

essen & trinken

# veggie

Nr. 1



**neu**

**52** vegetarische  
Rezepte

**BESSER  
GRILLEN  
Geniale Ideen  
fürs BBQ**

**Nudeln  
machen  
glücklich**

**Schnelle Küche  
FERTIG IN  
30 MINUTEN**

**SPARGEL  
Auf in die  
neue Saison!**

Bunt und  
gesund:  
Reis-Bowl mit  
Blitz-Dressing

**mit 17  
Veganen  
Gerichten**

**EINFACH  
GUT KOCHEN**

Anna & Lisa zeigen, wie es geht!

Sonderheft 5,50 €



4 193715 605502 01



# Magazin

## TEAMPLAYER

Hübsch, hilfsbereit und handmade: Die vier Küchenfreunde aus Emaille kommen extra aus Belgien, um euch beim Kochen, Rühren, Wenden und Schöpfen zuverlässig zur Hand zu gehen. Auch farbig zu haben. „Küchenhelfer“, Emaille beHome, pro Stück ab ca. 24 Euro [www.car-moebel.de](http://www.car-moebel.de)

## VIELE, VIELE BUNTE BRÖSEL

Die neue Crunch-Generation ist da: Ihr streut den Rote-Bete-Teppich aus und wälzt euren Veggie-Liebling rundum im natürlich bunten Rüben-Kartoffel-Mix. Das Ergebnis: Gemüsefrikadellen, Bratlinge oder Tofu werden gebraten, frittiert und sogar im AirFryer zum super knusprigen Shootingstar. Das poppige Paniergut gibt's außerdem in den Sorten Blumenkohl und Möhre. „Rote Bete Gemüse – Paniermehl“, Veggie Crumbz, 200 g, ca. 4 Euro, [www.veggiecrumbz.de](http://www.veggiecrumbz.de)

Auch als Topping genial



## DIE KUNST DES EINMACHENS

In Freiburg weiß man, wie man Geschmack konserviert: Diese passierten Tomaten zum Beispiel werden dort in einer kleinen Manufaktur im Sommer aus regionalen, im Winter aus italienischen Früchten in sorgfältiger Handarbeit hergestellt. Perfekt, um daraus mit frischen Kräutern, Gemüse oder einem Schuss Sahne die schnellste Tomatensauce der Welt zu zaubern. „Tomaten Passata“, Hakuna Matata Feinkost, 480 ml, 4,50 Euro, [www.mutterland.de](http://www.mutterland.de)



Schönes & Leckeres für deine Küche

## DINGE, DIE DIE WELT UNBEDINGT BRAUCHT

Toll, was aus Resten alles werden kann. Pizzaboden oder Tortilla-Fladen aus Möhren- oder Rote-Bete-Trester etwa, der bei der Herstellung von Säften übrig bleibt. Die guten Stücke sind vorgebacken, lassen sich nach Lust und Laune belegen und sind am Ende eine vegane, glutenfreie, ballaststoffreiche und lecker-knusprige Alternative zu den Klassikern aus Mehl. „Vollgemüse Pizzaboden“, 2 Böden für 1 Blech (200 g), ca. 4 Euro; „Vollgemüse Tortilla Karotte“ oder Rote Bete, je 4 Stck. (180 g), ca. 4 Euro [www.beetgold.com](http://www.beetgold.com)



## WAS WIR WIRKLICH LIEBEN

Diese hübschen Küchentücher mit diamantem Webmuster wurden in einem kleinen Familienbetrieb im Norden Portugals mit viel Liebe von Hand bestickt. Aus 100 Prozent Baumwoll-Jacquard. Auch mit Artischocken, Fenchel, Chili, Oliven oder Früchten zu haben. „Geschirrtuch Tomate, schwarz“, „Geschirrtuch Radieschen, weiß“, je ca. 20 Euro [www.vistaportuguese.shop](http://www.vistaportuguese.shop)



## HÜBSCHES ZUHAUSE

Wer kennt das nicht? Man ist mitten beim Kochen, und Schneebesen oder Kochlöffel sind in der Küchenschublade einfach nicht zu finden. Damit die nervige Kramerei ein hübsches Ende hat, gibt's diese asymmetrischen „Vasen“ aus widerstandsfähigem Steingut, in dem eure Küchenhelfer immer griffbereit sind. Ein bunter Blumenstrauß macht sich darin selbstverständlich auch gut. Vase „Rayu“, ASA, vertikal gestreift (15,5 cm hoch) oder gelb getunkt (17 cm hoch), ab ca. 38 Euro, [www.asa-selection.de](http://www.asa-selection.de)



Neuer Heimathafen für deine Kochlöffel

Text: Antje Klein; Fotos: Trendxpress (2)