

2/2025 One-Pot-Lasagne mit Spinat, Petersilien-Gnocchi mit Pilzen, Kartoffel-Weißkohl-Eintopf mit Steinpilzrahm, Kokos-Zitronengras-Milchreis...

# slowly **veggie!**

VEGETARISCH & VEGAN GENIESSEN

## ONE-POT-GERICHTE

Einfach,  
schnell  
gemacht,  
köstlich!

MIT DEN BESTEN  
ZUTATEN DER SAISON

### 54 WOHLFÜHL- REZEPTE

Kichererbsen-Curry, Gnocchi mit Veggie-Hack und cremiges Tomaten-Risotto machen satt und schmecken allen!

ZITRONEN-SPAGHETTI MIT  
SPARGEL UND ROTEM MANGOLD

### MEAL PREP

Zeit und Geld sparen mit diesen Tipps & Tools

### POWERFOOD

Lauch: gebraten, gekocht gedünstet – so vielseitig

Rezepte, die glücklich machen.

Seit 50  
Jahren  
die  
Nr. 1

# Blütenstars

Zierlauch begeistert ab dem Frühling bis weit in den Sommer hinein mit seinen prächtigen Blütenbällen.  
Und wenn Sie noch mehr Farbe in den Garten bringen wollen:  
Unser Extraheft „Blühkalender“ zeigt Ihnen die 100 schönsten Blütenstars auf einen Blick.

**Garten EXTRA: Blühkalender**  
+ passende Bestellangebote im Online-Shop

Jetzt aussäen: Schöne Sommerblüher für Beete und eigene Sträuße

**mein schöner Garten**  
www.mein-schoener-garten.de

APRIL 2025 EUROPAS GRÖSSTES GARTENMAGAZIN 4,90€



Die besten  
Küchenkräuter  
für Genießer



Trendiger Thymian  
für Beet & Topf

12 Seiten

Gartenpraxis  
im April

- Erste Kübelpflanzen dürfen ins Freie umziehen
- Blühende Beeteinfassungen mit Lavendel und Co.
- Effektiv: Diese Nützlinge helfen gegen Blattläuse

Lieblingsplätze  
im Frühling:  
So wird Ihre Sitzcke  
zum Blickfang

Bienenfreundlicher Gartenstar

**Zierlauch**  
blüht bis zum Sommer

GRATIS  
VERSAND  
Aktionscode:  
GARTEN\*

Ab  
7. März  
im Handel!

**Garten**  
shop

ALLES FÜR DEINEN GARTEN. UND FÜR DICH.

Hier geht's direkt zum Abo: 



garten-abo.de



## ENTSPANNT GENIESSEN

Wie schön, wenn es auch einfach gehen kann, man aber nicht auf Genuss verzichten muss. Genau das haben wir uns gedacht, als wir dieses Heft konzipiert haben. Denn bei unseren Rezepten gart frisches Gemüse neben Pasta, Reis oder Getreide ganz entspannt in einem Topf und wird – kombiniert mit tollen Gewürzen, Kräutern und Sauce – zum absoluten Wohlfühlessen. Dabei haben es mir die Farfalle mit Frühlingsgemüse (S. 19), die Caprese-Tarte-Tatin mit Burrata (S. 54) und der Kokos-Zitronengras-Milchreis (S. 99) besonders angetan, da sie so wunderbar gute Laune auf die Teller zaubern. Apropos gute Laune: Unsere Volontärin Sophia Schneider hat Maya Leinenbach, besser bekannt als „fitgreenmind“, in München getroffen und kann sagen: Sie ist genauso erfrischend fröhlich, wie man sie aus ihren Videos kennt. Wie ansteckend das ist und welche veganen Kreationen uns die Content Creatorin verraten hat, lesen Sie ab Seite 104. Und damit auch Sie bestens gelaunt durch die Jahreszeit kommen, bleibt mir nichts weiter, als Ihnen viel Freude beim Stöbern und Entdecken unserer Rezepte zu wünschen – die Ihnen hoffentlich wie immer ein Lächeln ins Gesicht zaubern!

**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 ZU OSTERN?

Dann haben wir genau das Richtige für Sie: Verschenken Sie dieses Mal ganz entspannt unser **Kochbuch** oder ein **Jahresabo** der slowly veggie! Mehr Informationen dazu finden Sie auf Seite 101.



## UNSER TITELREZEPT \*

Zitronen-Spaghetti mit grünem Spargel und rotem Mangold (S. 20)



## 6 NEWS

### DAS LIEBEN WIR JETZT

Diese tollen Produktneuheiten versüßen uns den Oster-Brunch. Plus: Wissenswertes rund um die erste kakaofreie Schokolade

## 10 PASTA \*

### WOHLFÜHLGERICHTE ZUM GENIESSEN

Penne mit Blauschimmelkäse, Farfalle mit Frühlingsgemüse, Petersilien-Gnocchi mit Pilzen und Pasta all'arrabiata lassen Foodie-Herzen höherschlagen

## 36 GEMÜSE \*

### BUNTE KÖSTLICHKEITEN

Freuen Sie sich auf Ratatouille aus dem Ofen mit Kräutermarinade, Kartoffel-Blumenkohl-Curry, Oliven-Kartoffelpüree, Kürbis-Tomaten-Sugo mit Röst-Ciabatta...

## 58 FÜR JEDEN TAG \*

### WENN ES SCHNELL GEHEN MUSS

Mehr als nur eine Beilage: Diese feinen Lauch-Gerichte sind überraschend vielseitig und stehen in 30 Minuten auf dem Tisch

## 66 GETREIDE \*

### FÜR MEHR ABWECHSLUNG

Kichererbsen, Quinoa, Grünkern und Co. sind nicht nur gesund, sondern eignen sich auch hervorragend für Currys, Suppen oder Porridge

## 82 TRENDS & KNOW-HOW

### VEGANE CRÈME BRÛLÉE

Veggie-Kollegin Catherina erklärt, wie das französische Dessert rein pflanzlich gelingt und dabei schön cremig wird

## 86 REIS \*

### INTERNATIONALE KREATIONEN

Herrlich unkompliziert und so lecker: Arabischer Safranreis, Ofen-Risotto und Bohnen-Reis-Chili wärmen jetzt von innen



22

Fussilotti in cremigem Kräutersud



39

Rote-Bete-Spitzkohl-Topf mit Kräuterdip



für jeden Tag

58

Schnelle Rezepte mit Lauch



70

Kichererbsen-  
Quinoa-Curry



97

Bohnen-Reis-Chili  
Tex-Mex-Style



122

Malerisch: entlang  
der Donau durch  
Budapest

## 102 MENSCHEN

KREATIVE FRAUEN

Maya Leinenbach, Muriel Brunswig und Lena Jaeger

## 116 GESUNDHEIT \*

ESSEN EINFACH VORBEREITEN

Wie Meal Prep hilft, sich gesünder zu ernähren, und welche Lebensmittel besonders gut geeignet sind

## 118 INSPIRATIONEN \*

TOLLE KÜCHENHELFER

Mit diesen Utensilien wird das Kochen und Mitnehmen unserer Kreationen noch einfacher

## 122 UNTERWEGS

BUDAPEST ENTDECKEN

Unsere Autorin Jenni Koutni über ihre liebsten Food-Spots und Geheimtipps aus Ungarns Hauptstadt

## 130 KÜCHENGLÜCK

ABSOLUTES FEEL-GOOD-FOOD

Volontärin Sophia Schneider verrät ihr Lieblingsgericht zum Mitnehmen

## AUSSERDEM

3 Editorial 129 Register 131 Vorschau

121

SMART

Hübsch und so  
praktisch – diese  
Tools erleichtern  
Meal Prep



IM GESPRÄCH

In unserer Serie „For our Future“ auf Seite 8 sprechen wir mit inspirierenden Persönlichkeiten, die tolle Tipps für ein nachhaltigeres Leben geben

# DAS LIEBEN WIR JETZT!



Bald ist es wieder so weit: Ostern steht vor der Tür.  
Passend dazu haben wir tolle Ideen für den  
Feiertags-Brunch gesammelt und ein spannendes  
Interview zum Thema Schokoladenersatz

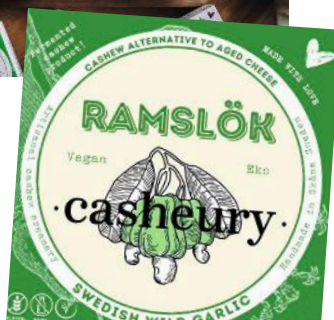
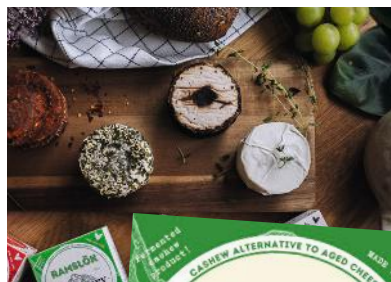


## ERFRISCHEND

Die Frischkäse-Alternative auf Basis von fermentierten Cashewkernen überrascht mit cremiger Konsistenz und einem Hauch Meerrettich. Weiteres Plus: 1 Prozent des Gesamtumsatzes wird an Tierheime und Umschulungsprogramme für Landwirt:innen gespendet (140 g, um 4 Euro, von New Roots über [www.kokku-online.de](http://www.kokku-online.de))

## WÜRZIG

Noch auf der Suche nach einer veganen Variante für die Käseplatte? Da kommt diese Kreation aus Schweden genau richtig. Cashewkerne, Kokosnussöl, getrockneter Bärlauch, Pfeffer und Säuerungskulturen verwandeln sich in eine tolle Camembert-Imitation (150 g um 8 Euro, von Casheury)



## FLUFFIG

Ob pur oder mit dem Lieblingsgemüse – der Ei-Ersatz auf Basis von bestem Ackerbohnenprotein ist perfekt, wenn es schnell gehen muss. Dafür einfach nur schütteln, aufdrehen, in die Pfanne gießen, kurz verrühren und fertig ist das vegane Rührei (500 ml um 4,50 Euro, von leif)

# FEINES ZUM NASCHEN

**1 BANANE:** Fruchtig süße Banane, ein Hauch Zimt und Bourbon-Vanille treffen auf locker luftigen Rührteig und verwandeln sich in ein saftiges Bananenbrot im praktischen Riegelformat – so geht Snacken ohne Reue (**8 Stück à 70 g um 17,50 Euro, von Glowkitchen**)

**2 SCHOKOLADE:** Gute Nachrichten: Zum Osterfest 2025 gibt es den klassischen Goldhasen endlich als vegane Version. So kann auch wirklich jede:r etwas Kleines verschenken (**100 g um 4,70 Euro, von Lindt**)

**3 DATTELN:** Der erfrischende Fruchtriegel aus getrockneten Datteln, Buchweizen, Haselnusskernen und Zitronenöl ist praktisch in fünf kleine Stücke vorportioniert und daher super für zwischendurch oder unterwegs geeignet (**6 Stück à 35 g um 9 Euro, von Karl Karlo**)

*Über 50 Prozent weniger Zucker als herkömmliche Kuchen*



*Perfekt für Groß und Klein*



*3 Mit herb-süßlichen Note von Cranberrys*



2



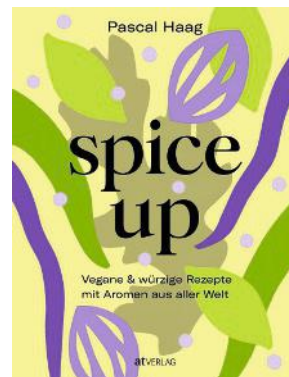
## WÜRZIGE STANGEN

LAUCH, AUCH BEKANNT ALS PORREE, ZÄHLT ZU DEN ZWIEBELGEWÄCHSEN, IST ABER VIEL VERTRÄGLICHER ALS SEINE VERWANDTEN, DA ER WENIGER SCHARF IST. DABEI STÄRKEN DIE SCHWEFELHALTIGEN ÖLE DAS IMMUNSYSTEM UND FÖRDERN EINE GESUNDE DARMFLORA. ZUDEM PUNKTET LAUCH MIT ZINK, DEM BEAUTY-MINERAL FÜR HAUT & HAARE. UM DIE FRISCHE ZU BEWAHREN, SOLLTEN DIE STANGEN UNGEWASCHEN UND DUNKEL IM GEMÜSEFACH DES KÜHLSCHRANKS GELAGERT WERDEN. PASSENDE REZEPTE FINDEN SIE AB SEITE 58.

## BUCHTIPP

### WELT DER AROMEN

Jetzt wirds spicy! In seinem neuen Kochbuch nimmt uns Pascal Haag mit auf eine spannende Reise in die faszinierende Welt der Gewürze. Der vegane Koch verrät, mit welchen Zutaten Gewürze wie Sumach, Zimt und Kurkuma oder Gewürzmischungen wie Five Spice, Cajun und Dukkah am besten harmonieren, und gibt Tipps, worauf es bei Einkauf und Lagerung ankommt.



Von Tofu-Tomaten-Curry mit Roti über gefüllte Pita mit Berbere-Linsen bis hin zu Truffes mit Pfeffer und Sternanis: Die pflanzlichen Gerichte sorgen für abwechslungsreiche und gelungene Geschmackserlebnisse – und mehr Würze auf dem Tisch und im Leben (**um 36 Euro, AT Verlag**)



# NACHHALTIG NASCHEN

Um etwas gegen die Nachhaltigkeitsprobleme und hohen Kosten der Kakao-Produktion zu tun, haben Sara und Max Marquart „Planet A Foods“ gegründet. Mit ihrem Produkt ChoViva – der ersten kakaofreien Schokoladenalternative – revolutionieren sie den Markt

Der Startschuss fiel in Max Küche, in der sie mit Hafer und Sonnenblumenkernen experimentierten. Ein Jahr später folgte die Gründung des eigenen Unternehmens. Dr. Sara Marquart, Gründerin und Lebensmittelwissenschaftlerin, über ein ganz besonderes Produkt

**SLOWLY VEGGIE!:** Was ist ChoViva?

**DR. SARA MARQUART:** ChoViva ist eine innovative Schokoladenalternative, die von meinem Bruder Max und mir entwickelt wurde. Wir wollten eine leckere und nachhaltige Option schaffen, die den Genuss von Schokolade bietet, aber ohne die negativen Umweltauswirkungen. Daher besteht ChoViva aus Sonnenblumen- und Traubenkernen und Zucker und ist damit eine umweltfreundliche Alternative zu herkömmlicher Schokolade.

**SLOWLY VEGGIE!:** Warum ist euer Produkt nachhaltiger als normale Schokolade?

**DR. SARA MARQUART:** Die herkömmliche Schokoladenproduktion hat einige Herausforderungen, wenn es um Nachhaltigkeit geht. Ein Großteil des Kakaos kommt aus nur zwei Ländern in Westafrika – der Elfenbeinküste und Ghana – was die Lieferkette anfällig, insbesondere für



**Optisch kaum zu unterscheiden**

Sieht aus wie Schokolade, ist es aber nicht: ChoViva kommt ganz ohne Kakao aus

Klimaveränderungen, macht. Zudem führt der Anbau oft zur Abholzung von Regenwäldern und hinterlässt so einen hohen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck. Unser Produkt hingegen verursacht 80 Prozent weniger CO<sub>2</sub>-Emissionen und benötigt 94 Prozent weniger Wasser als herkömmliche Schokolade. Das liegt unter anderem auch daran, dass wir keine Regenwälder abholzen und unsere Zutaten aus Europa beziehen, was die Transportwege erheblich verkürzt.

**SLOWLY VEGGIE!:** Woher genau stammen eure Rohstoffe?

**DR. SARA MARQUART:** Weil uns Nachhaltigkeit wichtig ist, beziehen wir ausschließlich aus Europa. Die Sonnenblumenkerne kommen aus Tschechien, Bulgarien, der Ukraine und Deutschland. Und die Traubenkerne stammen aus der Moselregion, einem bekannten Weinanbaugebiet. Diese Zutat ist eigentlich ein Nebenprodukt der Lebensmittelindustrie, sodass wir Ressourcen nutzen, die sonst teilweise ungenutzt bleiben würden.

**SLOWLY VEGGIE!:** In welchen Produkten ist ChoViva enthalten?

**DR. SARA MARQUART:** Man findet ChoViva nicht als eigenständiges Produkt im Regal, sondern es ist in Produkten enthalten, die bereits im Süßwarenregal stehen. Wir arbeiten nämlich als Zutatenlieferant mit verschiedenen Hersteller:innen zusammen, sodass ChoViva zum Beispiel in Keksen, dragierten Erdnüssen, Neapolitaner-Waffeln und in Peanut Butter Cups zu finden ist. Toll ist auch, dass wir mit der Deutschen Bahn zusammenarbeiten und unsere ChoViva Chunks im Keks „Lieblingsgast“ enthalten sind. Mittlerweile sind wir in etwa 30 verschiedenen Produkten vertreten und es werden ständig mehr.

## Innovatives Duo

Die Marquarts lieben Schokolade und setzen mit ihrem Produkt alles daran, eine köstliche Alternative zu bieten





FETTARM  
MIT CALCIUM & VITAMIN D2

alpro®

OHNE ZUCKER  
— GERÖSTETE —  
MANDEL

# FLUFFIGES AUS DER PFANNE

Mmmh, schon beim Anblick dieser Bananen-Pancakes läuft uns das Wasser im Mund zusammen. Die Frühstücksspezialität verspricht einen gelungenen Start in den Tag

DIE REIHE ALPRO  
OHNE ZUCKER:  
Rein pflanzlich, ganz  
ohne Zucker und  
Süßstoffe

## BANANEN-DINKEL- PANCAKES

mit Mandeldrink

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

3 grüne Bananen  
300 ml Alpro Mandeldrink ohne Zucker  
4 EL Agavendicksaft  
2 EL Sonnenblumenöl  
200 g Dinkelmehl  
1 EL Backpulver  
½ EL Zimt  
1 TL Salz  
Frische Beeren zum Anrichten

1. Eine Banane zerdrücken und mit Alpro Mandeldrink ohne Zucker, Agavendicksaft und Öl mischen.
2. Mehl, Backpulver, Zimt und Salz hineinsieben und verrühren.
3. Übrige Bananen in Scheiben schneiden.
4. Diese in einer geölten Pfanne anbraten, den Teig darüber gießen und braten.
5. Mit frischen Beeren dekorieren und genießen.

Vorbereitungszeit: 15 Minuten  
Backzeit: 30 Minuten

## DAS FÄNGT JA GUT AN!

Auf was wollen wir beim Frühstück nicht verzichten? Richtig, auf die pflanzliche Vielfalt von Alpro! Ob im Kaffee, mit knusprigem Müsli oder im Becher zum Löffeln – Alpro ist der leckere und vor allem abwechslungsreiche Genuss am Morgen. Angereichert mit Calcium und wertvollen Vitaminen verfeinert Alpro jede Frühstücksidee.



  
eatbetter

Die Plattform für  
gesunde, nach-  
haltige und einfach  
leckere Rezepte



Exiger la  
C'est en 1760 qu'un  
Dignitaire du Chapitre de  
Aux transmits  
à F. K.  
Pommery  
le secret  
de fabri-  
cation  
d'une  
spé-  
rité mer-  
veilleuse  
qui jouissait  
depuis 1632 du  
privilège royal de  
figurer à la table royale  
C'est d'après