

2/2026 *veggie!* Ananas-Steaks, Möhren-Tacos, marokkanischer Strudel, Rote-Bete-Pelmeni, Green-Goddess-Sandwich, Sushireis-Mousse mit Matcha-Sirup...

# slowly veggie!

VEGETARISCH & VEGAN GENIESSEN

5,90 €

## RUND UM DIE WELT

Von Asien bis Europa:  
Tacos, Pasta,  
Shakshuka  
und mehr

MIT DEN BESTEN  
ZUTATEN DER SAISON

# 61

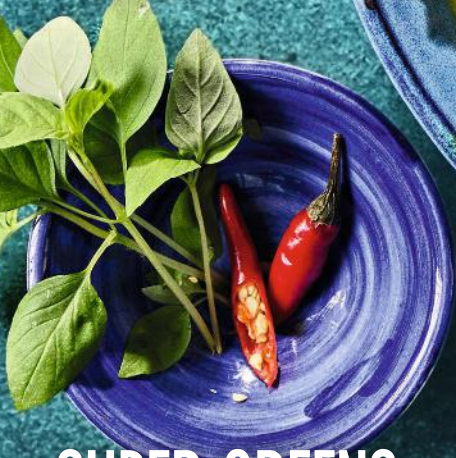
NEUE  
LIEBLINGS-  
REZEPTE



GEMÜSECURRY  
MIT HIRSE-COUSCOUS  
UND ERDNUSSDIP

URBAN JUNGLE

Schicke Accessoires für  
Balkon und Terrasse



### SUPER GREENS

SCHNELLE IDEEN MIT ERBSEN,  
SPINAT & KRÄUTERN



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](http://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](http://www.burda.com/de/gvv)). Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Belehrung können Sie unter [www.burda-foodshop.de/agb](http://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 1 b) bzw. f) DSGVO) so lange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Bei Art. 6 1 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](http://www.burda-foodshop.de/datenschutz). Dieses Angebot gilt nur innerhalb Deutschland – Auslandskonditionen auf Anfrage.



# ZU GAST AN DEN TISCHEN DER WELT

Die schönste Art, zu reisen? Immer dem Gaumen nach. Wenn ich die Augen schließe, kann ich sie beinahe schmecken – meine liebsten Reiseerinnerungen an würziges, georgisches Brot oder butterweiche Brioche-Croissants aus Porto. Doch um Köstliches aus aller Welt zu genießen, braucht es keine Reiseplanung – diese Ausgabe und ein Kochlöffel genügen. Auf unserem kulinarischen Weltenbummel führen wir Sie quer durch Europa (ab S. 10) bis nach Afrika, wo vegetarisch interpretierte Klassiker wie Bunny Chow (S. 44) oder Shakshuka (S. 51) pure Lebensfreude versprühen. Weiter geht es nach Amerika (kosten Sie unbedingt die Blumenkohl-Wings auf S. 67!), bevor wir die Vielfalt Asiens entdecken (ab S. 94). Und wenn Sie beim Lesen nun doch das Fernweh überkommt, hat Autorin Jenni Koutni vorgesorgt und tolle Adressen aus Guimarães – Portugals historischer Wiege – mitgebracht (S. 122). Schöner als das Wegfahren ist schließlich nur eins: nach Hause kommen. Am besten mit leckeren Neuentdeckungen im Gepäck!

Sophia Schneider, Redakteurin



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



Neue Videos jetzt auf TikTok und Instagram

Volontärin Svea zeigt, 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

**UNSER TITELREZEPT\***  
Gemüsecurry mit Hirse-  
Couscous und Erdnussdip (S. 104)



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



## 6 NEWS

### DAS LIEBEN WIR JETZT

Mit spannenden Produktneuheiten startet unsere Geschmacksreise um die Welt. Plus: Emma Auerbach über nachhaltige Schnittblumen

## 10 EUROPA\*

### KREATIVE KREATIONEN

So vielseitig: mediterraner Artischockensalat, Spargel-Sandwiches mit Ziegenkäse, spanische Mais-Tortilla und Kokos-Chia-Tiramisu...

## 30 TRENDS & KNOW-HOW

### VEGANE ARANCINI

Veggie-Kollegin Catherina erklärt, wie das sizilianische Streetfood ganz ohne tierische Produkte gelingt

## 34 AFRIKA\*

### ABSOLUTE WOHLFÜHLGERICHTE

Ananas-Steaks mit Spinatsalat, grüne Shakshuka mit Feta und marokkanischer Strudel mit Orangen-Nuss-Füllung sorgen für beste Abwechslung

## 54 SCHNELL & EASY\*

### 30-MINUTEN-REZEPTE

Schnell und einfach: Mit Kräuter-Omelette, Avocado-Smoothie, Kartoffelsalat und gegrilltem Spargel feiern wir den Frühling

## 62 AMERIKA\*

### DEFTIGE GERICHTE FÜR ALLE

Knusprige Mais-Burger, cremiges Mac and Cheese und herzhaftes Süßkartoffel-Pancakes lassen Foodie-Herzen höherschlagen

## 82 MENSCHEN

### SPANNENDE GESCHICHTEN

Calum Harris, Orkide und Orhan Tançgil und Jane Nshuti über Humor beim Kochen, interkulturelles Verständnis und afrikanische Traditionsgerichte

UNSERE TITELTHEMEN



25  
Spanische  
Mais-Tortilla



46  
Gebratener  
Spinat in  
Salzzitronenöl



57  
Avocado-Spinat-  
Smoothie mit  
Weintrauben



73

Süßkartoffel-  
Pancakes mit  
Rotkohl-Slaw



102

Tofu süß-sauer  
mit Erdnüssen  
und Reis



125

Ein Ort mit  
Geschichte und  
Innovationskraft  
in Nordportugal

## 94 ASIEN & ORIENT \*

KÖSTLICHES AUS FERNOST

Wärmende Gerichte, die mit Aromen verzaubern: Udon-Nudeln in Shiitake-Dashi, koreanischer Reisbrei, würziger Tofu, nepalesische Momos mit Spinatfüllung...

## 114 GESUNDHEIT

SUPERFOOD ALGE

Wissenswertes über das Meeresgemüse und alle wichtigen Sorten im Überblick

## 116 REZEPTE MIT ALGEN

RAFFINIERTE IDEEN

Probieren Sie Rotalgenbutter, vegetarischen Kaviar oder frittierte Nori-Blätter

## 118 INSPIRATIONEN \*

FIT FÜR DEN FRÜHLING

Mit diesen Accessoires und Helfern verwandeln wir die Wohnung und jeden noch so kleinen Balkon in eine grüne Oase

## 122 UNTERWEGS

GEHEIMTIPP PORTUGAL

Unsere Autorin Jenni Koutni über das europäische Green Capital 2026 und die kulinarischen Highlights der Stadt Guimarães

## 130 KÜCHENGLÜCK

ABSOLUTER FEEL-GOOD-DRINK

Volontärin Alena Lassen verrät ihr Lieblingsgetränk für eine kleine Auszeit

## AUSSERDEM

3 Editorial

129 Register: alle schnellen & veganen  
Rezepte auf einen Blick

131 Vorschau

120

STYLISH

Traumhafte Deko  
und coole Helfer  
für daheim



8 IM GESPRÄCH

In unserer Serie „For our Future“ sprechen wir mit inspirierenden Persönlichkeiten, die tolle Tipps für ein nachhaltigeres Leben geben. Dieses Mal: **Emma Auerbach** von Slowflower-Bewegung e. V.

## KREATIV

Spannende Neuheit im Chipsregal! Diese knusprige Variante besteht aus Maniok: Wurzelgemüse und in Lateinamerika traditionelles Grundnahrungsmittel. Das Beste: Der Snack ist bio, vegan, ohne Palmöl und dank des Sour-Cream-and-Onion-Geschmacks eine echte Alternative für den nächsten Filmabend (60 g um 2,50 Euro, von el origen)



# DAS LIEBEN WIR JETZT!

Intensive Gewürze, aufregende Aromen und innovative Ideen - erfahren Sie alles über köstliche Neuheiten und eine Bewegung, die sich für nachhaltige Schnittblumen einsetzt



## AROMATISCH

Saftig, herzhaft und schon fertig gewürzt – das Tempeh-Hack aus Kichererbsen, schwarzen Bohnen und grünen Erbsen wird mit Paprika, Pfeffer, Majoran, Rosmarin & Co. mediterran verfeinert und ist die perfekte Ergänzung zu Nudelgerichten, Eintöpfen, Salaten und Bowls. Dafür den Mix nur aus dem Kühlschrank holen, in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze anbraten – simpel und so gut! (190 g um 5 Euro, von lazybean)



## TRADITIONELL

Lust auf authentisch äthiopische Küche? Mit dem würzigen Kichererbsenpulver gelingt das im Handumdrehen: Zusammen mit Zwiebeln, Knoblauch und Tomaten köchelt daraus in 15 Minuten ein kräftiger, leicht scharfer Eintopf. In Äthiopien und Eritrea zu säuerlichem Fladenbrot serviert, kann man die Sauce auch einfach zu Reis genießen – genial (150 g um 8,50 Euro, von Mamaye)



8,47 Mio.

**VEGETARIER:INNEN**

IN DEUTSCHLAND HABEN IM VERGANGENEN JAHR SEHR VIELE MENSCHEN AUF FLEISCH UND FISCH VERZICHTET – DAS SIND 40.000 MEHR ALS NOCH IM JAHR ZUVOR. 1,7 MILLIONEN DEUTSCHE LEBEN SOGAR KOMPLETT VEGAN!

Quelle: IfD Allensbach „AWA 2025“

**BUCHTIPP**

**SAISONLIEBLING**

Ob gebraten, gefüllt, gebacken oder geraspelt: Die Zucchini ist in diesem Kochbuch der Star. Dabei gibt Autorin Sarah Tischer Tipps für Anbau und Ernte und liefert über 70 alltags-taugliche, einfache und kreative Ideen: Haben Sie schon mal Zucchini-Scones oder Zucchini-Schokoladen-Porridge gegessen? Unbedingt ausprobieren! (um 24 Euro, vom Landwirtschaftsverlag)

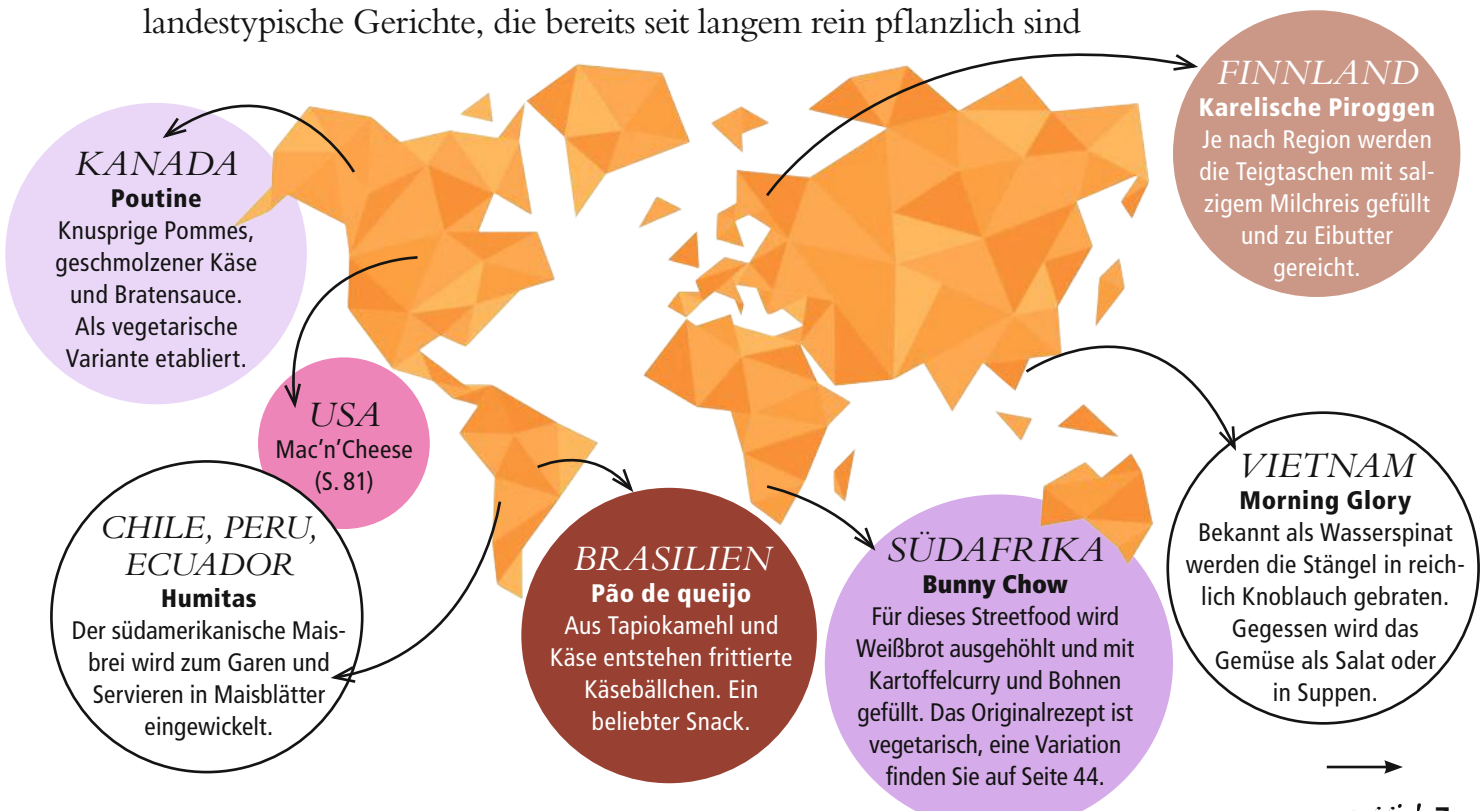


**GENUSS FÜR UNTERWEGS**

Fermentieren liegt im Trend und hat einige Vorteile: intensiver Geschmack, bessere Haltbarkeit und viele gute Bakterien. Wie cool, dass jetzt auch Activia zwei eigene Sorten auf den Markt gebracht hat. Denn hier werden wertvolle Kefirkulturen mit den bewährten Multibiotics-Joghurtkulturen kombiniert. Ob pur oder mit Erdbeergeschmack – die Drinks sind nicht nur lecker, sondern auch gut für den Darm! (280 g um 1,50 Euro, von Activia)

**VEGETARISCH UM DIE WELT**

Von Chili, Brasilien über Südafrika bis nach Vietnam: Entdecken Sie köstliche, landestypische Gerichte, die bereits seit langem rein pflanzlich sind





# BESSER BLUMEN SCHENKEN

Regionale Schnittblumen sind nachhaltiger: Emma Auerbach, Pressesprecherin von „Slowflower-Bewegung e.V.“, verrät den Unterschied zum konventionellen Anbau und was wir beim Kauf beachten können

Sie begleiten uns an vielen wichtigen Tagen im Leben: an Geburtstagen, Hochzeiten bis hin zum Abschied. Doch woher kommen die Blumen eigentlich und wie werden sie angebaut? Der „Slowflower-Bewegung e.V.“ klärt auf und setzt sich seit 2019 für regionalen, nachhaltigen Anbau ein

**SLOWLY VEGGIE!:** Was ist die Grundidee der Bewegung?

**EMMA AUERBACH:** Etwa 90 Prozent der Schnittblumen, die man in Deutschland kaufen kann, kommen aus dem Ausland. Wir wollen sie wieder mehr in unsere Regionen holen und das möglichst umweltschonend. Dabei schauen wir, welche einzelnen Schritte hinter einer Blume – vom Anbau bis zum fertigen Strauß – stecken und wie wir sie nachhaltiger gestalten können.

**SLOWLY VEGGIE!:** Welche Schritte wären das?

**EMMA AUERBACH:** Das beginnt beim Aussäen der Pflanzen. Was ist das für Saatgut? Welche Erde wird verwendet? Welcher Dünger? Werden die Blumen im Freiland angebaut oder im Gewächshaus, das dann im Winter beheizt werden muss? Wenn wir weiterdenken, kommen schlechte Arbeitsbedingungen bei den Farmer:innen im Ausland dazu. Nach der Ernte stehen den Blumen lange Transportwege bevor, bis sie bei uns im Laden stehen. Und in der Verarbeitung von Sträußen und Gestecken wird leider viel Plastik verwendet. Ein Riesenthema sind außerdem Pestizide. Vielen Käufer:innen ist nicht bewusst, was da verwendet wird. Denn ein Großteil der Schnittblumen, die wir hier kaufen, werden außerhalb der EU angebaut. Das Problem: Dort sind Pestizide erlaubt, die in der EU gesundheitlich verboten sind. Sie bleiben aber an den Blumen haften und kommen so mit uns in Kontakt.

**SLOWLY VEGGIE!:** Was macht die Blumen der Slowflower-Bewegung und ihren Farmer:innen besser?

**EMMA AUERBACH:** Unsere Mitglieder:innen verpflichten sich, die Leitlinien der Slowflower-Bewegung zu befolgen und Blumen so nachhaltig wie möglich anzubauen und zu verarbeiten. Konkret heißt das: Es werden keine Pestizide benutzt, die Blumen werden nur zu ihrer Saison gepflanzt und die Farmer:innen verwenden ausschließlich organischen Dünger. In der Floristik darf dann auch kein Einmal-Plastik oder Steckmasse verwendet werden. Auf unserer Webseite kann man alle Vorgaben nachlesen. Hier findet man über unsere interaktive Karte auch Slowflower-Verkäufer:innen in der eigenen Region.

**SLOWLY VEGGIE!:** Und was kann man tun, wenn in der näheren Umgebung niemand Slowflowers verkauft?

**EMMA AUERBACH:** Man sollte auf gewisse Labels achten, also darauf, dass die Blumen bio-zertifiziert sind. Oder speziell bei Rosen auf das „Fairtrade“-Siegel schauen. Damit ist die soziale Komponente im Anbau abgedeckt. Einige unserer Mitglieder:innen nutzen auch „Too Good To Go“, damit Blumen nicht verschwendet werden – wobei übrig gebliebene Blumen meist auf dem Kompost landen,

um über die Erde wieder in den Kreislauf eingespeist zu werden.



## Umweltfreundliche Sträuße

Wer Schnittblumen aus der Region kauft, tut sich und der Natur etwas Gutes

# Bon *Gusto*

DER 24/7 FOOD-TV-SENDER ZEIGT:

IMMER MITTWOCHS  
UM 20 UHR

## Veggies *writes*



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 WOCHEN VOR ORT ZUBEREITET UND FRISCH SERVIERT IN 25 KNACKIGEN MINUTEN. EINFACH EINSCHALTEN UND GENIEßEN!

BonGusto ist empfangbar  
im Pay-TV bei diesen Anbietern:



Frühling  
auf Finnisch.  
Food-  
Korrespondentin  
**Elisa** bringt  
Finnlands  
vegetarische  
Küche zum  
Blühen.

