



QUICK & HOT

8

Schnelle Küche

Zaubern Sie mit geringem Zeitaufwand leckere vegane und vegetarische Gerichte. Wir zeigen, wie das ganz einfach geht



46

Soja - die Superbohne

Wir räumen mit Vorurteilen auf und zeigen Gerichte rund um die Sojabohne

20

Frühstücksglück

Starten Sie mit einem ausgewogenen Frühstück in den Tag

genießen

6 News

Trends der Saison

8 Schnell, schnell!

Leicht und lecker

20 Frühstück

Ausgewogen und nahrhaft

26 Ostergerichte

Alles ohne Ei zum Fest

30 Dips & Aufstriche

Geschmackvolles Eintunken

34 Vegane Riegel

Power für unterwegs

38 Fit in den Frühling

Gesunde Power-Rezepte

46 Soja - die Superbohne

Vielseitig und voller Eiweiß

Dips & Aufstriche

Verfeinern Sie damit jedes Gericht

30



warenkunde

18 Der Lauch

Vielseitiges Zwiebelgemüse

44 Tofu total

Alles über die beliebte Fleisch-alternative



44



38

Fit in den Frühling

Gesunde Rezepte für mehr Power!

FIT & GESUND

bewusst leben

52 News

Grüne Ideen für Ihren Alltag

54 Waldküche

Köstliche Gerichte mit Zutaten aus dem Wald



54

veggie welt

60 Thai geht immer

Typische Gerichte aus Fernost



60

standards

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

rezeptverzeichnis

	SEITE
Suppen & Salate & Dips	
● Armer Avocado-Ritter	17
● Avocadocreme	40
● Bunter Wildkräutersalat mit Bärlauch-Öl	59
● Cremige Süßkartoffel-Karottensuppe	61
● Dattel-Dip mit Knoblauch	32
● Hausgemachte gelbe Currypaste	62
● Herzhafte Kartoffelsuppe	28
● Hirsesalat mit Datteln und Halloumi	11
● Pumpkin Pie Spread	33
● Miso-Suppe mit Tofu und Pilzen	45
● Quinoa-Salat mit Edamame	48
● Rote-Bete-Hummus mit Walnüssen	31
● Tomaten-Brot-Salat	15
● Topinambursuppe mit zweierlei Toppings	41
● Vegane Leberwurst	33
Kleine Gerichte & Snacks	
● Beet-it-Smoothie-Bowl	41
● Erdnuss-Salzkaramell-Riegel	36
● Gebackener Tofu mit Zitrone & Rosmarin	49
● Kernige zuckerfreie Müsliriegel	37
● Kichererbsen-Teff-Brot mit Avocadocreme	40
● Ofen-Camembert mit karamellisierten Äpfeln	13
● Powerriegel mit Feige, Dattel & Walnuss	36
● Pulled-Pilze-Burger	17
● Quinoa-Cranberry-Riegel	37
● Summerrolls mit Erdnuss-Sojasauce	65
● Vegane Pizzabrötchen	48
Hauptgerichte	
● Bärlauchknödel	57
● Griechischer Nudelauflauf	47
● Grüne-Bohnen-Pasta mit Lauch	19
● Grünkohl-Pistazien-Pesto mit Spaghetti	53
● Kartoffel-Gratin mit mediterranem Gemüse	7
● Linguine mit Zucchini-Mais-Pesto	16
● Makkaroni mit Walnussauce	16
● Mangold-Fladenbrot-Pizza mit Ei	12
● Pasta mit Fichtenspitzenpesto	57
● Pasta mit Spargel in Zitronensauce	28
● Rote-Linsen-Bolognese auf Vollkornpenne	42
Süßes & Gebäck	
● Haferflocken-Bananen-Pfannkuchen	20
● Heidelbeer-Buttermilch-Ofenpfannkuchen	24
● Moelleux au chocolat mit Brombeeren	14
● Overnight Oats mit Schokolade & Kiwi	24
● Selbst gemachtes Nutella	32
● Süßer Klebereis mit Mango	63
● Vanilleeis mit einer Fichtenspitzencreme	56
● Veganer Käsekuchen mit Himbeeren	29
Getränke	
● Erfrischungsgetränk mit Holunderblütensirup	59
● Grüner Smoothie mit Feldsalat	23
● Smoothie Bowl	22

Unser Titelgericht



Titelfoto: Wolfgang Schardt (1), Getty Images (1)
Fotos: Getty Images (1), Sarah Larissa Heuser (1), asianfoodlove (1), Natalie Friedrich (1), Wolfgang Schardt (1), Christina Hollender (1), Hersteller (1), Christian Verlag/ Ulrike Kirmse (1)

Zeichnungen im Magazin: shutterstock