

# slowly **veggie!**

VEGETARISCH

& VEGAN GENIESSEN

5,90 €

# TRENDKÜCHE!

**Genial:**  
pflanzliche  
Alternativen für  
**Schnitzel,  
Steaks & Co.**

MIT DEN BESTEN  
ZUTATEN DER SAISON

# 59

NEUE &  
KREATIVE  
IDEEN MIT  
GEMÜSE

## 30-MINUTEN- SOMMERSALATE

MIT PASTA, HALLOUMI &  
LECKEREN DRESSINGS

AUBERGINEN-  
SCHNITZEL  
MIT BUNTEM  
KARTOFFELSALAT

**PROTEIN-POWER**

Diese Eiweißquellen  
sollten Sie kennen

Rezepte, die glücklich machen.



# Gartenexpertise auf Bestellung.



Mit über 50 Jahren Erfahrung: Frische Pflanzen von ausgewählten Gärtnereien, sorgfältig verpackt und direkt zu Ihnen nach Hause geliefert – ergänzt durch kreative Pflanzideen und Tipps unserer Experten für Ihr grünes Glück!

- ✓ **Frische Pflanzen direkt von der Gärtnerei**
- ✓ **Kreative Pflanzideen**
- ✓ **Pflanzengerechte Verpackung**

**IHR TRAUMGARTEN  
BEGINNT HIER**

**JETZT SCANNEN**



**SHOP.MEIN-SCHOENER-  
GARTEN.DE**



## AUFREGEND ANDERS

**A**lso ich muss gestehen, ich komme aus dem Staunen nicht mehr heraus, wenn ich durch dieses Heft blättere. Hier ist so viel Kreativität hineingeflossen. Es ist herrlich innovativ. Und es zeigt, dass „veggie“ so viel mehr ist als nur Gemüse. Angefangen bei den fleischlosen Rezepten, die unsere Autorin Marion Swoboda entwickelt hat. Bitte mit viel pflanzlichem Eiweiß (warum das so gesund ist, lesen Sie ab Seite 116), modern, kreativ, mit Klassikern wie Tofu, Tempeh und Hülsenfrüchten, aber auch Ausgefallenes wie Steaks aus Pilzen (S. 56), Auberginenschnitzel aus dem Airfryer (S. 55) und Jackfruit-Nuggets mit Cornflakes-Kruste (S. 59). Oder die wunderschönen Accessoires in Danish Pastel, die diese Ausgabe in sanfte Frühlingsfarben tauchen (S. 118). Mein persönliches Highlight: die Reise von Autorin Jenni Koutni nach Vilnius – ins European Green Capital 2025. So unscheinbar, so beeindruckend schön (S. 122).

Da kann ich es gar nicht erwarten, dass der Frühling kommt, die Sonne unsere Nasen kitzelt und wir einfach das Leben in vollen Zügen genießen. Denn es gibt so viel Schönes zu entdecken – und zu probieren.

**Regina Hemme**, Textchefin



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

SIE SIND NOCH AUF DER SUCHE NACH EINEM SCHÖNEN GESCHENK?

Dann haben wir genau das Richtige für Sie: Verschenken Sie ganz entspannt unser **Kochbuch** oder ein **Jahresabo** der slowly veggie! Mehr Informationen dazu finden Sie auf Seite 75.



## UNSER TITELREZEPT \*

Auberginenschnitzel mit buntem Kartoffelsalat (S. 55)



## 6 NEWS

### DAS LIEBEN WIR JETZT

Spannende Produktneuheiten, Tipps für den Sommer und innovative Lebensmittel auf Basis von Pilzen

## 10 HÜLSENFRÜCHTE \*

### KREATIV & PROTEINREICH

Kohlrabi-Ravioli mit Edamame-Ricotta-Creme und Röstschalotten, Hotdogs mit Lupinen-Bratwurst und Miso-Coleslaw sowie Linsen-Ratatouille mit Kokosnuss-Salsa zaubern beste Frühlingsgefühle

## 30 TOFU, TEMPEH & CO. \*

### KÖSTLICHE VIELFALT

Freuen Sie sich auf Mini-Flammkuchen mit Spargel und Räuchertofu, vegane Carbonara mit geröstetem Tempeh und Sesam-Tofu-Bowl mit Quinoa

## 46 TRENDS & KNOW-HOW

### VEGANE KOHLRABISCHNITZEL

Veggie-Kollegin Catherina erklärt, wie der Klassiker rein pflanzlich gelingt und dabei wunderbar knusprig wird

## 50 GEMÜSE \*

### BUNTE KREATIONEN

Dank Jackfruit-Stew mit Salsa verde, Pulled Austernpilz-Shawarma und Bunte-Bete-Salat mit Radicchio und Weintrauben ist für jede:n etwas dabei

## 76 SCHNELL & EASY \*

### 30-MINUTEN-REZEPTE

Unsere neue Serie mit schnellen und einfachen Gerichten: Korkenzieher-Gurken mit Gochujang-Dressing oder Erdbeer-Tomaten-Salat stehen fix auf dem Tisch



25

Kichererbsen-Pancakes mit pochierten Eiern



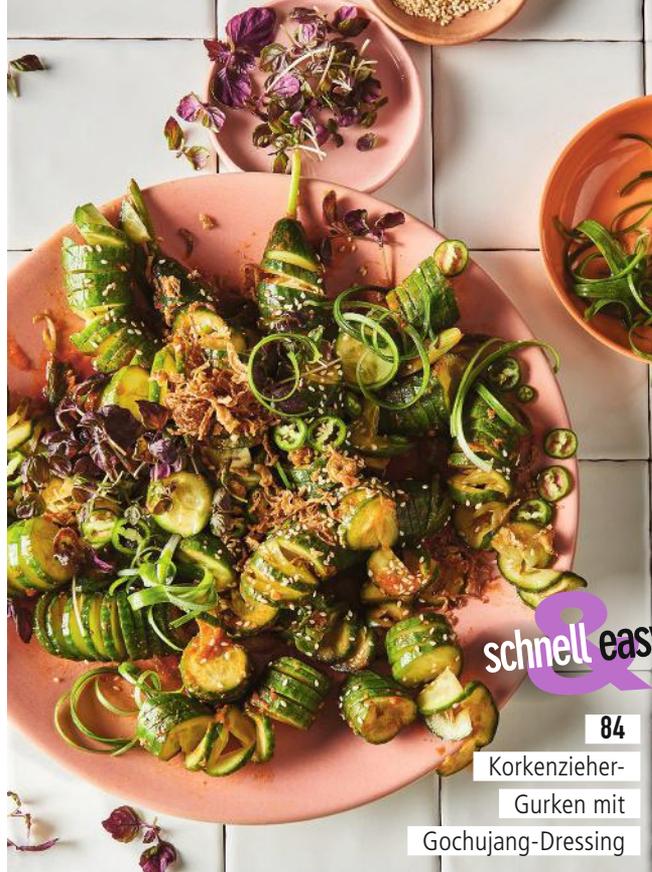
37

Tofu-Bowl mit grünem Spargel und Jasminreis



70

Pizza mit Zucchini und grünem Pesto



schnell & easy

84

Korkenzieher-  
Gurken mit  
Gochujang-Dressing



108

Rhabarber-Gelee  
mit Quarkcreme  
und Erdbeeren



128

Geheimtipp:  
Vilnius im Sommer  
entdecken

## 86 MENSCHEN

FASZINIERENDE FRAUEN

Pamela Anderson, Özlem Warren und Carlotta Polzer über ihre persönliche Verbindung zur vegetarischen und veganen Küche

## 100 DESSERTS \*

DIE STARS DER SAISON

Süßes mit Erdbeeren und Rhabarber: Rhabarber-Crostata mit Joghurt-Erdbeereis, Erdbeer-Rhabarber-Popsicles mit Knallbrause und Kokos-Panna-Cotta mit Balsamico-Erdbeeren sorgen für Genussmomente

## 116 GESUNDHEIT \*

VEGANE PROTEINQUELLEN

Warum Eiweiß so wichtig ist und welche pflanzlichen Eiweißlieferanten uns besonders guttun

## 118 INSPIRATIONEN

SKANDINAVISCHER TREND

Mit diesen pastellfarbenen Accessoires und Küchenhelfern zaubern wir eine stilvolle Atmosphäre in Küche und Esszimmer

## 122 UNTERWEGS

HIGHLIGHTS AUS VILNIUS

Unsere Autorin Jenni Koutni auf Entdeckungstour durch die litauische Hauptstadt – ausgezeichnet als „European Green Capital 2025“

## AUSSERDEM

3 Editorial 129 Register 130 Küchenglück 131 Vorschau

120

TRENDY

Wunderschöne  
Utensilien in  
sanften Farben



8 IM GESPRÄCH

In unserer Serie „For our Future“ sprechen wir mit inspirierenden Persönlichkeiten, die tolle Tipps für ein nachhaltigeres Leben geben



# DAS LIEBEN WIR JETZT!

Freuen Sie sich auf proteinreiche Snacks, spannende Food-Festivals im Sommer und aufregende Produktinnovationen



## AROMATISCH

Ein Muss für alle Algen-Fans! Der Knabberspaß aus Nori, Tapioca und Meersalz ist die perfekte Alternative zu Kartoffelchips. Das Beste: Das Unternehmen spendet ein Prozent ihres Umsatzes an die Women's Earth Alliance und unterstützt somit Frauen, die sich für die Umwelt einsetzen (50 g um 3 Euro, von EMILY über [www.velivery.com](http://www.velivery.com))

## WÜRZIG

Diese herzhaften Knusperstangen aus sonnengereiften Tomaten, Paprika, Aubergine und Zucchini sind der optimale Snack für unterwegs. Zusätzlich punkten die veganen Sticks mit reichlich Protein und 100 Prozent natürlichen Zutaten – da greifen wir doch gerne



ein zweites Mal zu!  
(45 g um 2 Euro, von Guzman's Guzinós über [www.kokku-online.de](http://www.kokku-online.de))



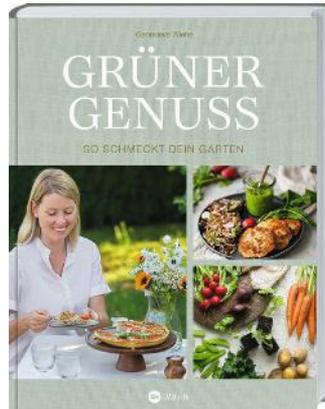
## KNUSPRIG

Endlich naschen ohne Reue: Die veganen Proteinchips auf Basis von roten Linsen schmecken wunderbar kross, sind komplett aus Bio-Zutaten und enthalten 65 Prozent weniger Fett als klassische Chips. Und dank der Kombination mit Salz und Pfeffer schmecken sie super zu würzigem Hummus (75 g um 3 Euro, von The Organic Crave über [www.velivery.com](http://www.velivery.com))

## BUCHTIPP

### NATÜRLICH GENIESSEN

Mit ihrem neuen Kochbuch führt uns Bloggerin Genevieve Wiehe durch das kulinarische Gartenjahr: Von der ersten Aussaat im Frühjahr bis hin zur letzten Ernte im Winter – jede Saison ist mit zwölf kreativen Rezepten vertreten. Ob frühlinghaftes Radieschenpesto, sommerlich leichter Tomatensalat oder Frittata mit Wintergemüse: Alle Zutaten kommen selbstverständlich frisch aus dem Garten. Somit bietet das liebevoll gestaltete Buch eine bunte Mischung an Kochideen für jeden Geschmack und lädt dazu ein, alle Jahreszeiten geschmacklich voll auszukosten (um 24 Euro, Landwirtschaftsverlag Münster)



## SÜSSER ALLROUNDER

BOTANISCH GESEHEN EIGENTLICH EIN GEMÜSE, DOCH MEIST VERWENDEN WIR IHN WIE OBST: RHABARBER. MIT SEINEM ERFRISCHEND SÜSS-SÄUERLICHEN GESCHMACK UND DEN WERTVOLLEN INHALTSSTOFFEN – WIE VITAMIN C UND ANTIOXIDANTIEN – IST ER EIN MUST-HAVE IN DER FRÜHLINGSKÜCHE. DENN AUS DEN ROT-GRÜNEN STANGEN LASSEN SICH CHUTNEYS, FLUFFIGE STREUSELKUCHEN UND FRUCHTIGE LIMONADEN ZUBEREITEN. EIN LECKERES REZEPT DAFÜR FINDEN SIE AUCH AUF SEITE 130.



### Bunte Auswahl

Auf den Straßenfesten können kulinarische Highlights aus der ganzen Welt probiert werden

## STREETFOOD FESTIVALS

### VEGAN STREET DAY, 07.–08. JUNI 2025 IN STUTTGART

An Pfingsten noch nichts vor? Dann heißt Sie das älteste vegane Straßenfest Deutschlands auf dem Stuttgarter Marktplatz willkommen. Mit einer Vielzahl an pflanzlichen Leckereien und stimmungsvoller Live-Musik laden die „Vegan Street Days“ zum gemeinsamen feiern ein – natürlich getreu dem Motto: gesund, tier- und umweltfreundlich.

### PINOT & ROCK, 02.–06. JULI 2025 IN BREISACH AM RHEIN

Im Sommer verwandelt sich der Fritz-Schanno-Park in Breisach bei Freiburg für fünf Tage in einen Hotspot für Musik-Fans und Food-Liebhaber:innen. Das Festival begeistert mit vegetarischen Snacks, Weinen aus der Region und coolen Musik-Acts wie Montez und Jan Delay. Was wir besonders lieben: Durch die Zusammenarbeit mit Initiativen wie „Viva con Agua“ und „Atmosfair“ setzt das Festival ein Zeichen für soziale Verantwortung und mehr Umweltbewusstsein.

### VEGANES STRASSENFEST, 26. JULI 2025 IN HAMBURG

Es geht in die nächste Runde: Auf dem Spielbudenplatz in St. Pauli dürfen sich auch diesen Juli Foodies auf pflanzliche Burger, gefüllte Wraps und aromatische Currys freuen. Neben dem großen Angebot an veganen Köstlichkeiten und spritzigen Drinks erwarten Sie auch spannende Vorträge und inspirierende Kochshows. Vorbeischaun lohnt sich!





# DIE ZUKUNFT AUF DEM TELLER

Innovative, nachhaltige und köstliche Produkte auf Pilzbasis – wie das möglich ist, erklärt Anne-Cathrine Hutz, Co-Founderin von „Infinite Roots“

Schon während ihres Studiums entdeckte die studierte Wirtschaftspsychologin und Produktentwicklerin Anne-Cathrine Hutz ihre Faszination für Pilze. Mittlerweile hat sie diese zu ihrem Beruf gemacht

**SLOWLY VEGGIE!:** Was steckt hinter „Infinite Roots“?

**ANNE-CATHRINE HUTZ:** Wir sind ein Start-up aus Hamburg, das aus Pilzen verschiedene Lebensmittel herstellt. Wir nutzen bekannte Speisepilze, um eine Vielzahl an Fleischersatzprodukten zu kreieren.

**SLOWLY VEGGIE!:** Was ist euer Ziel?

**A.-C. HUTZ:** Wir möchten Lebensmittel herstellen, die nicht nur gut schmecken, sondern auch von der Textur und Anwendung her vertraut sind. Sie sollen die Funktionen von Fleisch, also Geschmack, Textur und Nährwert, in Form von einer nachhaltigen und gut schmeckenden Alternative ersetzen.

**SLOWLY VEGGIE!:** Warum verwendet ihr Pilze?

**A.-C. HUTZ:** Es gibt über 2.000 verschiedene essbare Speisepilze, die eine hervorragende Quelle für ein großes Portfolio an Produkten sind. Sie lassen sich einfach verarbeiten, sodass es gar nicht viel braucht, um im Endprodukt gut zu schmecken. Und sie enthalten bereits von sich



**Visionärin**

Anne-Cathrine Hutz will mit ihren Produkten die Lebensmittelindustrie revolutionieren

aus den beliebten Umami-Geschmack, den man sonst eher von Fleisch kennt.

**SLOWLY VEGGIE!:** Wie nachhaltig ist eure Produktion?

**A.-C. HUTZ:** Aktuell arbeiten wir mit Landwirt:innen in Deutschland und Österreich zusammen, die unsere Pilze anbauen und ernten. Zukünftig wollen wir jedoch die Pilzbasis selbst in Fermentern züchten. Dadurch können wir nicht nur CO<sub>2</sub>-Emissionen, sondern auch Wasser und Strom einsparen.

**SLOWLY VEGGIE!:** Wie sehen eure Produkte aus?

**INFINITE ROOTS:** Uns ist wichtig, dass diese den Verbraucher:innen bekannt sind – sowohl im Aussehen als auch in der Zubereitung. Deshalb konzentrieren wir uns zurzeit auf Bällchen, denn die kennt man schon von anderen pflanzlichen Produkten, wie zum Beispiel Falafeln. Aber auch Würstchen, Cevapcici und sogar Frischkäse sind in Planung.

**SLOWLY VEGGIE!:** Wo gibt es eure Produkte zu kaufen?

**INFINITE ROOTS:** Schon jetzt beliefern wir deutschlandweit einige Restaurants und Kantinen. Zum Ende des Jahres werden Verbraucher:innen unsere Produkte dann auch in Supermärkten wie Rewe und Co. unter unserer Marke „MushRoots“ finden.



**Das Trio ...**

... Dr. Mazen Rizk, Dr. Thibault Godard und Anne-Cathrine Hutz (v. l. n. r.) gründete 2018 das Start-up



# BonGusto

DER 24/7 FOOD-TV-SENDER ZEIGT:

IMMER MITTWOCHS  
UM 20 UHR

## Veggies united

UNSERE FOOD-KORRESPONDENTEN BERICHTEN ÜBER DIE INTERNATIONALEN TRENDS DER VEGETARISCHEN UND VEGANEN KÜCHE. DIE BESTEN REZEPTE, ÜBERRASCHEnde ZUTATEN, SPANNENDE ZUBEREITUNGSEIDEN. VON KAMBODSCHA BIS KÖLN, VOM ELSASS BIS INDIEN. JEDE WOCHE VOR ORT ZUBEREITET UND FRISCH SERVIERT IN 25 KNACKIGEN MINUTEN. EINFACH EINSCHALTEN UND GENIEßEN!

BonGusto ist empfangbar  
im Pay-TV bei diesen Anbietern:



Food-  
Korrespondentin  
**Annabel** bringt  
den Frühling  
auf den Teller.



