

slowly veggie!

VEGETARISCH

& VEGAN GENIESSEN

BURGER, WRAPS & BOWLS

Yummy!
Von Bao Buns
über Chilli-Cheese-
Sandwich bis
Burrito-Bowl

EASY STREETFOOD
FÜR JEDEN TAG

68

GUTE-LAUNE-
REZEPTE
FÜR DEN
SOMMER



SMOKEY JACKFRUIT-BURGER
MIT COLESLAW

BEEREN-SAISON

Schnelle Ideen
von süß bis herzhaft

COOLCATION

Hotspots für einen
erfrischenden Urlaub
in Skandinavien

Rezepte, die glücklich machen.

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

+ Kochbuch „Vegetarisch durchs Jahr“ sichern!



Buch: Vegetarisch durchs Jahr

Mit Vegetarisch durchs Jahr wird der vegetarisch-vegane Alltag jetzt bunt und abwechslungsreich. Die Rezepte sind leicht und lecker, da halten auch Fleischlos-Anfänger entspannt Schritt und gehen mit der Zeit!

Jetzt
abonnieren &
Dankeschön
sichern!



Prämien-Nr.:
BB80

Sie sparen

44%

Kochbuch „Vegetarisch durchs Jahr“	28,00 €
6 Ausgaben Slowly Veggie!	35,40 €
Regulärer Preis	63,40 €
Gesamt Sparpaket nur	35,40 €

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 1, 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/agn 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.



DIE WELT AUF DIE HAND

Auf meinen Reisen zieht es mich immer dorthin: in dampfende Garküchen und zu kleinen Marktständen in versteckten Gassen. Dort kann man die Küche eines Landes am besten kennenlernen. Es sind Momente, die für mich unvergessen bleiben: ein knusprig gebratener Snack, ein unbekanntes Gewürz, das meinen Gaumen überrascht, oder das Lächeln einer Köchin, die ihre Rezepte seit Generationen weitergibt. Das Beste: Veggie-Küche spielt beim „Streetfood“ schon immer eine Hauptrolle. Gerichte, die ganz selbstverständlich ohne Fleisch auskommen, dabei so vielfältig und so lecker sind. Passend dazu nehmen wir Sie in dieser Ausgabe mit auf eine kulinarische Reise durch die Straßen der Welt. Freuen Sie sich auf würzig gefüllte Burger und Baos, bunte Bowls und erfrischende Salate – alles, was wir im Sommer lieben. Inspiriert von fernen Ländern und Kontinenten haben wir Rezepte entwickelt, die sich auch wunderbar zu Hause nachkochen lassen. Vielleicht weckt dieses Heft bei Ihnen Fernweh? Vielleicht erinnert es an eigene Reisen oder es inspiriert dazu, Neues auszuprobieren, ganz ohne Kofferpacken... Denn die Welt passt manchmal eben doch in eine Hand. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Entdecken!

Ihre **Gaby Höger**, Chefredakteurin

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*

Smokey Jackfruit-Burger mit
Buttermilch-Buns und Coleslaw (S. 24)



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



6 NEWS

DAS LIEBEN WIR JETZT

Erfrischende Trendgetränke und coole Eisneuheiten machen Lust
auf den Sommer. Plus: Simon Schech über nachhaltige Luffa-Schwämme

10 BURGER*

KREATIVE KREATIONEN

Dank Halloumi-Burgern mit Basilikum-Mayo, gedämpften Bao Buns,
Mac'n'Cheese-Burgern und südafrikanischen Vetkoek ist für alle etwas dabei

34 DIPS & SAUCEN*

DAS GIBTS ON TOP

Fünf raffinierte Toppings für noch mehr Aroma

36 TRENDS & KNOW-HOW

VEGANER CAESAR SALAD

Veggie-Kollegin Catherina erklärt, wie der Klassiker ganz ohne
tierische Produkte gelingt

40 BOWLS & SALATE*

FRISCHE IDEEN

Angenehm leicht wirds dank griechischer Risoni-Bowl mit Pfirsichen,
Walnuss-Linsen-Salat, Protein-Bowl mit Harissa-Tofu, Hirse-Gemüse-Salat...

62 DRESSINGS*

WÜRZIGER ABSCHLUSS

Tahin-Orangen-Dressing, Rosmarin-Vanille-Vinaigrette, Parmesan-Dressing
und Co. sorgen für fruchtig-frische Abwechslung

64 WRAPS & SANDWICHES*

FARBENFROHE VIELFALT

Freuen Sie sich auf Austernpilz-Dürüm, Halloumi-Wraps mit Feigen,
Bombay Chilli Cheese Toasties, Veggie-Pita und vieles mehr

84 MENSCHEN

SPANNENDE PERSÖNLICHKEITEN

Tilly Pamment, Vibeke Bengtson & Jonas Bohn, Line Byskov



21

Mac'n'Cheese-
Burger mit Jalapeños
und Cheddar-Sauce



43

Burrito-Bowl mit
Chipotle-Bohnen
und Guacamole



62

Dressings
mit Frische-Kick



72
Vollkorn-Wraps
mit Möhren und
Minz-Gurkensalat

96 SNACKS *

PERFEKT ZUM TEILEN

Kleines für gesellige Runden: Sommerrollen mit Glasnudeln, Halloumi-Poutine, gebratene Zucchini-Röllchen, Kartoffel-Küchlein, Lupinenbrötchen

108 SCHNELL & EASY *

30-MINUTEN-REZEPTE

Stars der Saison: Erdbeeren, Heidelbeeren und Himbeeren begeistern in süßen und herzhaften Kombinationen

116 GESUNDHEIT

GESUND ALT WERDEN

Mit der richtigen Ernährung lange fit bleiben – die wichtigsten Erkenntnisse der Langlebigkeitsforschung

118 INSPIRATIONEN

BESTES MITTSOMMER-FEELING

Diese Accessoires bringen skandinavische Leichtigkeit nach Hause

122 UNTERWEGS *

URLAUB IN SKANDINAVIEN

Unsere Autorin Jenni Koutni entführt uns in den Norden Europas und beweist, warum Coolcation mehr als nur ein Trend ist

130 KÜCHENGLÜCK

ABSOLUTER FEEL-GOOD-DRINK

Praktikantin Jamie Ehmer verrät ihr Lieblingsgetränk für den Sommer



115
Himbeer-
Dessert

schnell & easy

AUSSERDEM

3 Editorial

129 Register: alle schnellen & veganen Rezepte auf einen Blick

131 Vorschau



121
SCANDI-STYLE
Nordische
Ästhetik
zum Feiern



128
Auf Gotland wie
Pippi Langstrumpf
das Leben genießen



8 IM GESPRÄCH

In unserer Serie „For our Future“ sprechen wir mit inspirierenden Persönlichkeiten, die tolle Tipps für ein nachhaltigeres Leben geben. Dieses Mal: **Simon Schech** von Franken-Luffa.

DAS LIEBEN WIR JETZT!



Mit spannenden Eisneuheiten und prickelnden Getränken läuten wir den Sommer ein. Plus: alles rund um eine nachhaltige Alternative zum Plastikschwamm

Leicht und spritzig

BELEBEND

Alle Frühaufsteher:innen aufgepasst: Mit einer Extraportion Schwarztee und frischer Bergamotte versüßt uns dieser leicht karamellige Kombucha den Morgen (0,33 l um 3 Euro, von BOUCHE)



Schön aromatisch

SCHARF

Der Frischekick für unterwegs: Die intensive Ingwer-Zitrus-Note verleiht dem fermentierten Bio-Drink einen angenehm kräftigen Geschmack. Ideal als alkoholfreie Alternative für den Feierabend oder Begleiter zum Dinner (8 Stück à 0,33 l um 25 Euro, von Spraga)



Mit wenig Zucker

FRUCHTIG

Die perfekte Erfrischung an heißen Tagen mit Orangensaft und mildem Grüntee-Aufguss. Nicht nur lecker, sondern dank der 100 Millionen aktiven Kulturen und lebenden Mikroorganismen pro Flasche auch gut für den Darm (0,4 l um 3 Euro, von Kombuchery, z. B bei dm)



BUCHTIPP

PFLANZLICHE VIELFALT

Mit ihrem neusten Kochbuch beweist Stefanie Hiekmann: Gemüse ist nicht nur

lecker, sondern auch unglaublich abwechslungsreich und lässt sich super in den Alltag integrieren. Dank der 150 Rezepte und über 350 Variationsmöglichkeiten gibt es keine Ausreden mehr: Ofenlauch mit Tomaten-Salsa, saftiger Möhrenkuchen, orientalisches Linsen-Dal und vielen weiteren Ideen zeigen, wie vielseitig die vegetarische und vegane Küche ist. Dazu liefert die Autorin praktische Tipps zu Garmethoden, Gemüsesorten und den perfekten Kombinationen – kreativ, schnell und unkompliziert (um 25 Euro, DK Verlag)



ICE ICE BABY!

1 FÜR EXPERIMENTIERFREUDIGE Feines Zucchini-püree trifft auf bestes Vanilleeis – was erst einmal überraschend klingt, schmeckt angenehm süß, ist herrlich cremig und überzeugt dabei auch noch mit weniger Kalorien (450 ml um 5 Euro, von Geisler)

2 FÜR TRENDSETTER:INNEN In Kooperation mit Youtuberin und Social-Media-Star Julia Beautx begeistert der gehypte Strawberry-Matcha jetzt auch im Eisformat. Fruchttige Erdbeer-Himbeersauce vereint sich mit herbem Grüntee-pulver, Soja- und Kokosmilch – unbedingt probieren! (3x65 ml um 4 Euro, von NOMOO)

3 FÜR MUTIGE Kleine Portion, großer Geschmack: Tropische Ananas verbindet sich mit Kiwi- und Spinatpüree zu einer intensiven Kreation. 100 Prozent vegan, erfrischend leicht und super für die ganze Familie (70 g um 1 Euro, von Gigi)



3
Obst und Gemüse jetzt auch am Stiel

2
Mit fruchtig, beerigem Swirl

reggie! 7

VOLLER GESCHMACK OHNE PROZENTE

LUST AUF EINEN ALKOHOLFREIEN WEIN? DANN IST DIESER WEISSE CUVÉE GENAU DAS RICHTIGE! DAS TOLLE: ER WURDE BEIM BURDA-WEINTEST 2025/2026 ALS BESTER ANTIALKOHOLISCHER WEIN AUSGEZEICHNET UND ÜBERZEUGT MIT FEIN-FRUCHTIGEM AROMA UND ANGENEHMER LEICHTIGKEIT. IDEAL FÜR ALLE, DIE BEWUSSTEN GENUSS SCHÄTZEN OHNE AUF GESCHMACK VERZICHTEN ZU WOLLEN (0,75 l um 9 Euro, von Weingut Hammen)





NATUR STATT PLASTIK

Seit 2021 baut Simon Schech auf seinem heimischen Acker Luffa-Gurken an, um daraus Luffa-Schwämme zu gewinnen – eine tolle Alternative zum klassischen Plastikschwamm

Der ausgebildete Landwirt aus Unterfranken wird während Corona auf die einst tropische Pflanze aus Asien aufmerksam. Daraus entsteht die Idee, es im eigenen Garten zu versuchen – ein Herzensprojekt mit Erfolg. Was diese Pflanze besonders macht, lesen Sie hier

SLOWLYVEGGIE!: Was ist eigentlich eine Luffa-Gurke?

SIMON SCHECH: Luffa ist ein Kürbisgewächs und in dieser Kürbisfamilie gibt es hunderttausend verschiedene Arten – da zählen auch Gurken und Zucchini dazu. Und in dieser Luffa-Gurke bildet sich im Reifeprozess ein Gewebe aus, das, wenn man die Frucht erntet, schält, wäscht und trocknet, als Schwamm verwendet werden kann. Das Ganze funktioniert allerdings nur mit dem Schwammgewebe der Luffa-Gurke oder des Luffa-Kürbisses – mit einer normalen Salatgurke funktioniert es leider nicht.

In Handarbeit

Etwa 5.000 Luffa-Gurken werden im Sommer jährlich geerntet – vom Anbau bis zum Endprodukt findet alles in Unterfranken statt

SLOWLYVEGGIE!: Und warum sollte man einen Luffa-Schwamm nutzen?

SIMON SCHECH: Bei Standard-Plastikschwämmen merkt man meistens, dass sie mit der Zeit kleiner und ausgefranst werden. Alles, was diese an Substanz verlieren, ist Mikroplastik und belastet unsere Gewässer und Weltmeere. Hier kommt der Luffa-Schwamm ins Spiel: Er ist komplett plastikfrei. Es nutzt sich nur die pflanzliche Faser ab, die biologisch abbaubar ist, also einfach verrottet und somit nicht der Umwelt schadet.

SLOWLYVEGGIE!: Wie langlebig ist der Schwamm im Gegensatz zur herkömmlichen Variante?

SIMON SCHECH: Es kommt darauf an, wie intensiv und häufig man ihn verwendet. Er lässt sich mehrere Wochen bis hin zu ein paar Monaten benutzen. Wenn man ihn in der Küche einsetzt – also nicht zehnmal am Tag –, hält er sehr lange. Zwischendrin kann man den Schwamm auch in der Waschmaschine waschen, um die Hygiene aufrechtzuerhalten. Außerdem trocknet er im Vergleich zu anderen Schwämmen schnell und liegt somit nicht nass herum, wodurch sich in Summe auch weniger Bakterien bilden.

SLOWLYVEGGIE!: Wofür kann man ihn noch benutzen?

SIMON SCHECH: Der Schwamm ist ideal zum Spülen oder um Gemüse zu waschen. Zudem kann man damit super das Bad putzen und ihn natürlich auch in der Dusche – als Peeling-Schwamm oder zur eigenen Körperpflege – verwenden. Ein wahres Naturtalent.

Familienbetrieb

Simon Schech ist das Gesicht hinter „Franken-Luffa“. Zusammen mit seinen Eltern will er den Naturschwamm (erhältlich ab 4,50 Euro) bekannter machen und zur nachhaltigen Alternative ermutigen



Fotos: Simon Schech

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!

Foodkorrespondent **Nassim** bringt die Leichtigkeit des Südens auf den Teller - mit frischen, algerisch-mediterranen Veggie-Rezepten.



BonGusto ist empfangbar im Pay-TV bei diesen Anbietern:





Fotos: StockFood Studios/Julia Hoersch (1), Andrea Thode (1)