

slowly veggie!

VEGETARISCH

& VEGAN GENIESSEN

5,90 €

30-MINUTEN-REZEPTE

MIT DEN BESTEN
ZUTATEN DER SAISON

63

SCHNELLE
IDEEN FÜR
JEDEN TAG

Einfach
& lecker:
von Bowl bis
Ofengemüse
und Quiche

GEMÜSE-FRITTERS
MIT GRANATAPFEL-
MINZ-RELISH

MUST-HAVES

Cooler Accessoires
fürs nächste Picknick

BLITZ-DESSERTS

MIT VANILLEEIS, SCHOKOLADE
UND FRISCHEN FRÜCHTEN

Rezepte, die glücklich machen.



Keine Insekten, keine Lebensmittel!

”

Weltweit sind über 85% der Wild- und Kulturpflanzen auf die Bestäubungsleistung von Bienen und anderer Insekten angewiesen.

2018 veranschaulichte das Umweltministerium gemeinsam mit dem NABU und einer Lebensmittelkette, welche Auswirkungen das Insektensterben auf das Produktangebot hätte: 60 Prozent der Artikel würden ohne bestäubende Insekten entfallen.

#beebetter-Experten-Team

Insekten schützen



HIER SCANNEN
und mehr erfahren

slowly
veggie!

FISKARS®

#beebetter ist die Insektenschutzinitiative des BurdaVerlag mit der auch Sie zum Insektenschützer werden können.
Alles Infos unter www.beebetter.de



EINFACH & SO GUT

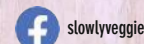
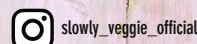
Wenn ich nach einem langen Tag nach Hause komme – meist hungrig – will ich nicht lange in der Küche stehen, um etwas Leckeres zu kochen. Nudeln mit Pesto kommen für mich aber nicht infrage. Ich will irgendwie doch etwas Besonderes essen, gesund soll es auch sein, aber nicht schon wieder Blattsalat. Kennen Sie das Problem? Dann kann ich Ihnen sagen: Ab jetzt ist das Geschichte! Denn unsere gesamte Redaktion war der Meinung, dass es an der Zeit ist, kreative neue Gerichte zu entwickeln, die in unter 30 Minuten auf dem Tisch stehen. Mit Alltagsprodukten, aber auch ein paar besonderen Zutaten, die den Kreationen einen besonderen Twist verleihen – danke Adam Koor für deine tollen Ideen. Also nichts wie los, stöbern Sie in dieser Ausgabe und entdecken Sie neue Lieblingsgerichte wie indische Zwiebel-Spinat-Fritters (S. 60), cremiges Kidneybohnen-Dal (S. 36) oder Zitronen-Zucchini-Suppe (S. 44) – und freuen Sie sich über mehr Zeit, Entspannung und Genuss am Feierabend!

Regina Hemme, Textchefin



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

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



WERDEN SIE TEIL DER VEGGIE-COMMUNITY

Ihre Lieblingsrezepte aus der Welt der vegetarischen & 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!



UNSER TITELREZEPT *

Trauben-Chinakohl-Fritters mit
Granatapfel-Minz-Relish (S. 67)



6 NEWS

DAS LIEBEN WIR JETZT

Gesunde Fertigmahlzeiten und Tipps für zuckerreduzierte Ernährung.
Plus: Eine Familie, die für den Klimaschutz um die Welt segelt

10 SALATE *

KNACKIG, FRISCH & VIELFÄLTIG

Gurken-Kartoffelsalat, Kichererbsensalat mit Dattel-Tamarinden-Dressing
und Wassermelonen-Salat mit Feta bringen den Sommer auf den Teller

28 TOPPINGS

KREATIV VERFEINERT

Crunchy, fruchtig oder würzig? Karamellierte Kürbiskerne, Bohnen-Hummus
und marinierte Zwiebeln sorgen für extra Genuss

30 GESUNDHEIT

DEN KÖRPER BESSER VERSTEHEN

Alles rund um den Blutzuckerspiegel und Tipps für gesunde Mahlzeiten

34 AUS DEM TOPF *

ABSOLUTE WOHLFÜHLGERICHTE

Cremiges Kidneybohnen-Dal mit Spinatsalat, Zitronen-Zucchini-Suppe mit
gerösteten Pistazien und Trofie mit Bohnen sorgen für beste Abwechslung

54 TRENDS & KNOW-HOW

KOREAN-FRIED-TOFU-SANDWICH

Veggie-Kollegin Catherina erklärt, wie die vegane Variante authentisch
gelingt und warum Tofu die perfekte Grundlage ist

58 AUS DER PFANNE *

DEFTIGE GERICHTE FÜR ALLE

So vielseitig: Eiersalat auf Rucola-Sellerie-Rösti, Gewürz-Seitan mit
Auberginengemüse, Mais-Kohlrabi-Fritters mit Limettendip ...

18

Warmer
Pilzsalat mit
Brombeeren



41

Mie-Nudeln mit
Sommergemüse
und Bohnensauce



73

Knuspriger
Chili-Tempeh
mit Gemüse





95

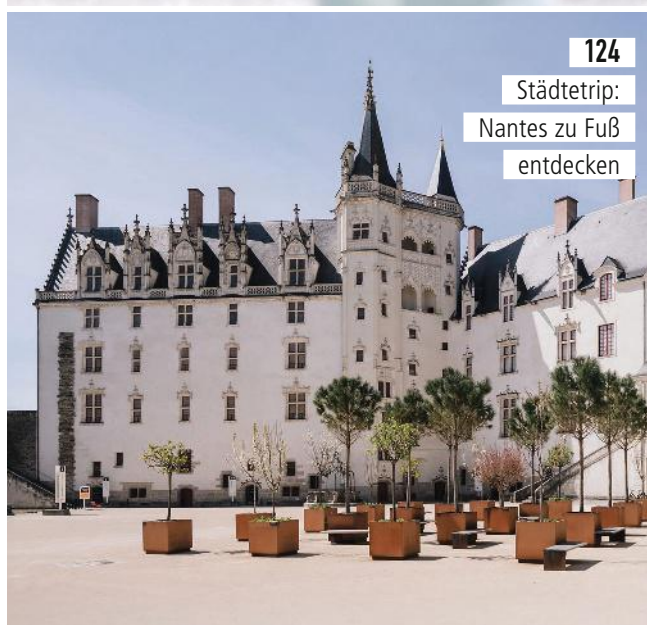
Gebackene
Kartoffeln mit
Romesco-Sauce



schnell & easy

115

Espresso-
Bananen-
Softeis



124

Städtetrip:
Nantes zu Fuß
entdecken

78 MENSCHEN

SPANNENDER EINBLICK

Julius Fiedler, Kirsten Skaarup und Alessandro Vitale teilen ihre persönlichen Geschichten und liebsten Rezepte

92 AUS DEM OFEN*

RAFFINIERTE ALLTAGSKÜCHE

Grüne Miso-Eier, Spinat-Tomaten-Quiche und gebackener Fenchel mit Käse und Nüssen – diese Kreationen sind fix zubereitet und begeistern Groß und Klein

110 SCHNELL & EASY*

30-MINUTEN-DESSERTS

Die neue Serie mit schnellen und einfachen Ideen: Süßes wie Erdbeer-Trifle, Mandel-Affogato und Bellini-Slushies verzaubern unsere Sinne

118 INSPIRATIONEN*

KLEINE AUSZEIT UNTER FREIEM HIMMEL

Wärmende Sonnenstrahlen und der Duft von frischem Gras – Picknick im Freien macht mit diesen neuen Lieblingen besonders viel Spaß

122 UNTERWEGS

WUNDERSCHÖNES NANTES

Unsere Autorin Jenni Koutni über kunstvolle Passagen, lokale Spezialitäten und Foodie-Highlights im Westen Frankreichs

130 KÜCHENGLÜCK

ABSOLUTER FEEL-GOOD-DRINK

Praktikant Leon Bittmann verrät sein Lieblingsgetränk für heiße Tage

AUSSERDEM

3 Editorial

129 Register: alle schnellen & veganen
Rezepte auf einen Blick

130 Küchenglück

131 Vorschau

120

ENTSPANNT

Die Natur
genießen,
mit bunten
Accessoires



8 IM GESPRÄCH

In unserer Serie „For our Future“ sprechen wir mit inspirierenden Persönlichkeiten, die tolle Tipps für ein nachhaltigeres Leben geben. Dieses Mal: **Sabine Schwörer** von der NGO „TOPtoTOP“



NATÜRLICH

Von Sobanudeln mit Erdnuss-Teriyaki über Spaghetti mit Avocado-Pesto bis hin zu Pink Pasta mit Feta – „JU IT“ bietet in seinem Sortiment aus über 40 Rezepten eine bunte Auswahl an vegetarischen und veganen Gerichten. Stets von Hand gekocht, ohne künstliche Aromen und in weniger als acht Minuten aufgewärmt. So easy geht Geschmack! (6er Box um 57 Euro, von und über www.juit.com)



DAS LIEBEN WIR JETZT!

Freuen Sie sich auf gesunde, innovative und nachhaltige Fertigmahlzeiten – und erfahren Sie, warum eine schweizerische Familie für das Klima um die Welt segelt



PRAKTISCH

Immer noch im Trend und super, wenn keine Zeit zum Einkaufen bleibt: Kochboxen. Jede Woche liefert „Marley Spoon“ saisonale Gerichte direkt vor die Haustür. Dabei legt das Unternehmen großen Wert auf ökologischen Anbau

und die Zutaten lassen sich in nur wenigen Schritten in köstliche Kreationen verwandeln. Ideal für alle, die gerne gut, ausgewogen und trotzdem unkompliziert essen!

(ab 2 Personen um 37 Euro, von und über www.marleyspoon.de)



VOLLWERTIG

Gesunde Wohlfühlgerichte in den Alltag integrieren – das wird mit „every“ zum Kinderspiel. Mit ihren zu 100 Prozent veganen und von Ernährungswissenschaftler:innen geprüften Rezepturen begeistern uns Tikka Masala, Ramen Noodles & Co. Dank moderner Schockfrostmethode bleiben die TK-Gerichte lange frisch und behalten die wichtigen Nährstoffe (450 g um 7 Euro, von und über www.every-foods.com)

BUCHTIPP

SIMPLY SCANDINAVIAN

Die Dänin Line Byskov ist ein wahres Multitalent: promovierte Physikerin, Ingenieurin, Innenarchitektin – und leidenschaftliche Köchin. Ihr erstes Kochbuch ist daher eine Liebeserklärung an die Freuden des Genießens und Teilens. In mehr als 90 veganen und vegetarischen Rezepten verschmilzt typisch nordische Eleganz mit der Welt der pflanzlichen Küche. Das Ergebnis? Macht rundum happy! Denn wenn es nach der Autorin geht, sollten raffinierte Köstlichkeiten wie „Shepherd's Veggie Pie“ oder „Kimchi Pancakes“ unbedingt mit lieben Menschen geteilt werden. Ein Buch, das nicht nur Foodies beweist: Kochen sorgt für Glücksgefühle (erhältlich ab 7. Oktober 2025, um 35 Euro, Tre Torri Verlag)



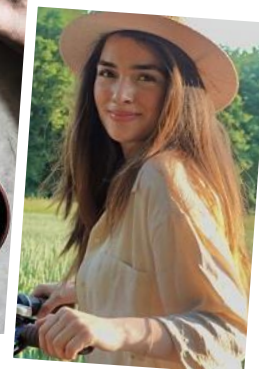
SAISONLIEBLING

GRÜNES POWERFOOD AUS DEM GEMÜSEGARTEN: DIE ZU DEN HÜLSENFRÜCHTEN GEHÖRENDEN GRÜNEN BOHNEN, BESSER BEKANNT ALS BUSCH- ODER STANGENBOHNEN, STAMMEN EIGENTLICH AUS SÜD- UND MITTELAMERIKA. IM 16. JAHRHUNDERT GELANGTEN SIE NACH EUROPA, WO DIE KLEINEN GARTENLIEBLINGE VON JUNI BIS OKTOBER SAISON HABEN. ABER VORSICHT: NIEMALS ROH ESSEN! ERST DER KOCHVORGANG ZERSTÖRT DAS GIFTIGE PROTEIN PHASIN. KURZ IN EISWASSER BLANCHIERT, LEUCHTEN GRÜNE BOHNEN NOCH INTENSIVER. EIN PASSENDES REZEPT FINDEN SIE AUF SEITE 23.



Für Naschkatzen

Dilek verzichtet auf Zucker, nicht aber auf Süßes, wie selbst gebackenes Bananenbrot



ZUCKERARM GENIESSEN

Auf dem Instagram-Kanal **b.ewusstleben** teilt **Dilek** Tipps für eine gesunde Ernährung – ganz ohne Industriezucker

WELCHE VORTEILE BRINGT EINE ZUCKER-REDUZIERTER ERNÄHRUNG? Sie stärkt unser Immunsystem, sorgt für einen stabileren Blutzuckerspiegel und verringert so das Risiko für diverse Krankheiten. Anti-Aging-Effekt inklusive, denn weniger Zucker zu essen, verleiht der Haut einen natürlichen Glow. Und mit etwas Glück schmeckt man sogar intensiver als früher!

ZUCKER VERSTECKT SICH HEUTE FAST ÜBERALL, SOGAR IN SAUCEN ODER KONSERVEN. WIE GEHT DU DAMIT UM? Ich koche jeden Tag frisch, kaufe selten Fertigprodukte und achte beim Einkaufen auf die Zutatenliste. Natürlich vorkommender Zucker wie in Obst ist für mich in Ordnung. Wenn ich auswärts esse, versuche ich mir nicht zu viele Gedanken zu machen – schließlich ernähre ich mich zu Hause vollwertig und abwechslungsreich.

WIE SÜSST MAN OHNE ZUCKER? Zum Beispiel mit Datteln, die sind von Natur aus süß und eignen sich perfekt zum Backen. Außerdem bieten sie wichtige Nährstoffe wie Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Entsteint und mit Nussmus gefüllt, sind sie in Maßen auch ein super gesunder und leckerer Snack.

HAST DU LIEBLINGSPRODUKTE? Zuckerfreie Basis-Lebensmittel wie Haferflocken oder Cashewmus habe ich immer zu Hause. Die finden sich fast in jedem Supermarkt – zum Beispiel bei Lidl. Seit ich mich intensiv mit Lebensmitteln beschäftige, kenne ich gefühlt jedes Regal auswendig. Und meine liebsten Einkaufstipps teile ich dann auf Instagram.



Gemeinsam aktiv

Zusammen mit Freund:innen gründete das Ehepaar Schwörer 1999 die Non-Profit Organisation „TOPtoTOP“. Das Ziel: Jugendliche für den Klimaschutz gewinnen

AUF DEM OZEAN ZU HAUSE

Seit 25 Jahren segelt das Ehepaar Schwörer mit ihren sechs Kindern um die Welt, um weltweit auf den Klimawandel aufmerksam zu machen

Ursprünglich hatten sie geplant, nur vier Jahre lang unterwegs zu sein. Doch dabei blieb nicht genug Zeit, um ihrem Herzensprojekt nachzugehen: Kinder und Jugendliche für den Umweltschutz zu begeistern

SLOWLY VEGGIE!: Welches Ziel hat eure Reise?

SABINE SCHWÖRER: Auf unserer „TOPtoTOP“-Expedition, die in der Schweiz begonnen hat, sammeln wir weltweit – vom Meer bis zu den höchsten Bergen – inspirierende Beispiele dafür, wie nachhaltiges Handeln gelingen kann. Damit möchten wir möglichst viele Schüler:innen motivieren, sich aktiv für eine nachhaltige Zukunft des Planeten einzusetzen. Unsere Reise zeigt: Auch große Abenteuer können im Einklang mit der Natur stehen.

SLOWLY VEGGIE!: Wie weckt ihr bei Schüler:innen Interesse für den Umweltschutz?

SABINE SCHWÖRER: Wir laden sie zu gemeinsamen „Abenteuern“ ein, indem wir zusammen den Strand von

Müll befreien oder Bäume pflanzen – dabei ist die Natur die beste Lehrerin, die wir uns vorstellen können.

SLOWLY VEGGIE!: Was macht ihr darüber hinaus?

SABINE SCHWÖRER: Mein Mann Dario, er ist Bergführer und Geograf, nimmt Proben von Gletschern. Ich bin diplomierte Krankenschwester und nehme e-DNA-, also Umwelt-Proben sowie Mikroplastik-Proben aus dem Meer. Diese liefern wir an Forschungsinstitutionen – sie sollen helfen, neue Erkenntnisse über die Klimaerwärmung zu gewinnen. Dafür begeben wir uns auch mal an abgelegene Orte, an die kaum jemand hinkommt.

SLOWLY VEGGIE!: Ist so eine Reise nicht gefährlich?

SABINE SCHWÖRER: Manchmal. Nach einem schweren Sturm vor 20 Jahren zum Beispiel mussten wir das Schiff aufwendig reparieren. Es wurde klar: Wir brauchen ein komplett autonomes Schiff mit Solarpanels und Windgeneratoren. Dabei bekamen wir unter anderem Unterstützung von dem Schweizer Messerhersteller Victorinox. Danach hatten wir das erste Mal Strom für einen Kühlschrank.

SLOWLY VEGGIE!: Wie kommt ihr denn an Nahrung?

SABINE SCHWÖRER: Nachhaltigkeit ist bei uns kein Trend, sondern eine Notwendigkeit: Wir trinken Regenwasser, angeln selbst Fisch und bauen in einem kleinen Garten unter dem Deckshaus sogar Gemüse an.



Power-Duo

Während dieses Gesprächs befand sich das Schweizer Ehepaar kurz vor dem Nordkap

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

BonGusto ist empfangbar
im Pay-TV bei diesen Anbietern:



Hitzefrei
fürs Backen:
Erfrischende
Rezepte für
den Sommer
von Food-
Korrespondentin
Esther.



