

slowly veggie!

VEGETARISCH

& VEGAN GENIESSEN

5,90 €

TÜRKISCHE KÜCHE

Neues
entdecken,
teilen und
genießen!

KÖSTLICHE KLASSIKER
NEU INTERPRETIERT

63

LIEBLINGS-
REZEPTE

VEGGIE-KÖFTE,
FALAFEL-RÖLLCHEN,
BABA GANOUSH UND
FENCHEL-JOGHURT-DIP

ISTANBUL

Die schönsten
Spots der
Metropole

KRÄUTERTEES

SO WOHLTUEND SIND
MINZE, THYMIAN & CO.

Rezepte, die glücklich machen.

6x *slowly* **veggie!** lesen

+ SCHNEIDEBRETT MIT AUFFANGSCHALE sichern!



**Jetzt
abonnieren &
Dankeschön
sichern!**

Schneidebrett mit Auffangschale

Das robuste Schneidebrett aus zertifiziertem Bambus verfügt über eine Auffangschale, durch welche Abfall und kleingeschnittenes Gemüse gekonnt getrennt werden können.

Material: Bambus, Schale aus Kunststoff

Maße Schale: 35,7 x 23,7 x 2,6 cm

Gesamt: 38 x 25 x 3,5 cm

Zuzahlung: 1 €

Prämien-Nr.:
AU86



**Einscannen
& bestellen**



Online: burda-foodshop.de
Telefon: +49 781 6396536

Bitte geben Sie bei Ihrer Bestellung die Aktionsnummer SV1PRE / SV1PRG an.

Das Abo kann ich nach der Erstbezugszeit jederzeit mit einer Kündigungsfrist von einem Monat kündigen. Bei Weiterbezug gilt der reguläre Abopreis [Heftpreis im Abo: zzt. 5,90 € pro Ausgabe]. Alle Preise in Euro inklusive der gesetzlichen MwSt. und Versand. Anrufe zum Ortstarif; Mobilfunknetze können abweichen. Verantwortlicher und Kontakt: BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH, Hubert-Burda-Platz 2, 77652 Offenburg für die BurdaVerlag Publishing GmbH, in gemeinsamer Verantwortlichkeit mit mehreren Verlagen von Hubert Burda Media (siehe www.burda.com/de/gvv). Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Belehrung können Sie unter www.burda-foodshop.de/agb abrufen. Datenschutzinfo: Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel: 0781-6396100. Namens-, Adress- und Kontaktdaten zum Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b) bzw. f) DSGVO) so lange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Bei Art. 6 I f) DSGVO ist unser berechtigtes Interesse die Durchführung von Direktwerbung. Sollten wir ihre Daten in einen Staat außerhalb der Europäischen Union übermitteln, stellen wir sicher, dass Ihre Daten gemäß Art. 44ff. DSGVO geschützt sind. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde. Details unter: www.burda-foodshop.de/datenschutz. Dieses Angebot gilt nur innerhalb Deutschland – Auslandskonditionen auf Anfrage.



VOM ZAUBER FERNER AROMEN

Wenn ich an die pulsierende Weltmetropole Istanbul denke (meine Reisetipps lesen Sie ab S. 122), kommen mir sofort lebendige Märkte, imposante Bauten, das türkisblaue Meer, die Gastfreundschaft und unzählige köstliche Speisen in den Sinn. Ich rieche förmlich den Duft von frischen Sesamringen, höre das Geschrei der Möwen, die über die Galatabrücke fliegen, und spüre die wohltuende Wärme von dampfendem Çay in meinen Händen. Und beim Blättern durch diese Ausgabe überkommt mich das wunderbare Gefühl, wieder selbst vor Ort zu sein. Also lassen auch Sie sich von der Türkei in den Bann ziehen – denn die Küche hat so viel mehr zu bieten als nur Kebab und Köfte: Probieren Sie sich durch authentische Gerichte und modern interpretierte Ideen wie die vielfältigen Meze (ab S. 10), knusprigen Börek mit Spinat und Schafskäse (S. 57) oder süßen Baklava-Crumble mit Aprikosen und Pistaziencreme (S. 101). Und mit unseren Deko-Ideen in Terrakotta und Azurblau holen Sie sich die authentische Atmosphäre ganz einfach direkt ins Wohnzimmer (ab S. 118). In diesem Sinne: viel Freude beim (Weg-)Träumen, Genießen und Entdecken!

Svea Dohrwardt, Volontärin



PS: Alle veganen Rezepte sind in diesem Heft mit unserem Button gekennzeichnet.



**Neue Videos jetzt auf
TikTok und Instagram**

Ich zeige Ihnen, wie unsere
Rezepte ganz einfach gelingen



WERDEN SIE TEIL DER VEGGIE-COMMUNITY

Ihre Lieblingsrezepte aus der Welt der vegetarischen und veganen Küche, praktische Food-Hacks, coole Gewinnspiele und vieles mehr gibt es auch in unserem **neuen WhatsApp-Kanal** zu entdecken. Einfach den QR-Code scannen, Kanal abonnieren und sich jeden Tag über leckere Rezepte freuen!



Folgen Sie uns auf **Instagram** oder schreiben Sie uns Ihre Wünsche und Anregungen direkt an:



slowly_veggie_official



slowlyveggie



slowlyveggie

UNSERE TITELREZEPTE*

Veggie-Köfte (S. 54), Falafel-Röllchen (S. 24), Baba Ganoush (S. 39), Fenchel-Joghurt-Dip (S. 38)



PS: Alle veganen Rezepte sind in diesem Heft mit unserem Button gekennzeichnet.



6 NEWS

DAS LIEBEN WIR JETZT

Von türkisch inspirierten Veggie-Alternativen bis zum plastikfreien Mittelmeer. Plus: Sternekoch Ali Güngörmüş im Gespräch

10 VORSPEISEN*

KÖSTLICHE KLEINIGKEITEN

Diese Ideen bringen alle an einen Tisch: gefüllte Weinblätter, eingelegte gegrillte Oliven, überbackene Portobello-Pilze, Toast Hatay und mehr

36 BROT & DIPS*

AROMATISCHE BEGLEITER

Würzige Ideen wie Baba Ganoush, Fenchel-Joghurt-Dip und Green Ezme passen perfekt zu luftigem Fladenbrot

40 TRENDS & KNOW-HOW

VEGANER LABNEH

Veggie-Kollegin Catherina zeigt wie der levantinische Frischkäse ganz leicht pflanzlich gelingt – inklusive Rezept für feine Labneh-Bällchen

44 HAUPTGERICHTE*

HERZHAFT KREATIONEN

Von veganem Lahmacun und Spinat-Börek über Pastinaken-Pide und Pilz-Kebab bis zu Veggie-Köfte – das ist türkische Vielfalt, die begeistert

70 SCHNELL & EASY*

30-MINUTEN-REZEPTE

Für fruchtige Erfrischung sorgen Sommerbeeren-Bowle, Frozen Margarita, Virgin Maracuja Tonic, Koriander-Mojito & Co.

78 MENSCHEN

INSPIRIERENDE FRAUEN

Susann Kreihe, Nisha Vora und Eden Grinshpan laden mit ihren neuen Kochbüchern zum Entdecken, Nachkochen und Genießen ein



17
Geröstete Möhren
und Erbsen mit
Möhrengrün-
Dressing



36
Fladenbrot mit
Baba Ganoush
und Green Ezme



47
Manti mit
Kartoffelfüllung
auf Labneh mit
Paprikabutter



73
Melonen-Slush
mit Whisky-Likör



111
Tahin-Halva mit
Schokoladenglasur
und Rosenblättern



124
Paradies für
Foodies: Istanbul
neu entdecken

92 DESSERTS *

HIMMLISCHE VERFÜHRUNG

Für Naschkatzen: Baklava-Crumble mit Aprikosen und Pistaziencreme, Mini-Donuts in Rosenblütensirup, Pistazien-Tartelettes mit Espresso-Mousse...

114 GETRÄNKE

VON HEISS BIS EISGEKÜHLT

Tee, Mokka, Ayran & Co. – Wissenswertes über türkische Drinks

116 GESUNDHEIT *

KRÄUTERTEES

Warum Thymian, Pfefferminze, Rosmarin & Co. so gesund sind

118 INSPIRATIONEN

INTERIOR WIE AUS 1001 NACHT

Warme Farben, dezente Muster und natürliche Materialien stillen unser Fernweh

122 UNTERWEGS *

WELTMETROPOLE ISTANBUL

Volontärin Svea Dohrwardt zwischen beeindruckenden Sehenswürdigkeiten, bunten Märkten und überraschend vielseitiger Veggie-Küche

130 KÜCHENGLÜCK

ABSOLUTES FEEL-GOOD-DESSERT

Textchefin Regina Hemme über süßes Fingerfood mit Knusperfaktor

AUSSERDEM

3 Editorial

129 Register: alle schnellen & veganen
Rezepte auf einen Blick

131 Vorschau

120

NATÜRLICH

Dekorative Highlights
in warmen Farben



8 IM GESPRÄCH

In unserer Serie „For our Future“ sprechen wir mit inspirierenden Persönlichkeiten, die tolle Tipps für ein nachhaltigeres Leben geben. Dieses Mal: **Amaia und Julen Rodriguez** vom Start-up „Gravity Wave“.

DAS LIEBEN WIR JETZT!



Lebensfreude auf Türkisch: Freuen Sie sich auf neue Streetfood-Ideen, Meze-Tipps und eine Initiative für ein sauberes Mittelmeer

Dürüm mit Köfte

endlich auch als

vegane Variante

Proteinreich



COOLE INNOVATION

Noch auf der Suche nach einer pflanzlichen Alternative für den nächsten Döner? Dann kommt diese Variante aus Erbsenprotein genau richtig. Gewürze und Pilzextrakt sorgen für authentischen Geschmack (160 g um 3 Euro, von planted)

Traditionell

ORIENT-FEELING

Der Kichererbsen-Aufstrich besteht mit simpler Zutatenliste: Hülsenfrüchte, Sesampaste, Zitronensaft, Gewürze – mehr braucht es nicht für levantinischen Genuss. Ideal zum Teilen, Dippen und Kombinieren (215 g um 3 Euro, von Mezete)



Super easy

RAFFINIERTES FINGERFOOD

Der perfekte Snack, wenn es

schnell gehen muss: Der Köfte-Mix auf Basis von Couscous aus Mais und Reis muss nur 10 Minuten in kochendem Wasser quellen. Weiteres Plus: Die Bällchen mit Tomaten-Aroma sind vegan und glutenfrei. Wer den Klassiker trotzdem mal selbst machen möchte, findet ein Rezept auf Seite 54 (110 g um 3 Euro, von Bauck Mühle)

MEDITERRANES ZUM TEILEN

Im Interview verrät TV- und Sternekoch Ali Güngörmüş, wie vielfältig die vegetarischen Köstlichkeiten seines Heimatlandes sind

WELCHE BEDEUTUNG HAT DIE VEGETARISCHE KÜCHE FÜR DICH?

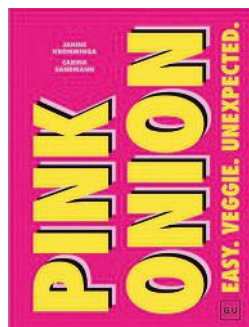
Als Kind gab es nur ganz selten Fleisch. Wir waren Selbstversorger, hatten einen Hof, haben Butter und Käse selbst gemacht, Gemüse angebaut. Im Alltag gab es daher oft simple Veggie-Gerichte – auch in Form von Meze.

WAS MACHT DIE MEZE-KULTUR AUS?

Früher habe ich für meine Liebsten immer mehrere Gänge gekocht. Vorspeise serviert, abgeräumt, wieder in die Küche, nächster Gang. Ich hatte nichts von meinen Gästen. Bei Meze ist das anders. Es ist etwas Soziales, bei dem man übers Essen spricht, über den Alltag, über Sorgen. Man steht nicht ständig auf, sondern ist da, vergisst die Zeit.

WELCHE VEGETARISCHEN MEZE EMPFIEHLST DU FÜR GROSSE RUNDEN?

Da passen in Olivenöl, Majoran und Oregano marinierte Fetawürfel. Die kann man zusammen mit getrockneten Feigen und Aprikosen, Oliven und Hummus anrichten und mit Pistazien bestreuen. Auch ein Tomaten-Minz-Salat geht schnell. Und natürlich dürfen Brot und Dips nicht fehlen. Wer sie bekommt, serviert knusprige Simit dazu (siehe rechts).



BUCHTIPP

AUFREGEND,
BUNT, VEGGIE

Es sind oft die kleinen Dinge, die aus simplen Gerichten ein echtes Geschmackserlebnis

zaubern – so wie eingelegte pinke Zwiebeln. Und mit ihrem neuen Kochbuch animieren uns Janine Kromminga und Carina Sandmann dazu, die liebsten Freund:innen einzuladen und sich einfach mal durch wilde Kreationen wie Purple-Curry-Joghurt-Dip, Mushroom & Waffles oder Essiggurken-Cookies zu probieren (um 28 Euro, von GU Verlag)

TÜRKISCH für Anfänger:innen

AYRAN: Das Nationalgetränk der Türkei ist längst über die Landesgrenzen hinaus bekannt. Aus stichfestem Joghurt, kaltem Wasser und etwas Salz entsteht ein cremiger Drink, der oft zu scharfen Gerichten gereicht wird. Minze, Zitronenmelisse oder Basilikum verleihen ihm eine sommerliche Note.



Baklava

BAKLAVA: Die glasierten Mini-Türme bestehen aus mehreren Schichten Filo- oder Yufkateig. Unwiderstehlich wirds dank Butter, Zuckersirup und Nüssen wie Pistazien, Walnüssen oder Mandeln. Ein cooles Rezept für Baklava-Crumble finden Sie auf Seite 101.

DÜRÜM: Die Basis des türkischen Wraps bildet Yufka- oder Lavash-Brot. Anstatt die Zutaten wie beim Döner in ein Fladenbrot (Pide) zu geben, werden sie im Dürüm fest eingerollt.

LAHMACUN: Der hauchdünne Hefeteigfladen wird oft als türkische Pizza bezeichnet. Der einzige Unterschied zum Dürüm: Traditionell wird der Fladen mit würzigem Hackfleisch, Tomaten und Kräutern bestrichen. Die Veggie-Variante begeistert mit Paprika-Paste (Rezept auf Seite 45).



Lahmacun



Simit

SIMIT: Ähnlich zur Brezel werden zwei Teigschlangen zusammengedreht, zu einem Kranz geformt und mit Sesam bestreut. Ofenfrisch ein Genuss!

FÜR EIN PLASTIKFREIES MITTELMEER

Amaia und Julen Rodríguez verraten, wie ihr spanisches Start-up „Gravity Wave“ aus im Meer entsorgten Fischer- netzen Produkte mit Zukunft herstellt

Bereits seit 2020 setzt sich das Unternehmen Gravity Wave für plastikfreie Gewässer ein. Aus der Sorge um unser Mittelmeer wurde ein Herzensprojekt, an das die lokalen Fischer:innen zunächst nicht glaubten.

SLOWLY VEGGIE!: Welches globale Problem geht ihr mit eurer Initiative an?

GRAVITY WAVE: Jährlich landen zwischen acht und zwölf Millionen Tonnen Plastik in den Ozeanen – das wollen wir ändern. Ich, Amaia, habe während meines Studiums zwei Jahre in China gelebt. Es war schockierend zu sehen, wie viel Plastik dort sichtbar im Meer schwamm. Als ich damals recherchiert habe, bin ich auf nur wenige Unternehmen gestoßen, die ausrangierte Fischereiausrüstung recyceln. Alte Fischernetze zählen nämlich zu den größten Meeresverschmutzern weltweit.

SLOWLY VEGGIE!: Und was macht ihr konkret dagegen?

GRAVITY WAVE: Wir arbeiten mittlerweile mit über



1,4 Mio. kg

Fischernetze und anderen Plastikmüll hat das Unternehmen aus dem Meer gefischt. Daraus entstehen Pellets und Paneele: Rohmaterial für neue Produkte



Innovativ

Das Geschwisterpaar will aus Plastikmüll etwas Langlebiges schaffen



7.000 traditionellen Fischer:innen in Ländern wie Spanien, Italien, Griechenland und Ägypten zusammen. Die waren allerdings am Anfang sehr skeptisch.

SLOWLY VEGGIE!: Warum?

GRAVITY WAVE: Sie glaubten, wir würden ihre Kutter nur ausnutzen, um selbst Profit zu machen. Doch das ist nicht der Fall. Die Fischer:innen können auf ihrer täglichen Tour alte Fischernetze oder Plastikmüll einsammeln und in unseren Gravity-Wave-Containern in mehreren Häfen abgeben. Für jedes Plastikteil, das sie aus dem Meer fischen, werden sie finanziell von uns entlohnt. Unser Team holt den Plastikmüll anschließend ab.

SLOWLY VEGGIE!: Was geschieht damit?

GRAVITY WAVE: Den Plastikmüll recyceln wir zu einer Art Granulat oder zu fliesenartigen Paneelen, die Rohmaterial für neue Produkte wie Tische und Stühle sind. Denn wir wollen den Anteil von Neuplastik, den Unternehmen nutzen, durch recyceltes Material ersetzen.

SLOWLY VEGGIE!: Von knapp 1,2 Millionen Kilogramm Plastikmüll wurden nur etwa 300.000 Kilogramm für neue Produkte verwertet. Warum ist das so?

GRAVITY WAVE: Einiges an Plastikmüll ist so verschmutzt, dass es nicht wiederverwertet werden kann. Wir sind dennoch happy mit unserer Recycling-Quote, forschen aber weiter an Methoden, um künftig noch mehr Altplastik ein zweites Leben schenken zu können.

SLOWLY VEGGIE!: Was sind eure Lieblingsprodukte, die aus eurem recycelten Rohmaterial hergestellt werden?

GRAVITY WAVE: Definitiv die Stadionsitze des spanischen Fußball-Erstligisten Betis Sevilla. Oder unsere Surfboard-Prototypen – die sind echt klasse.

Großer Genuss, winziger Preis



Lohnt sich.



EIGENMARKE



VEGAN



**Bewusst
ernähren**
mit Wigald
Boning



a) Bei den „V-Label Awards 2025“ wurde Vemondo mit dem „Eigenmarken-Award“ sowie für die Vemondo Produkte „Vegane Leberwurst Schnittlauch“ in der Kategorie „Fleisch- und Fischalternativen“, „No Gurt“ in der Kategorie „Milch- und Molkereialternativen“ und „Nuss-Nougat-Creme Plantbased“ in der Kategorie „Vegane Brotaufstriche, Saucen & Gewürze“ als Gewinner ausgezeichnet. Die Auszeichnungen basieren zu je 50% auf einer Jury-Bewertung und einer öffentlichen Abstimmung mit 60.000 Stimmen. Für die Auszeichnung wurden die Produkte von den ProVeg Experten für eine Vorauswahl bewertet und anschließend von einer Jury aus erfahrenen Köchen und Fachleuten der Lebensmittelindustrie hinsichtlich Geschmack, Textur und Geruch blind verkostet. Die „V-Label-Awards“ werden von ProVeg e.V. Deutschland ausgerichtet, die mit dem „V-Label“ eine Kennzeichnung für vegane und vegetarische Produkte anbietet und mit der Ausrichtung der „V-Label Awards“ Innovation, Geschmack, Qualität und Nachhaltigkeit auszeichnet. Mehr Informationen unter <https://awards.v-label.de>. Für Druckfehler keine Haftung. • **Filial-Angebote:** Lidl Dienstleistung GmbH & Co. KG, Bonfelder Str. 2, 74206 Bad Wimpfen. Namen und Anschrift der regional tätigen Unternehmen unter www.lidl.de/filialsuche oder 030 2200 5500. Unser Unternehmen ist Bio-zertifiziert durch DE-ÖKO-006.



Foto: StockFood Studios/Jorma Gottwald; Illustration: Shutterstock/Incomible