

Chicorée-Tarte-Tatin mit Blauschimmelcreme, Parmesanklößchen, Rote-Bete-Ravioli mit Orangen-Ziegenkäsefüllung, Blaubeer-Pavlova...

6/2024

veggie!

# slowly veggie!



5,90 €

VEGETARISCH & VEGAN GENIESSEN

## FESTLICHE MENÜS

Zauberhafte  
Vorspeisen,  
Hauptgerichte  
& Desserts

MIT DEN BESTEN  
ZUTATEN DER SAISON

# 58

## HIMMLISCHE REZEPTE

Maronen-Pilzragout,  
Grünkohlsalat mit  
Sesam-Vinaigrette,  
Orangen-Gin und  
Schokomousse-Tarte  
– Genuss pur!

GERÖSTETER SELLERIE  
MIT ROTKOHLE UND KNÖDELN

### RAFFINIERT

So einfach gelingt  
vegane Gänsekeule

### STILVOLL

Edle Weihnachts-  
deko für daheim

Rezepte, die glücklich machen.

# PACK DEIN GLÜCK BEIM SCHOPF



...mit der neuen Bewegung für einfach leckere, gesunde  
und nachhaltige Ernährung. Mehr dazu unter

[eatbetter.de](https://eatbetter.de)

# EDITORIAL



## KÖSTLICHER WINTERZAUBER

**E**s ist wieder soweit: Zeit für den ersten Glühwein auf dem Weihnachtsmarkt, für einen Bummel durch die verschneite Stadt und um die Wohnung wieder wunderschön weihnachtlich zu dekorieren – auf all das freue ich mich in dieser Jahreszeit am meisten. Jetzt kann ich mich auch wieder mit gutem Gewissen drinnen einkuscheln, den Abend mit Tee und Buch auf dem Sofa verbringen oder stundenlang beim Plätzchenbacken mit Freund:innen in der Küche stehen. Dabei probiere ich neben altbewährten Klassikern auch neue Kreationen wie den neuseeländischen Ginger-Crunch (S. 96) aus. Ganz besonders freue ich mich aber schon darauf, eins unserer raffinierten Weihnachtsmenüs zu kredenzen: Neben Maronen-Pilzragout und Ricottaklößen mit Trüffel-Pilzfüllung (S. 20) haben es mir die Rote-Bete-Ravioli mit Orangen-Ziegenkäsefüllung (S. 32) und die Passionsfrucht-Brownie-Tarte mit Schmand-Eis (S. 47) angetan. Das Tolle: Die Gerichte können beliebig kombiniert und auch einzeln serviert werden – und sind dabei auch noch unglaublich köstlich. Also nichts wie los, stöbern Sie hier nach ihrem neuen Lieblingsrezept für das Weihnachtsfest und kommen Sie besinnlich und vor allen Dingen genussvoll durch die Adventszeit!

**Regina Hemme, Textchefin**



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

**SIE SIND NOCH AUF DER SUCHE NACH EINEM SCHÖNEN WEIHNACHTSGESCHENK?**

Dann haben wir genau das Richtige für Sie: Verschenken Sie in diesem Jahr ganz entspannt unser Kochbuch oder ein Jahresabo der slowly veggie! Mehr Informationen dazu finden Sie auf [www.slowlyveggie.de](http://www.slowlyveggie.de)



**UNSER TITELREZEPT** \*  
Gerösteter Sellerie mit  
Mangosauce und Preiselbeer-  
Zimt-Rotkohl (S. 80)



## 6 NEWS

### DAS LIEBEN WIR JETZT

Tolle Produktneuheiten fürs Frühstück und natürliche Helfer, die jetzt unsere Abwehrkräfte stärken. Plus: Frauen-Power im Dattelanbau

## 10 VEGETARISCHE MENÜS \*

### OH DU LECKERE WEIHNACHTSZEIT

Die Vorfreude steigt! Entdecken Sie raffinierte Rezeptideen wie Grünkohlsalat mit Sesam-Vinaigrette, Ricottaklöße mit Trüffel-Pilzfüllung oder Mandel-Zitronen-Tartelettes und zaubern Sie absolute Genussmomente

## 54 TRENDS & KNOW-HOW \*

### VEGANE GÄNSEKEULE

Veggie-Kollegin Catherina zeigt, wie der Klassiker rein pflanzlich gelingt, und gibt Tipps für die perfekte Knusperhaut

## 58 VEGANE MENÜS \*

### PFLANZLICHE VIELFALT

Egal ob kreative Vorspeisen, himmlische Hauptgerichte oder verführerische Desserts: Dank Kreationen wie Kräuter-Auberginenröllchen, Maronen-Pilzragout mit Pastinakenmus und Büche de Noël blanche ist für jede:n etwas dabei

## 84 FÜR JEDEN TAG

### WENN ES SCHNELL GEHEN MUSS

Feierabendrezepte wie Maronen-Bete-Suppe, Rote-Bete-Graupenrisotto und Schokoladen-Zimtkuchen stehen in 30 Minuten auf dem Tisch

## 92 MENSCHEN

### DAS GROSSE (ADVENTS-)BACKEN

Eleanor Ford, Linda Vongdara und Ann-Kathrin Lemke über exotische Gewürze, feine Patisserie und einfaches Festtagsgebäck



18

Chicorée-Tarte-  
Tartin mit Blau-  
schimmelcreme



14

Kohlroulade mit  
Pilzfüllung und  
Kürbisgratin



84

30-Minuten-  
Rezepte mit  
Rote Bete

für jeden Tag



62

Rotkohl-Rösti-  
Türmchen mit  
Topinambur-Mus



66

Weißer-Bohnen-  
Cremesuppe  
mit Trüffel



77

Hibiskusbirne mit  
Rotwein-Mousse



## 106 DRINKS\*

### PRICKELNDES ZUM ANSTOSSEN

Dank dieser spritzigen Cocktails wird der Abend besonders genussvoll

## 116 GESUNDHEIT

### EISENMANGEL

Ernährungsexpertin Dr. Brigitte Bäuerlein verrät, warum das Spurenelement so wichtig ist und welche pflanzlichen Lebensmitteln den Bedarf decken

## 118 INSPIRATIONEN\*

### FESTLICHES FÜR DAHEIM

Diese hübschen Accessoires in Naturtönen zaubern weihnachtliche Eleganz – perfekt für die große Festtafel

## 122 UNTERWEGS

### AB NACH KANADA

Wilde Natur und eindrucksvolle Städte: Autorin Jenni Koutni in British Columbia

## 130 KÜCHENGLÜCK

### ABSOLUTES FEEL-GOOD-FOOD

Praktikantin Lea Groß verrät das Rezept für ihr Lieblingsgebäck

## AUSSERDEM

3 Editorial 129 Register 131 Vorschau

## 121

### TISCHLEIN DECK DICH

Edle Küchenaccessoires sorgen für feierliche Stimmung und sinnliche Momente



### IM GESPRÄCH

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

# DAS LIEBEN WIR JETZT!



Freuen Sie sich auf Highlights für den nächsten Sonntags-Brunch, Bestes für die Abwehrkräfte und fair gehandelte Bio-Datteln, die die Unabhängigkeit von Frauen stärken

## INTENSIV

Was wäre ein Freund:innen-Brunch ohne spritzige Cocktails? Dank dieser Neuheit gibt es coole Drinks jetzt auch ganz ohne Reue! Die rauchige Note und ein Hauch von Vanille machen den alkoholfreien „brown“ zur idealen Basis – nur mit Ginger Beer und Limettensaft aufgießen, Eis und Ingwerscheibe dazu und schon ist der Genussmoment perfekt. Weiteres Plus: Als Tribute to Bambi-Partner 2024 engagiert sich das Unternehmen noch bis Ende des Jahres für den guten Zweck! (500 ml um 25 Euro, von und über [www.freikopf.de](http://www.freikopf.de))



## STREICHZART

Sich nachhaltiger ernähren, geschmacklich aber keine Kompromisse eingehen? Das ist mit der Butter-Alternative aus Kokos-, Kakaofett, Rapsöl und Haferdrink ganz einfach. Und wir gratulieren: Das Produkt hat dafür auch gleich den PETA Vegan Food Award 2024 gewonnen (200 g um 2 Euro, von Eleplant)

## CREMIG

Für den entspannten Start ins Wochenende darf ein ausgiebiges Frühstück nicht fehlen. Ein Muss für alle Naschkatzen: dieser vegane Nuss-Nougat-Spread, der auf Palmöl verzichtet und bis zu 80 Prozent weniger Zucker als herkömmliche Cremes enthält (200 g um 5 Euro, von und über [www.ahead-nutrition.com](http://www.ahead-nutrition.com))



# NATÜRLICHE IMMUNBOOSTER

**1 KRÄFTIG:** Der Bio-Cistus-Bergkräutertee hat entzündungshemmende Eigenschaften und eignet sich daher perfekt, um den Körper besonders in den kalten Monaten zu stärken. Hierfür einfach 1-2 gehäufte Teelöffel mit 200-300 ml heißem Wasser aufgießen und je nach Geschmack für 3-5 Minuten ziehen lassen (**80 g um 9 Euro, von und über [www.yoshien.com](http://www.yoshien.com)**)

**2 AROMATISCH:** Mit heimischen Wildkräutern wie Spitzwegerich, Salbei, wildem Thymian und Vitamin-C-reicher Hagebutte unterstützt der Extrakt das Immunsystem auf natürliche Weise (**500 ml um 32 Euro, von und über [www.kruut.de](http://www.kruut.de)**)

**3 SCHARF:** Dieser kaltgepresste Shot aus frischem Orangen-, Ingwer-, Zitronen- und Kurkumasaft liefert beste Vitamine und ist perfekt für unterwegs (**8 Stück à 60 ml um 24 Euro, von und über [www.dasbergblut.com](http://www.dasbergblut.com)**)



Handgeerntet in Süd-Sizilien



GANZ EINFACH DEN QR-CODE MIT DEM SMARTPHONE SCANNEN UND DEM LINK FOLGEN



## GOOD NEWS

### WERDEN SIE TEIL DER VEGGIE-COMMUNITY

Endlich ist es soweit: Ihre Lieblingsrezepte aus der Welt der vegetarischen & veganen Küche, praktische Food-Hacks, coole Gewinnspiele und vieles mehr gibt es jetzt auch in unserem brandneuen WhatsApp-Kanal zu entdecken. Einfach den QR-Code scannen, Kanal abonnieren und sich jeden Tag über leckere Rezepte freuen!





**Mit Liebe zum Detail**

Die Frauen sortieren die Früchte sorgfältig von Hand und sorgen dafür, dass sie den hohen Qualitätsstandards entsprechen

# VERANTWORTUNGSVOLLER GENUSS

Die Schweizer Fair-Trade-Firma „gebana“ engagiert sich seit über 26 Jahren für nachhaltigen Handel und stärkt als Direktvermarkter von Datteln gezielt die Rolle von Frauen



Die Unternehmen „gebana“ und „South Organic“ arbeiten seit 20 Jahren Hand in Hand, um in Tunesien hochwertige Bio-Datteln zu produzieren und gleichzeitig Frauen vor Ort zu unterstützen. Sandra Dütschler, Kommunikationsleiterin von „gebana“, erklärt

das erfolgreiche Konzept.

**SLOWLY VEGGIE!:** Was macht eure Datteln so besonders?

**SANDRA DÜTSCHLER:** Unsere Datteln bleiben besonders frisch, da wir sie direkt nach der Ernte in Kisten packen und verschicken. Dabei verkürzen sich die Transportwege aufgrund der engen Zusammenarbeit mit den Bauernfamilien und dem Verarbeitungsbetrieb vor Ort, was sowohl die Qualität steigert, als auch die Umwelt schont, da weniger Zwischenhändler:innen und Lagerorte benötigt werden.

**SLOWLY VEGGIE!:** Wie genau fördert ihr dabei die Frauen vor Ort?

**SANDRA DÜTSCHLER:** Bei „South Organic“ arbeiten rund 320 Menschen, davon sind 92 Prozent Frauen. Denn das Unternehmen zahlt ihnen höhere Löhne als die Konkurrenz und sorgt mit einem

kostenlosen Bus-Service dafür, dass sie sicher zur Arbeit und wieder nach Hause kommen – eine wichtige Unterstützung, da es in der Region nicht üblich ist, dass Frauen alleine unterwegs sind.

**SLOWLY VEGGIE!:** Interessant. Und welche Aufgaben übernehmen die Frauen dort dann konkret?

**SANDRA DÜTSCHLER:** Sie sind vor allem für die Verarbeitung der Datteln zuständig. Das heißt, sie reinigen, sortieren, entsteinen und verpacken die Früchte. Je nach Bedarf übernehmen die Frauen auch Aufgaben in der Verwaltung oder Logistik. Zudem bieten wir regelmäßige Schulungen an, die oft mit einer Gehaltserhöhung

einhergehen. Und es werden höhere Positionen bevorzugt intern besetzt.

**SLOWLY VEGGIE!:** Wie können Verbraucher:innen hier unterstützen?

**SANDRA DÜTSCHLER:** Ganz klar: Wer die tunesischen Bio-Datteln in unserem Onlineshop kauft, unterstützt auch die Frauen vor Ort und sorgt somit in einem nach wie vor traditionellen Umfeld für mehr Selbstbestimmung!



**Gutes tun – für Mensch und Natur**

Das Unternehmen nutzt nachhaltige Anbaumethoden – zum Beispiel werden die Dattelpalmen mit Netzen vor Insekten geschützt



# WEIL IHRE MEINUNG ZÄHLT!

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

**Sie begeistern sich genauso  
für Zeitschriften wie wir?  
Dann interessiert uns Ihre Meinung!**

Nutzen Sie Ihre Chance und bestimmen Sie mit, welche Inhalte in unseren Heften landen, indem Sie an unseren Onlineumfragen zu Produkten des Verlags Hubert Burda Media teilnehmen. Gestalten Sie aktiv mit, was in der Medienwelt von morgen passiert.

Melden Sie sich gleich jetzt an und werden Sie Mitglied des bmc-Teams (Burda Medien Check). Ihre Teilnahme ist mit keinerlei Kosten verbunden und kann jederzeit beendet werden.

IHRE REDAKTION



Jetzt anmelden unter  
[bmc-team.com/reg](http://bmc-team.com/reg) oder  
direkt über den QR-Code

slowly  
**veggie!**



