

5/2026 Steckrüben-Schawarma, Rote-Bete-Suppe, Schwarzwurzel-Tarte-Tatin, Pilz-Pfanne, Buchweizen-Galette mit Süßkartoffeln, Karottenkuchen

slowly veggie!

VEGETARISCH

& VEGAN GENIEßEN

5,90 €

HERBSTSCHÄTZE

So kreativ:
neue Rezepte mit
Pilzen, Rote Bete,
Möhren & Co.

MIT DEN BESTEN
ZUTATEN DER SAISON

56

WOHLFÜHL-
GERICHTE

Von Zupfbrot
über Ravioli bis
Suppen & Burger

AIRFRYER

Schnelles aus der
Heißluft-Fritteuse

WALNUSS-GNOCCHI
MIT STEINPILZRAHM

FERMENTIEREN

Warum Kimchi,
Miso & Co. so guttun

Rezepte, die glücklich machen.

6x *slowly* **veggie!** lesen

+ SCHNEIDEBRETT MIT AUFFANGSCHALE 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

**Jetzt
abonnieren &
Dankeschön
sichern!**



**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. 5,90 € 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.



GENUSSMOMENTE FÜR DIE SEELE

Wenn sich draußen die Blätter in warme Rot- und Goldtöne verfärben, beginnt für mich die genussvollste Zeit des Jahres. Denn jetzt haben die stillen Stars aus Wald und Beet ihren großen Auftritt – und zeigen, wie viel mehr in ihnen steckt, als man auf den ersten

Blick vermuten würde. Kräftige Rote Bete, Schwarzwurzeln, süßlich-nussige Pastinaken, Topinambur und Pilze sind wahre Schätze, die es verdient haben, ins Rampenlicht gerückt zu werden. Und besonders die kleinen Waldbewohner haben es mir in dieser Ausgabe angetan. Kochbuchautor Moritz Schmid widmet ihnen sogar ein ganzes Buch – und spätestens nach der Lektüre versteht man, warum (S. 88). Aber auch die anderen Herbstschätze zeigen sich von ihrer köstlichsten Seite: Freuen Sie sich auf kreative Ideen wie Steckrüben-Schawarma (S. 44), Schwarzwurzel-Tarte-Tatin (S. 52) oder Burger mit Tofu-Möhren-Patty (S. 76). Dazu kommen unkomplizierte Ideen aus dem Airfryer (S. 62) und süße Überraschungen mit Gemüse, die einfach perfekt in diese goldene Jahreszeit passen. Also: Lassen auch Sie sich von den heimischen Gemüsesorten inspirieren und zelebrieren Sie den Herbst. Denn der ist bunt, aromatisch und voller köstlicher Überraschungen.

Regina Hemme, Textchefin



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



Neue Videos jetzt auf TikTok und Instagram

Volontärin Svea zeigt, wie unsere Rezepte ganz einfach gelingen

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

UNSER TITELREZEPT*

Walnuss-Gnocchi in
Steinpilzrahm (S. 26)



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



6 NEWS

DAS LIEBEN WIR JETZT

Mit diesen Snack-Ideen feiern wir den goldenen Herbst. Plus: Die Gründer:innen von „buah“ im Interview über gefriergetrocknetes Obst und Gemüse

10 AUS DEM TOPF*

KÖSTLICHE VIELFALT

Topinambur-Stampf mit Pilzen, Wurzelgemüse-Eintopf mit Rettich-Quark-Nocken und Rote-Bete-Suppe mit Wirsing zaubern kräftige Aromen und wohlige Wärme

28 SALATE & SNACKS*

FARBENFROHE KREATIONEN

Freuen Sie sich auf bunten Winterrettich-Salat mit Obatzda-Nocken, Buttermilch-Mousse mit Steinpilzen und Rohkost-Salat mit Rotkohl-Talern

42 AUS DEM OFEN*

WIE DAS DUFTET

Schwarzwurzel-Tarte-Tatin, Topinambur-Zupfbrot, Tofu-Petersilienwurzel-Satay und Steckrüben-Schawarma lassen Foodie-Herzen höherschlagen

62 SCHNELL & EASY*

AUS DEM AIRFRYER

Kochen leicht gemacht: Gefüllte Spitzpaprika, Polenta-Zucchini-Pommes, Ratatouille und Protein-Schoko-Riegel sind perfekt für jeden Tag

70 AUS DER PFANNE*

MIT BESTEN RÖSTAROMEN

Burger mit Tofu-Möhren-Patty, Rote-Bete-Crêpes und Galette mit lila Süßkartoffeln bringen Abwechslung auf den Teller

86 MENSCHEN

SPANNENDE PERSÖNLICHKEITEN

Ob aus dem Wald, dem Gemüsebeet oder der Social-Media-Welt: Moritz Schmid, Zora Klipp und Rosa Roderigo liefern coole neue Rezeptideen

UNSERE TITELTHEMEN



21

Kerbelwurzel-
Ravioli mit Mandel-
Rettich-Sauce



36

Rote-Bete-Duo
mit Feigen



58

Karamellisierte
Sellerie-Steaks



schnell & easy

63

Knusper-
Maultaschen mit
Joghurt-Dip



74

Maniok-
Bratkartoffeln mit
Röstzwiebeln



112

Süße Kürbis-
Mousse mit
Zimt-Croûtons

100 TRENDS & KNOW-HOW

VEGANE KÜRBIS-BRIOCHE

Veggie-Kollegin Catherina erklärt, wie veganer Hefeteig gelingt und mithilfe von Kürbispüree wunderbar saftig wird

104 DESSERTS *

SÜSSES FÜR DIE SEELE

Quinoa-Karottenkuchen, Schokoladenkuchen mit Roter Bete und Kokos-Tapioka-Creme zeigen, wie verführerisch Gemüse schmecken kann

116 GESUNDHEIT *

GUTES FÜR DEN DARM

Sauer macht glücklich: Diese fermentierten Lebensmittel sollten ab jetzt auf Ihrem Speiseplan stehen

118 INSPIRATIONEN

LEUCHTENDE FARBEN

Der Einrichtungstrend „Dopamin Decor“ bringt frische Energie in jedes Zuhause

122 UNTERWEGS

GEHEIMTIPP SACHSEN

Jenni Koutni erkundet Dresdens vegane Food-Szene und die spektakuläre Natur der Sächsischen Schweiz

130 KÜCHENGLÜCK

ABSOLUTER FEEL-GOOD-DRINK

Werkstudentin Leonie Barnsteiner verrät ihr Lieblingsgetränk für den Herbst

AUSSERDEM

3 Editorial

129 Register: alle schnellen & veganen Rezepte auf einen Blick

131 Vorschau

118

KUNTERBUNT

Mutige Muster und bunte Accessoires sorgen für gute Laune



8 IM GESPRÄCH

In unserer Serie „For our Future“ sprechen wir mit inspirierenden Persönlichkeiten, die tolle Tipps für ein nachhaltigeres Leben geben. Dieses Mal: **Jessica und Daniel Krauter** von „buah“.

DAS LIEBEN WIR JETZT!

Der Herbst steht vor der Tür – und passend dazu haben wir angesagte Wohlfühl-Snacks zusammengestellt. Das Beste: Im Interview mit den Gründer:innen von „buah“ lesen Sie, wie einfach Sie die Saisonlieblinge auch das ganze Jahr über genießen können



KREATIV

Die leicht süßlichen Cracker aus Vollkornmehl, Süßkartoffel und schwarzem Sesam überzeugen pur, auf der Käseplatte und eingetunkt in frischen Avocado-Dip (90 g um 3 Euro, von Holi Roots)

KNUSPRIG

Die Chips-Mischung aus Pastinake, Süßkartoffel und Rote Bete schmeckt super intensiv, weil sie schonend frittiert wird. Eine fettarme Snack-Alternative mit reichlich Ballaststoffen! (70 g um 3 Euro, von Best Foodies)



PRAKTISCH

Perfekt für zwischendurch und zu 100 Prozent aus Bio-Zutaten: Der Gemüse-Riegel begeistert mit dezenter Süße von Möhren, Pastinaken und Datteln sowie würziger Curry-Sesam-Note (40 g um 3 Euro, von Malunt)



EVENT-TIPP

BESUCHEN SIE UNS!

Es ist wieder soweit:
Vom 6. bis 8. November
2026 findet Deutschlands
schönste Genussmesse in
Freiburg statt und auch in
diesem Jahr ist unser Team vor
Ort mit dabei. Freuen Sie sich
auf spannende Produkte von
Manufakturen, Starköch:innen,

Live-Cooking und vieles mehr. Wir freuen uns
auf Ihren Besuch bei unseren Auftritten auf
der Showbühne. Tickets gibt es vor Ort oder
online (ab 12,50 Euro auf www.plaza-culinaria.de)

Kennt sich aus
Britta Klein vom
Bundeszentrum
für Ernährung



TREND-GEMÜSE: LILA YAMSWURZEL

Die tropische Wurzel ist dank Social Media
weltweit bekannt. Britta Klein über einen Hype,
der nicht ganz unbedenklich ist

WAS IST UBE?

Ube ist ein Wurzelgemüse, das von den Philippinen
stammt. Die Knolle ist weicher und feuchter als andere
Yamswurzel-Arten. Auch wenn sie sich ähnlich sehen: Ube
und lila Süßkartoffel sind nicht miteinander verwandt.

WARUM IST UBE DERZEIT IM TREND?

Das kräftige Lila ist ein echter Hingucker, gerade in
cremigen Getränken, Backwaren oder Süßspeisen.
Dazu kommt der milde, leicht nussige Geschmack mit
einem Hauch von Vanille, Pistazie und Kokosnuss.

WIE NACHHALTIG IST DER TREND?

Die Yamswurzel braucht fast ein Jahr zum Reifen.
Für den einfachen philippinischen Landwirt ist es daher
nicht möglich, in kurzer Zeit große Mengen an Ube zu
liefern. So verkauft er seine Pflanzen für viel Geld an
Großunternehmen. Die interessieren sich leider oft nicht
für nachhaltige landwirtschaftliche Strukturen. Zudem ist
Ube für uns in Deutschland ein weit gereistes Produkt mit
entsprechender Klimabilanz.



1

Enthält nur
Bio-Zutaten

PURES LÖFFELGLÜCK

1 NATÜRLICH Die vegane Gemüsesuppe aus Möhren und
Süßkartoffeln schmeckt pur oder mit gerösteten
Kürbiskernen am besten. Einfach kurz aufwärmen
und direkt genießen (380 ml um 5 Euro, von Froyda)

2 CREMIG Endlich gibt es den Pilz-Klassiker auch rein
pflanzlich zu kaufen. Denn statt Schlagsahne sorgt
Kokosmilch für die gewohnt sämige Konsistenz.
Das Beste: Alle Zutaten stammen aus Bio-Anbau
(450 ml um 4 Euro, von TressBrüder, z.B. bei DM)

3 HERZHAFT Linsen-Kartoffel-Eintopf war noch nie so
lecker: Weißweinessig, Senf und feine Kräuter schenken
hier ordentlich Würze (400 g um 3,50 Euro, von Eden)



2

Ohne Zusatzstoffe



3

Nach
traditionellem
Rezept



BACK TO THE ROOTS

Jessica und Daniel Krauter bringen mit ihren gefrier- und vakuumgetrockneten Snacks echtes Gemüse- und Früchte-Aroma nach Hause – und das ganz ohne schlechtes Gewissen



Innovativ

Die Geschwister sind Profis in Sachen Gefriertrocknung

Unter der Marke „buah“ verkaufen Jessica und Daniel Krauter seit über zehn Jahren gefriergetrocknete Früchte und vakuumgetrocknetes Gemüse. Im Interview erklären sie, warum ihre Art der Verarbeitung nicht nur geschmacklich, sondern auch ökologisch sinnvoll ist

SLOWLY VEGGIE!: Wie seid ihr auf die Idee für euer Unternehmen gekommen?

BUAH: Wir sind schwäbische Tüftler:innen, seit wir denken können. Beim Reisen durch Thailand und Costa Rica haben wir uns in reife Mangos verliebt. Zurück in Deutschland brauchte es nur noch einen Galileo-Beitrag über Gefriertrocknung und es hat sofort Klick gemacht.

SLOWLY VEGGIE!: Welche Mission verfolgt ihr?

BUAH: Die Foodbranche streckt natürliche Lebensmittel immer wieder mit Zuckerwasser oder Brühe. Unser Ziel hingegen ist es, die Aromen von reifen Früchten und



Gemüse so unverfälscht wie nur möglich an unsere Kund:innen zu bringen.

SLOWLY VEGGIE!: Wie schafft ihr das?

BUAH: Wir verzichten vollständig auf farberhaltendes Schwefeldioxid und überziehen unsere Snacks nicht mit Pflanzenölen. Zudem beziehen wir unsere Früchte und unser Gemüse aus den Ländern, in denen sie natürlicherweise auch wachsen. Unsere Ananas stammt zum Beispiel aus Costa Rica, die Äpfel aus Österreich. In den meisten Fällen trocknen wir die reife Ernte dann auch dort, wo sie geerntet wird.

SLOWLY VEGGIE!: Warum ist das Verfahren der Gefriertrocknung ökologisch interessant?

BUAH: Der große Vorteil ist, dass wir so den Kiwis, Feigen und Co. direkt vor Ort ungefähr 90 Prozent ihres Wassers entziehen. Statt tonnenweise schweres Obst und Gemüse um den Globus zu verschiffen, transportieren wir nur das leichte, hochkonzentrierte Fruchtgerüst. Das spart eine große Menge an Transport-CO₂. Dasselbe gilt auch für die vakuumgetrockneten Gemüse-Snacks.

SLOWLY VEGGIE!: Wenn ihr euch entscheiden müsstet: Welcher Gemüse-Snack ist euer Liebling?

BUAH: Die Rote-Bete-Chips sind wirklich ein „Hidden Champion“. Keineswegs erdig – und doch so knusprig, besonders als Salat-Topping. Einmal probiert, können die meisten nicht mehr aufhören, davon zu snacken.



Natürlich

Ganz ohne Salz und Pfeffer – die Chips überzeugen mit purem Rote-Bete-Geschmack

Clima Clic.

Die Klimalotterie.

2 Mio. € gewinnen & Klima schützen.

Lose
bereits
ab **8€**



Deine Chancen Wöchentlich bis zu 2 Mio. €

Klimaschutzprojekt deiner Wahl unterstützen

Gewinne schon ab 2 Endziffern

Jetzt Los kaufen



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

www.climaclic.de/veggie

