slowly veggie!

6,50 €

REZEPTE, DIE GLÜCKLICH MACHEN

FESTLICHE MENÜS

Zauberhafte Vorspeisen, Hauptgerichte Desserts & Drinks

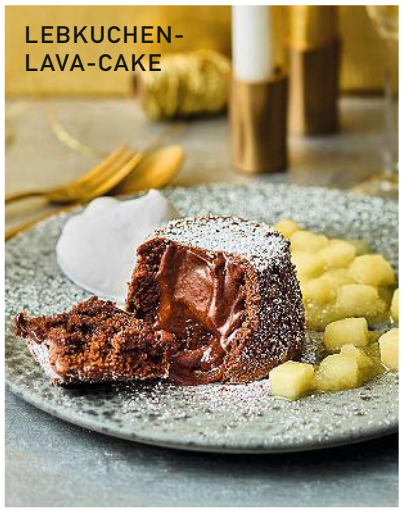
MIT DEN BESTEN ZUTATEN DER SAISON

64 RAFFINIERTE REZEPTE

Portobello-Steaks, Schwarzwurzel-Tarte, Bratapfelküchlein – Genuss pur!



ZWEIERLEI KOHLROULADEN MIT KOKOS-KARTOFFEL-GRATIN



LEBKUCHEN-LAVA-CAKE

GESCHENKE AUS DER KÜCHE

Schnelle Ideen für die Liebsten

Vegetarisch und vegan genießen

Rote-Bete-Wellington, Maronensüppchen, Hasselback-Butternut, Spekulatius-Trifle mit kandierten Clementinen, Macadamia-Crème-brûlée

6/2026 veggie!

Ausgabe Nr. 6/2026 – Österreich: 7,20 €; Schweiz: 10,40 sFr; Benelux: 7,70 €; Frankreich: 7,70 €; Italien: 9,20 €; Spanien: 9,20 €; Portugal: 9,20 €

6x slowly veggie! lesen

+ SCHNEIDEBRETT MIT AUFFANGSCHALE sichern!



Jetzt abonnieren & *Dankeschön* sichern!

Schneidebrett mit Auffangschale

Das robuste Schneidebrett aus zertifiziertem Bambus verfügt über eine Auffangschale, durch welche Abfall und kleingeschnittenes Gemüse gekonnt getrennt werden können.

Material: Bambus, Schale aus Kunststoff
Maße Schale: 35,7 x 23,7 x 2,6 cm
Gesamt: 38 x 25 x 3,5 cm

Zuzahlung: 1 €

Prämien-Nr.: AU86



Einscannen & bestellen

Online: burda-foodshop.de/veggie-abo
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. 6,50 € 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/agb 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.



ATME EIN, ATME AUS, ENTSPANNE!

Oha, eine yogische Weisheit als Leitspruch für die nervenaufreibendsten aller Feiertage! Warum denn eigentlich nicht? Werfen wir doch einfach dieses Jahr unsere hohen Ansprüche und den Perfektionismus über Bord und richten uns stattdessen auf entspanntes Beisammensein ein. Rechtzeitig kommuniziert, lassen sich vorzubereitende Menü-Komponenten wie Blumenkohlcremesuppe (S. 43), Macadamia-Crème-brûlée (S. 28) oder Lebkuchen-Lava-Cakes (S. 16) unter den Eingeladenen verteilen, frei nach Vorlieben. Ein Tisch voller kulinarischer Überraschungen wird unser größtes Geschenk sein. In gelassener Grundhaltung und mit warmen, umarmenden Gesten – „Probier mal, diesen Limoncello habe ich selbst gemacht!" – fühlen sich alle Gäste am Tisch gleich doppelt wohl. Und genau darum geht es doch im Kreise unserer Liebsten: geteilte Kostproben und wahre Emotionen; ein Lachen hier, ein paar Tränen dort. Sei es vor Rührung oder weil die Suppe einen Hauch zu viel Salz abbekommen hat, sie aber alle respektvoll gemeinsam auslöffeln.

Anna Talla, Produktionsleiterin

VEGAN

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



Geschenktipp
Machen Sie Ihren Lieben eine Freude und verschenken Sie in diesem Jahr ganz einfach unser Kochbuch. Mehr Informationen dazu finden Sie auf www.slowlyveggie.de

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 **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

Fotos: Jelena Moro Fotografie; PR; StockFood Studios/Ulrike Holsten

UNSER TITELREZEPT *
Zweierlei Kohlrouladen mit
Kokos-Kartoffel-Gratin (S. 66)



VEGAN

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



6 NEWS
DAS LIEBEN WIR JETZT
So kann die gemütliche Jahreszeit beginnen: Drinks ohne Alkohol, besondere Adventskalender und Schokolade, die etwas verändert

10 VEGETARISCHE MENÜS *
GENUSSVOLL FEIERN
Schwarzwurzel-Tarte mit Zitronen-Ricotta, Selleriebraten mit Zwiebel-Morchel-Sahne und cremiges Tiramisu machen die Feiertage zum kulinarischen Highlight

48 SCHNELL & EASY *
KLEINIGKEITEN ZUM VERSCHENKEN
Herzhafte und süße Mitbringsel wie Rauchsalz-Karamell-Popcorn, Rosenblüten-Zucker, Karamell-Twists und Salzzitronen begeistern die Liebsten

56 VEGANE MENÜS *
FESTTAGSKÜCHE NEU INTERPRETIERT
Diese Gerichte setzen Sellerie, Rote Bete, Kürbis & Co. raffiniert in Szene und beweisen, wie köstlich Weihnachten rein pflanzlich schmeckt

82 TRENDS & KNOW-HOW
VEGANE FRANZBRÖTCHEN
Außen karamellisiert, innen herrlich fluffig: Kollegin Catherina erklärt, wie das norddeutsche Original ohne tierische Zutaten gelingt

86 MENSCHEN
INSPIRIERENDE FRAUEN
Madeleine Olivia, Kathrin Salzwedel und Theresa Knipschild über Erinnerungen, Lieblingszutaten und die Freude am Ausprobieren





UNSERE TITELTHEMEN *



60
Portobello-Steaks mit Kartoffel-Mousseline



63
Spekulatius-Trifle mit kandierten Clementinen



124
Wien erkunden: Wo Genuss Geschichte schreibt

100 DRINKS
WINTERZAUBER ZUM ANSTOSSEN
Alkoholfreie Kreationen und festliche Cocktails sorgen für prickelnde Momente – an Weihnachten, Silvester und darüber hinaus. Cheers!

116 GESUNDHEIT
VITAMIN D IM CHECK
Warum das Sonnenvitamin so wichtig ist und wie Sie die Versorgung mit den richtigen Lebensmitteln und einfachen Alltagsroutinen unterstützen können

118 INSPIRATIONEN
ZEITLOSES DESIGN
Diese Küchen-Accessoires in der Trendfarbe „Cloud Dancer" bringen stilvolle Leichtigkeit in jedes Zuhause

122 UNTERWEGS
WIEN FÜR GENIESSER:INNEN
Kaffeehauskultur, kleine Läden und beste pflanzliche Küche: Jenni Koutni über ihre liebsten Orte für eine Auszeit in der österreichischen Hauptstadt

130 KÜCHENGLÜCK
ABSOLUTER FEEL-GOOD-DRINK
Volontärin Lioba Wochner verrät ihr Lieblingsrezept für einen würzig-süßen Cocktail, der jetzt schön von innen wärmt

AUSSERDEM

3 Editorial
129 Register: alle schnellen & veganen Rezepte auf einen Blick
131 Vorschau



120
SCHNEEWEISS
Natürliche Materialien zaubern weihnachtliche Eleganz

FOR OUR FUTURE

8 IM GESPRÄCH
In unserer Serie „For our Future" sprechen wir mit inspirierenden Persönlichkeiten, die tolle Tipps für ein nachhaltigeres Leben geben. Dieses Mal: **Miriam Schroer** von Lidl.

DAS LIEBEN WIR JETZT!



Der Winter kann kommen: Freuen Sie sich auf prickelnde, alkoholfreie Ideen zum Anstoßen sowie coole Adventskalender – und erfahren Sie, wie ein neues Projekt die Lebensbedingungen von Kakaobäuer:innen verbessert



ERFRISCHEND

Perfekt für alle, die den typischen Hugo-Geschmack mögen, aber auf Alkohol verzichten wollen: Der Aperitif schmeckt angenehm nach Limette und Holunderblüte – super für den Adventsbrunch **(0,75 l um 8,50 Euro, von Lilienthal Weine)**



PRAKTISCH

Endlich ein Drink im Taschenformat! Diese Variante lässt sich überallhin mit hinnehmen und ist schnell serviert: Einfach Tonic Water dazu – schon entfaltet sich der Geschmack von kräftigem Wacholder und spritziger Zitrone **(10 Stück um 17 Euro, von nüchtern)**

EDEL

Jasmin und Kamille treffen auf einen Hauch Zitrus, während grüner Tee zusätzliche Frische verleiht. Nicht nur geschmacklich ein Highlight, sondern auch eine wunderbares Gastgeschenk **(0,75 l um 20 Euro, von Copenhagen Sparkling Tea Company)**



Fotos: Franzi Schädel (1); iStock (2)/Bohdan Bevz, miniseries; Jessica Grossmann (2); Living4Media/Vera Piendl (1); PR (5); StockFood/Addictive Stock (1)

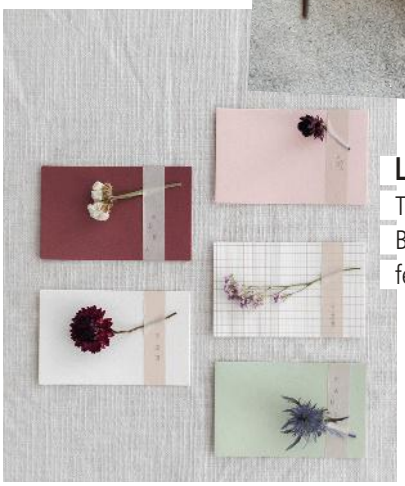
LIEBE GÄSTE: SCHÖN, DASS IHR DA SEID!

Diese Deko-Ideen sind charmant und schnell gemacht, damit die Tafel festlich und persönlich wird

TISCH DECKEN Eine elegante Tischdeko muss nicht aufwendig sein: Wenige, natürliche Materialien wirken oft ruhig, zeitlos und wunderbar unaufgeregt. Kleine Details wie Zweige, Kerzen oder Trockenblumen schaffen eine gemütliche Atmosphäre. Nicht vergessen: Besteck wird von außen nach innen genutzt, Dessert-Besteck liegt oberhalb des Tellers. Und immer genug Platz für Schüsseln und Gläser lassen.



Minimalistisch
Ein Zweig Eukalyptus in einer locker geknoteten Stoffserviette setzt schnell einen edlen Akzent



Liebevoll gestaltet
Tonpapier, getrocknete Blüten, Masking Tape – fertig ist die Platzkarte

TISCH-KÄRTCHEN

Handgeschriebene Tischkärtchen sind ein kleines Detail mit großer Wirkung: Sie heißen Gäste persönlich willkommen und geben der Tafel eine besondere Note. Sehr schön wirken sie auf schlichtem, festem Papier mit einer klaren Schrift. Wer mag, ergänzt auf der Rückseite einen lieben Gruß oder ein paar persönliche Worte – so wird aus dem Platzkärtchen eine kleine Erinnerung zum Mitnehmen.





WEIHNACHTSPOST

WIE WÄRE ES, DIE LIEBSTEN MAL WIEDER MIT EINER SELBST GESCHRIEBENEN KARTE ZU ÜBERRASCHEN? PASSEND DAZU GIBT ES JETZT DIE AENNE-BURDA-BRIEFMARKE! DAMIT WIRD DIE VERLEGERIN GEEHRT, DIE „BURDA MODEN“ WELTWEIT BEKANNT GEMACHT HAT UND BIS HEUTE VIELE MENSCHEN INSPIRIERT



1 *Alles liebevoll handverpackt*

2 *Zwei Kugeln pro Tür: perfekt zum Teilen*

3 *Mit 21 verschiedenen Sorten*

24 TÜRCHEN VOLLER GENUSS

1 Für Entdecker:innen So einfach Gutes tun: Neben 20 veganen und nachhaltigen Produkten von Start-ups aus Food, Kosmetik und Lifestyle verstecken sich auch vier Spendentürchen für soziale Projekte im Kalender **(um 149 Euro, von adventsome)**

2 Für Genießer:innen Hinter jeder Zahl warten handgemachte Premium-Lakritze darauf, vernascht zu werden. Mit dabei: noch unveröffentlichte Sorten **(um 49 Euro, von Lakrids by Bülow)**

3 Für Naschkatzen Süße Aussichten! Jeden Tag können Sie sich auf eine kleine selbst gemachte Dattelpraline freuen – alles bio, vegan und ohne Zuckerzusatz **(um 80 Euro, von djoon)**





Die Expertin
Faire Lieferketten und existenzsichernde Einkommen: Miriam Schroer verantwortet die Nachhaltigkeitsstrategie von Lidl

SCHOKOLADE MIT VERANTWORTUNG

Ein gutes Einkommen und bessere Zukunftschancen: Dank eines neuen Fairtrade-Programms werden die Lebensbedingungen im Kakaoanbau verbessert. Was dahintersteckt, lesen Sie hier

Seit 30 Jahren arbeitet Fairtrade mit Unternehmen zu Themen rund um den Kakaoanbau zusammen. Nun setzt Lidl als erster Lebensmitteleinzelhändler in Deutschland ein Fairtrade-Programm um, das Kleinbauernfamilien auf dem Weg zu einem „Living Income" unterstützen soll. Das bedeutet: Die Einnahmen sollen auch für ausgewogene Ernährung, Wohnen, Bildung, medizinische Versorgung und kleine Rücklagen für Unvorhergesehenes reichen. Mit einem zusätzlichen Betrag pro Tonne Kakao will das Unternehmen dieses Ziel für sein Eigenmarken-Tafelschokoladensortiment vorantreiben.

SLOWLY VEGGIE!: Was steckt hinter dem Programm?

MIRIAM SCHROER: Wir zahlen seit August 2026 pro Tonne Kakao einen festen Zusatzbetrag, den sogenannten „Booster". Zudem schließen wir eventuell vorhandene Lücken zum Living Income Reference Price. Dieser beziffert, welchen Preis Kakaobäuer:innen erzielen müssten, um ein existenzsicherndes Einkommen zu erreichen. Hinzu kommen weiterhin bereits bestehende Zahlungen wie die Fairtrade-Prämie und der Fairtrade-Mindestpreis.

SLOWLY VEGGIE!: Wofür wird der Booster eingesetzt?

MIRIAM SCHROER: Das Geld fließt zweckgebunden in Projekte vor Ort. Beispielsweise helfen Schulungen, die Erträge zu steigern, etwa durch den richtigen Rückschnitt oder die Verjüngung der Bäume. Außerdem unterstützen wir Familien dabei, weitere Einkommensquellen aufzubauen – etwa mit Gemüseanbau, Seifenherstellung oder Nutztieren. Das schafft zusätzliche Einnahmen und macht die Familien unabhängiger von den Schwankungen des Kakaopreises.

SLOWLY VEGGIE!: Warum reicht eigentlich ein höherer Kakaopreis nicht aus?

MIRIAM SCHROER: Selbst als die Weltmarktpreise Ende 2024 zeitweise über 10.000 US-Dollar pro Tonne lagen, haben viele Kakaobäuer:innen in Ghana und der Elfenbeinküste in Armut gelebt. Ein Großteil der Ernte war zu bereits verhandelten Preisen vergeben worden. Und von jedem Euro, den eine Tafel Schokolade kostet, landen schätzungsweise nur rund sieben Prozent bei den Bäuer:innen selbst. Entscheidend sind deshalb langfristige, verlässliche Unterstützung und die Stärkung der lokalen Strukturen. Daher haben wir uns für mindestens fünf Jahre zu diesem Programm verpflichtet.

SLOWLY VEGGIE!: Müssen Kund:innen mehr bezahlen?

MIRIAM SCHROER: Nein, wir übernehmen die zusätzlichen Kosten. So lässt sich leichter für alle Genuss mit sozialer Verantwortung verbinden.



Gut sichtbar
Aktuell garantiert das Siegel, dass der Kakao fair gehandelt wurde. Für das neue Programm wird ein Label entwickelt, dass ab 2027 auf den Tafeln zu sehen sein wird

Fotos: Lidl PR (2)/Adobe Stock (1); Rebecca Schober/Rebeccas FotoArt (1)



Clima Clic.
Die Klimalotterie.

Gewinnen war noch nie so gut fürs Klima.

Bis zu 2.000.000 € gewinnen & gleichzeitig das Klima schützen.

Gewinne bis zu
2.000.000 €
wöchentlich

Unterstütze
1 von 50
Klimaschutzprojekten

Hol dir jetzt dein Clima-Los online!

www.climaclic.de/veggie

Jedes Los unterstützt eine Klimaschutzorganisation deiner Wahl:

BUND Regionalgruppe Leipzig

NABU Baden-Württemberg

LOKI SCHMIDT STIFTUNG
Naturschutz mit Hand und Herz.

Teilnahme ab 18 | Glücksspiel kann süchtig machen | Hilfe unter www.buwei.de | Als lizenzierter Vermittler in amtl. Whitelist gelistet | Chance auf den Hauptgewinn 1:10 Mio.


STAINLESS STEEL