



8

Kochen mit Kokos

So holen Sie sich die Südsee auf den Teller



48

Einfach bezaubernd

Diese Kuchenkreationen sorgen für Begeisterung



20

Schnelle Küche

Diese gesunden Gerichte stehen in Windeseile auf dem Tisch



58

Authentisch italienisch

Traditionelles aus dem Land des Stiefels



42

Pfiffiges aus der Pfanne

Für diese schmackhaften Kreationen braucht es nicht mehr als eine Pfanne

genießen

6 News
Genussvolle Trends der Saison

8 Exotischer Genuss
Kreatives mit Kokos

20 Clever kochen
Wenig Aufwand, ganz viel Geschmack

30 Tolle Knolle
So vielseitig ist die Kartoffel

36 Chakren in Balance
Gesundes aus der Yoga-Küche

42 Für Minimalisten
Gerichte aus der Pfanne

48 Süßer Zauber
Kuchen zum Verlieben

warenkunde

28 Muskat
Voller Facetten

bewusst leben

54 News
Grüne Ideen für Ihren Alltag

56 Nachhilfe für Profis
Vegetarische Kochausbildung



28

Facettenreiches Aroma

Warum Muskat für die vegetarische Küche so wertvoll ist

veggie welt

58 So is(s)t Italien
Von Brotsalat bis Zitronenpasta

standards

- 3 Editorial
- 64 Herstellerverzeichnis
- 64 Kleinanzeigen
- 65 Impressum
- 65 Vorschau
- 66 Leser-Rezept

Köche lernen vegetarisch

Warum eine Veggie-Kochausbildung immer wichtiger wird



56

30

Vielseitiger als vermutet

Was die Kartoffel alles kann



rezeptverzeichnis

	SEITE
Suppen & Salate	
● Creamy Zucchini-Suppe	11
Curry-Linsen-Suppe mit Kokos und Banane	27
Feigen-Halloumi-Salat	41
● Italienischer Brotsalat mit frischen Kräutern	58
Kartoffel-Karotten-Muskat-Suppe	29
● Kokos-Curry-Suppe mit Süßkartoffeln	18
Linsensalat mit Kokos-Tsatsiki	17
Provenzalische Gemüsesuppe	33
Quinoa-Reis-Kartoffel-Suppe	31
Kleine Gerichte	
● Auberginen in Kokossauce	12
Brot mit Tomaten und Frischkäse	23
● „Ceviche“ von Clementine, Gurke & Avocado mit rosa Quinoa	41
● Cremiger Fenchel-Hirsotto	16
Gebackener Feta mit Lauchzwiebeln und Quinoa-Tomaten-Marmelade	25
Grünkohl-Malfatti mit Kürbisbutter	61
Grünkohlstrünke mit Heidelbeer-Haselnuss-Salsa	39
Pilzomelett mit Spinat und Feta	13
Rauchige Maispuffer	14
● Sweet & Spicy Baked Bananas	11
Wurzelgemüse aus dem Backofen mit Joghurtsauce	34
Hauptgerichte	
Brezengröstl mit Wurzelgemüse	46
Cremiges Dal mit roten Linsen und Kokosnuss	15
Gebatener Couscous mit Gemüse	44
● Hot Green-Chickpea-Curry	10
Linsen-Rosenkohl-Pfanne	45
Pasta Genovese	60
Provenzalischer Tian	32
Schupfnudeln mit Shiitake, Maronen und Frischkäse	22
Sommerdinkelpenne mit Gorgonzola, Cashewkernen und Birnen	22
Spinat-Tofu-Gnocchi auf Blaubeer-Tomatensauce	63
● Tofu-Gemüse-Curry	47
● Tofupfanne mit Koriandertomaten	43
Zitronenpasta mit Lauchspaghetti	62
Süßes & Gebäck	
Cantuccini	66
Karamell-Apfel-Zauber	53
Käsekuchen-Zauber	49
Zitronen-Zaubertarte mit Baiser	51

Alle veganen Rezepte (V) sind im Heft mit diesem Symbol gekennzeichnet

Titelfoto: Wilde Blaubeeren aus Kanada



Zeichnungen im Magazin: Shutterstock

Unser Titelgericht