautwickel mit frischen Kräutern	■ 29
Vollkornspaghetti mit Nussauce	45
Wintereintopf mit Rotkohl	52

Süßes, Gebäck & Getränke

Amarettinikuchen	57
Birnen-Maracuja-Torte	56
Dutch Pancakes	■ 78
Schneller Honigkuchen	79
Schoko-Rotwein-Kuchen	57
Zwetschgen-Mohn-Kuchen	55

■ = rein pflanzlich ohne Milchprodukte, Eier und Honig