



8

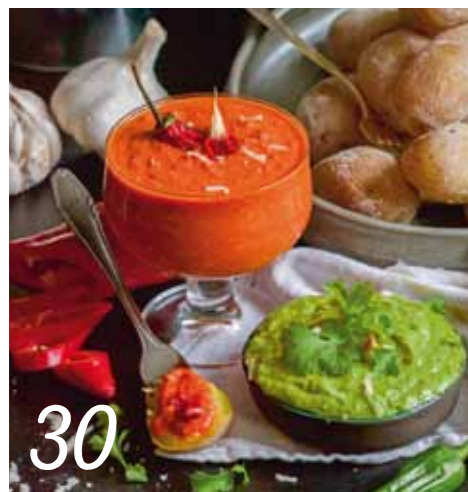
SPARGEL

Spargel schmeckt nach Frühling
Leckere Rezepte rund um das kalorienarme und gesunde Gemüse



22

Smoothies
Schlürfen statt Kauen: Gemüse und Obst zum Trinken liegt voll im Trend



30

Stippen, tunken, streichen
Egal ob würzig, exotisch oder süß: Für jeden Geschmack gibt es das passende Rezept zum Nachmachen

genießen

- 6 News**
Trends der Saison
- 8 Spargel**
Das beliebte Frühlingsgemüse
- 22 Smoothies**
Frisch, gesund und köstlich
- 26 Schnelle Vorspeisen**
Einfach zubereiten
- 30 Dips & Aufstriche**
Kinderleicht selbst gemacht
- 42 Gewürze**
Die Top 10 für jede Küche
- 46 Kuchen süß & herzhaft**
Bekannte Rezepte ganz neu interpretiert
- 50 Himmlische Desserts**
Kunterbunte Köstlichkeiten

Himmlische Desserts
Süße Einhörner und Regenbögen



50

warenkunde

- 20 Rhabarber**
Vitaminreiche Stangen
- 40 Mangold**
Das vernachlässigte Gemüse



40

Mangold
Das vernachlässigte Gemüse



42

GEWÜRZE

Gewürze
Diese 10 Basics sollten in jeder Küche vorhanden sein

bewusst leben

- 54 News**
Grüne Ideen für Ihren Alltag
- 56 Tierisch vegetarisch**
Mögen Hund und Katze auch Vegetarisches?



veggie welt

- 60 Ägyptische Küche**
Essen wie die alten Pharaonen

Ägyptische Küche

Bloggerin Wera zeigt Gerichte aus dem Land am Nil



60

standards

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

rezeptverzeichnis

	SEITE
Salate & Suppen	
Bohnen-Brot-Salat mit Feta und Rucola	28
Bunter Salat mit Süßkartoffeln, Spargel und Feta	16
Easypeasy Gurkensalat	27
Grüner Spargelsalat mit Minze und Sesam	17
● Linsensuppe	63
● Mangold-Erdnuss-Suppe	28
● Veganer Quinoa-Salat mit gebratenem Thai-Spargel	15
Vegetarische Gemüsesuppe für den Hund	59
Kleine Gerichte	
● Ägyptische Bohnen-Bratlinge	61
Mini-Filo-Zucchini-Tartes	29
Spargel-Tempura mit Mayonnaise	14
Hauptgerichte	
Gemüsetarte	47
Graupen-Spargel-Risotto	15
● Kuschari	61
Ofenspargel mit Paprika-Orangen-Sauce	13
Spargel-Frittata mit Süßkartoffeln	10
Tomaten-Tarte mit Basilikum-Parmesan-Boden	48
● Veganer Spargel Primavera	12
Aufstriche, Süßes & Getränke	
● Chlorella-Smoothie	24
Cinnamon-Swirl-Dip mit Cookies	35
Datteln mit Mandeln und Schokolade	63
Einhorn-Cake	51
Einhorn-Cupcakes	52
Einhorn-Eclairs	53
● Erdbeer-Cashew-Smoothie	25
Fenchel mit Pinienkernen und Kräutern der Provence	39
Filo-Teig-Röllchen mit Puddingfüllung	62
● Guacamole	32
Knackiges glutenfreies Brot	65
Mangoldstrudel	41
Meerrettich-Aioli mit genialen Onion Rings	34
Mojo Verde / Mojo Rojo	33
● Pastinak oder Petersilienwurzel mit Haselnüssen	38
Regenbogen-Cheesecake	52
● Regenbogen-Hummus	34
Rhabarber-Apfel-Crumble	21
Schwarzwälder Kirschtorte	47
Spargel-Orangen-Kompott mit Vanille	18
● Veganer Eierlikör-Gugelhupf	49
● Wake-up-Smoothie	25
● Wasabi-Soja-Espuma	32

Unser Titelgericht

Titelfoto: Getty Images
Fotos: Emma Friedrichs (1), Fotolia/ sonsedskaya (1), Getty Images (3), Imago/ Imagebroker (1), Lena Suhr (1), Jan Thorbecke Verlag/ Christina Heß (1)



Zeichnungen im Magazin: shutterstock



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