

# slowly veggie!



VEGETARISCH

& VEGAN GENIESSEN

## FÜR JEDEN TAG

Von easy  
bis genial:  
Burger, Currys,  
Bowls, Pasta  
& Co.

MIT VIELEN REZEPten  
UNTER 30 MINUTEN!

**101**  
**NEUE IDEEN**  
FÜR FRÜHSTÜCK,  
LUNCH ODER EINEN  
ENTSPANNTEN  
FEIERABEND

BUNTE GEMÜSE-  
LASAGNE MIT LINSEN

**MUST-HAVES**  
Coole Accessoires  
für den Vorrat

**GREEN BERLIN**

Die schönsten Spots  
der Hauptstadt

Rezepte, die glücklich machen.

4 021729 009019

# 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



Einscannen  
& bestellen



Online: [burda-foodshop.de](http://burda-foodshop.de)  
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 2, 77652 Offenburg für die BurdaVerlag Publishing GmbH, in gemeinsamer Verantwortlichkeit mit mehreren Verlagen von Hubert Burda Media (siehe [www.burda.com/de/gvv](http://www.burda.com/de/gvv)). Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Belehrung können Sie unter [www.burda-foodshop.de/agb](http://www.burda-foodshop.de/agb) abrufen. Datenschutzhinweis: Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel: 0781-6396100. Namens-, Adress- und Kontaktdata zum Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versandsdienstleister) 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](http://www.burda-foodshop.de/datenschutz). Dieses Angebot gilt nur innerhalb Deutschland – Auslandskonditionen auf Anfrage.



# SICH EINFACH GUTES TUN

**W**er kennt sie nicht, die Tage, an denen man einfach nicht weiß, was man kochen soll. An denen einen alleine die Vorstellung, noch

einkaufen zu gehen, schier erschlägt. An denen wir vor dem Kühlschrank stehen und starren, uns dann nur schnell ein Brot, ein Stück Käse schnappen oder zum Fertigprodukt greifen und danach unglücklich sind.

Damit ist jetzt Schluss! Satte 101 neue Ideen warten darauf, von uns entdeckt zu werden. Von einfach und genial bis aufregend, von selbst gemachtem veganen Frischkäse (S. 22) bis gebackenem Wirsing mit Limetten-Tofucreme (S. 83). Von Frühstücks-Boostern (Grünkohl-Smoothie mit Ananas, S. 18) bis zu Feierabend-Snacks zum Verwöhnen (Back-Camembert mit Honig, S. 51). Und als kleines Goodie für alle Verliebten im Februar: Rezepte für die Date Night ab Seite 79. Ganz ohne Umrechnen und Abstriche: unsere Rezepte für zwei, die Veggie-Herzen schneller schlagen lassen. Wir sind wirklich sehr gespannt, wie dieses kleine Wunderpaket an Inspirationen bei Ihnen ankommt!

**Sonja Vignold,** Stellv. Chefredakteurin



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 **neuen 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:



## UNSER TITELREZEPTE\*

Bunte Gemüse-Lasagne mit Linsen (S. 93)



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



## 6 NEWS

### DAS LIEBEN WIR JETZT

Köstliches für den Frühstückstisch und eine App, die die Restaurantsuche noch einfacher macht. Außerdem: Ralph Ruthe und „Forest GUM“ im Gespräch

## 10 FRÜHSTÜCK & BRUNCH\*

### ABSOLUTE WOHLFÜHLGERICHTE

Mit Overnight Oats, Kokos-Pfannkuchen mit Ananassalat und Haferwaffeln starten wir gut gelaunt und mit viel Energie in den Tag

## 28 MITTAGESSEN\*

### LEICHT UND LECKER

So vielseitig: Raffinierter Lunch-Rezepte – von Salat über Burger bis Frittata – sind fix zubereitet und begeistern Groß und Klein

## 48 FEIERABEND\*

### DEFTIGE GERICHTE FÜR ALLE

Den Abend zelebrieren wir mit bunter Quinoa-Bowl, Knoblauchsuppe, Rote-Bete-Burger mit Burrata, Ziegenkäse mit Apfel-Feldsalat...

## 64 MENSCHEN

### INSPIRIERENDE PERSÖNLICHKEITEN

Dankbarkeit, Intuition und Achtsamkeit: Jelena Maier, Geneal Harreman und Ella Mills teilen ihre persönlichen Geschichten

## 78 DATE NIGHT\*

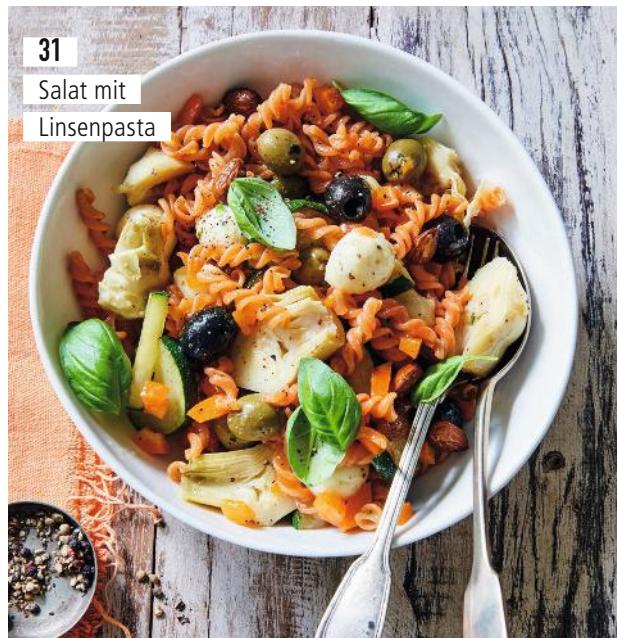
### FÜR GEMÜTLICHE STUNDEN ZU ZWEIT

Den Lieblingsmensen verwöhnen: Mit Dumpling-Bowl, Hokkaido-Rigatoni, Austernpilz-Curry und Espresso-Martini-Eis gelingt das garantiert



18

Grünkohl-Smoothie



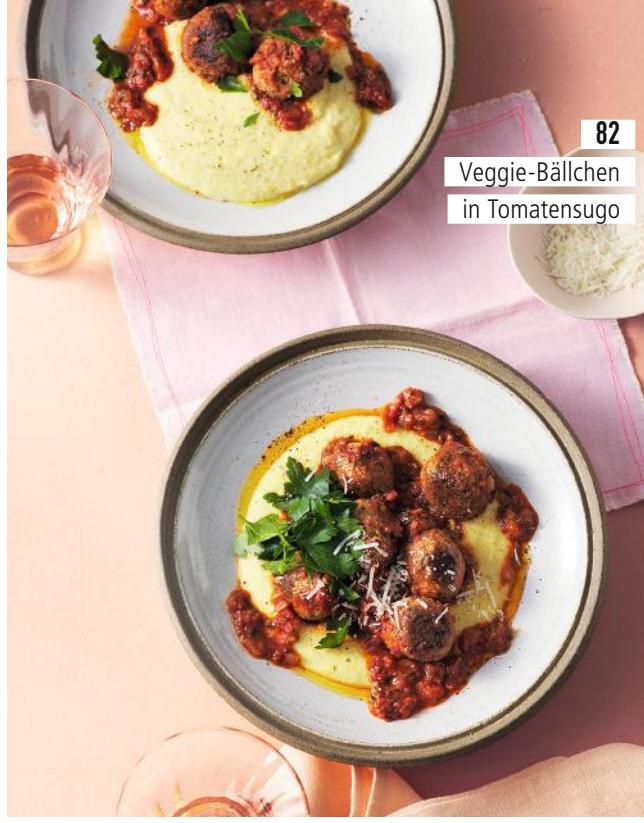
31

Salat mit Linsenpasta



58

Linsensalat mit Blauschimmelkäse



82

Veggie-Bällchen  
in Tomatensugo



106

Spinat-Waffeln  
am Stiel



124

Stadttrip:  
Berlin neu  
entdecken

## 100 SNACKS \*

### KREATIVER KNABBERSPASS

Das Beste an einem Filmabend? Die Snacks! Käsestangen, Chili-Popcorn und Schoko-Datteln machen aus dem Streaming-Abend ein unvergessliches Event

## 116 GESUNDHEIT

### ERNÄHRUNGSMYTHEN IM CHECK

Essen nach 18 Uhr macht dick, ein Glas Rotwein am Abend ist gut für die Gesundheit. Irrtümer und Halbwahrheiten halten sich hartnäckig – wir klären auf!

## 118 INSPIRATIONEN \*

### FÜR DEN VORRATSSCHRANK

Stylish und praktisch: Diese Utensilien sorgen für Ordnung in der Küche

## 122 UNTERWEGS\*

### HAUPTSTADT-FLAIR

Unsere Autorin Jenni Koutni verrät, was Berlin in puncto Nachhaltigkeit bewegt und welche Restaurants besonders lohnenswert sind

## 130 KÜCHENGLÜCK

### ABSOLUTER FEEL-GOOD-DRINK

Praktikantin Sarah Belgart über ihren Lieblingsdrink im Frühling

### AUSSERDEM

3 Editorial

129 Register: alle schnellen & veganen Rezepte auf einen Blick

131 Vorschau

## 121

### CLEVER

Mit diesen praktischen Accessoires die Küche gekonnt in Szene setzen



## 8 IM GESPRÄCH

In unserer Serie „For our Future“ sprechen wir mit inspirierenden Persönlichkeiten, die tolle Tipps für ein nachhaltigeres Leben geben. Dieses Mal: Judith Stülen von Forest GUM.



# DAS LIEBEN WIR JETZT!

Innovativ und lecker – diese Neuheiten bereichern unseren Frühstückstisch.

Plus: Wie eine App pflanzliche Ernährung noch einfacher macht und sich ein Unternehmen mit plastikfreien Kaugummis für die Umwelt einsetzt

## EINZIGARTIG

Fluffiger Frischkäse ohne Milch? Formo zeigt, wie einfach es geht: Auf Basis des Koji-Pilzes werden mittels Mikrofermentation Proteine hergestellt, die Milchproteinen ähneln. Das Ergebnis ist eine Alternative, die so cremig und erfrischend ist wie das Original (150 g um 3 Euro, von Formo)



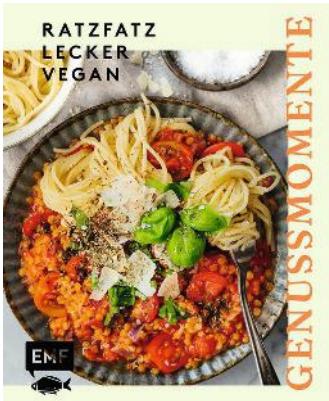
## SCHAUMIG

Entwickelt von drei Brüdern aus Ostfinnland überzeugt der Haferdrink im Müsli, warmen Porridge oder als cremige Zutat im Smoothie. Das Beste: Er enthält nur Bio-Vollkornhafer, Wasser, Bio-Rapsöl und Salz – und lässt sich trotzdem wunderbar aufschäumen (1 l um 3 Euro, von Fazer Aito)



## AROMATISCH

Wer noch auf der Suche nach einer authentischen Räucherlachs-Alternative ist, wird hier fündig: Der Aufschnitt auf Basis von Erbsenprotein ist reich an Proteinen, Omega-3-Fettsäuren und Vitaminen und schmeckt sowohl auf dem Frühstücks-Bagel als auch in der Bowl fantastisch (80 g um 4,50 Euro, von Revo)



## BUCHTIPP

### SCHNELL & EASY

Noch mehr Rezeptinspiration gefällig? Dieses Kochbuch bietet eine große Auswahl veganer Gerichte, die in maximal 30 Minuten auf dem Tisch stehen! Von Mohn-Pancakes bis zu Paprika-Fajitas – perfekt, wenn es schnell gehen muss und trotzdem lecker schmecken soll (**um 12 Euro, EMF Verlag**)



## GRÜNE POWER

ALS FARBTUPFER AUF DER HEIMISCHEN FENSTERBANK ODER ZUM VERZIEREN VON SUPPEN, SALATEN UND CO. MACHT KRESSE VIEL HER. DABEI SCHMEckt SIE AUFGRUND DER SENFÖLE IN DEN BLÄTTERN ANGENEHM SCHARF UND ERFRISCHEND. ZUDEM GLÄNZT DAS SUPERFOOD MIT TOLLEN NÄHRWERTEN: ES IST REICH AN EISEN, CALCIUM, VITAMIN C UND FOLSÄURE.

## RESTAURANT-GUIDE

Wer vegan lebt, sucht oft vergeblich nach Cafés und Restaurants, die mehr zu bieten haben als nur Pommes oder Salat. Simon Köhl, Gründer der App „Future Maps“, will das ändern: In seiner App können Nutzer:innen explizit nach veganer, vegetarischer oder auch glutenfreier Küche in Deutschland, Österreich und der Schweiz filtern. Und bevor ein Ort in der App auftaucht, durchläuft er ein strenges Nachhaltigkeitsrating, das zum Beispiel die Auswirkungen auf Klima und Natur sowie den Umgang mit Menschen bewertet (weitere Infos: [www.future.coop/de](http://www.future.coop/de))



Cool!  
Cartoonist & Autor  
Ralph Ruthe hat  
extra für uns einen  
Cartoon gezeichnet



## VEGETARIER MIT HUMOR

Mit seinen pointierten Zeichnungen begeistert Ralph Ruthe auf Instagram und setzt sich dabei für Tierschutz und eine bewusste Ernährung ein

### WARUM LEBST DU VEGETARISCH?

Der Grund ist simpel: Ich mag Tiere und möchte nicht, dass sie für mich leiden oder getötet werden. Und genau das thematisiere ich auch in meinen Cartoons.

### WARUM HILFT DABEI HUMOR?

Er ist für mich ein wichtiges Werkzeug, um Menschen zu erreichen und schwierige Themen wie Ernährung oder Tierwohl zugänglich zu machen. Auf Social Media nutze ich humorvolle Posts, um Fakten zu vermitteln, ohne belehrend zu wirken. Lachen öffnet Herzen und schafft Raum für Dialog – das ist entscheidend, um Menschen für Veränderungen zu gewinnen.

### HAST DU TIPPS FÜR EINSTEIGER:INNEN?

Fangt klein an: Zwei oder drei fleischfreie Tage pro Woche sind ein guter Einstieg. Probiert Ersatzprodukte aus und lasst euch überraschen, wie lecker sie sein können. Jeder Schritt zählt – und kleine Fortschritte sind genauso wertvoll wie große Veränderungen.



# AUS LIEBE ZUM WALD

Plastikfrei für eine lebenswerte Zukunft: Judith Stülen verrät, wie Forest GUM seit 2019 mit kleinen Kaugummis einen großen Unterschied macht

Diese Kaugummis tun nicht nur dem Menschen, sondern auch der Umwelt etwas Gutes: Das Kölner Unternehmen Forest GUM setzt auf eine natürliche Kaumasse frei von Plastik und chemischen Zusätzen

*SLOWLY VEGGIE!: Was ist die Idee hinter Forest GUM?*

**JUDITH STÜLEN:** Wir glauben, dass Veränderung im Kleinen beginnt. Denn angesichts aktueller Krisen spüren viele ein Gefühl der Überforderung. Man möchte etwas Gutes tun, weiß aber nicht wie. Mit unseren Kaugummis wollen wir den Verbraucher:innen eine niedrigschwellige Möglichkeit bieten, sich für den Umweltschutz einzusetzen. Und am Ende merkt man: Auch die kleinen Dinge können in ihrer Summe eine große Wirkung haben. Denn seit unserer Gründung im Jahr 2019 haben wir bereits rund 100 Tonnen Plastikmüll eingespart – darauf sind wir sehr stolz!

*SLOWLY VEGGIE!: Warum habt ihr euch ausgerechnet für Kaugummis entschieden?*



## Teil des Teams

Seit 2022 ist Judith Stülen im Bereich Marketing und Business Development für Forest GUM tätig

**JUDITH STÜLEN:** Wir wollen mit unseren Produkten einen Beitrag zu einer lebenswerten Zukunft leisten. Deshalb haben wir uns entschieden, ein nachhaltiges Kaugummi zu entwickeln – herkömmliche Kaugummis bestehen nämlich größtenteils aus Plastik. Das muss man sich einmal überlegen: Wer Kaugummi kaut, kaut auf Plastik herum – und zwar auf dem Plastik, aus dem auch Flaschen oder Autoreifen hergestellt werden. Ich finde das schockierend und eklig.

*SLOWLY VEGGIE!: Woraus bestehen eure Kaugummis?*

**JUDITH STÜLEN:** Die Kaumasse stellen wir aus einem natürlichen Baumharz her. Dabei haben wir viele verschiedene Harze getestet, um das Beste ausfindig zu machen. Zudem sind unsere Gums zuckerfrei, sie enthalten nur natürliche Aromen und sind somit rein pflanzlich.

*SLOWLY VEGGIE!: Ihr werbt damit, dass jede gekaufte Packung zum Waldschutz beiträgt. Wie funktioniert das?*

**JUDITH STÜLEN:** Wir haben das Projekt „Wildwuchs“ ins Leben gerufen, weil wir uns als Unternehmen aktiv für den Waldschutz einsetzen wollen. Seit vier Jahren besitzen wir ein 100 Hektar großes Waldstück im Oberbergischen Kreis bei Köln, das wir vollständig sich selbst überlassen. So kann sich der Wald regenerieren, Pflanzen wachsen frei und heimische Tier- und Insektenarten finden Lebensraum. Das Projekt hat sich auch für unser Team zu einem richtigen Herzensprojekt entwickelt.



## Naturverbunden

Zusammen mit Gründer Thomas Krämer erkundet das Team regelmäßig jenen Wald, den sie mit Forest GUM schützen wollen



VEMONDO

## SCHNELLE VEGANE RAMEN MIT TOFU

FÜR 4 PORTIONEN

- 1 Knoblauchzehe**  
**15 g frischer Ingwer**  
**1 Peperoni Mix**  
**½ Bund Frühlingszwiebeln**  
**2 Pak Choi**  
**250 g braune Champignons**  
**200 g Räuchertofu**  
**200 g Mais aus der Dose**  
**200 g Mie-Nudeln**  
**3 EL Sesamöl**  
**1L Gemüsebrühe**  
**5 EL Sojasauce**  
**1 EL weißer Sesam**

Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Peperoni halbieren, Strunk und Kerne entfernen, ebenfalls fein hacken. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln und Wurzelenden entfernen. Weiße und grüne Teile trennen in feine Ringe schneiden. Pak Choi waschen, trocken schütteln, Strunk entfernen und halbieren. Pilze säubern und in Scheiben schneiden. Tofu grob würfeln. Mais in ein Sieb abgießen.

Mie-Nudeln in einer Schüssel mit 1 Liter kochendem Wasser übergießen und 4 Minuten im heißen Wasser garen. Anschließend in ein Sieb abgießen.

In einem Topf 1 EL Sesamöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Knoblauch, Ingwer, Peperoni und weiße Frühlingszwiebeln darin 2 Minuten anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Vegane Ramen 5 Minuten leicht köcheln. Anschließend mit Sojasauce abschmecken.

In einer Pfanne 2 EL Sesamöl auf hoher Stufe erhitzen. Pak Choi, Pilze und Tofu darin 5 Minuten anbraten. Mit 3 EL Sojasauce ablöschen.

Mie-Nudeln auf Schalen verteilen. Mit veganer Ramen aufgießen. Pak Choi, Pilze, Mais und Tofu darauf verteilen. Mit Sesam und grünen Frühlingszwiebeln garnieren.

Wohlgemachter Appetit!

# EAT YOUR GREENS

Alles Gute aus der Erde: Mit dem veganen Sortiment von Lidl und der preisgekrönten Lidl-Eigenmarke Vemondo starten Sie frisch und abwechslungsreich ins neue Jahr

Wenn es draußen kalt ist, sehnen wir uns nach wärmendem Comfort Food. Leicht und gesund soll es sein, nach all den üppigen Festtagsmenüs. Eine dampfende Schale vegane Ramen ist genau das Richtige. Würzige Brühe, Nudeln, Tofu und buntes Gemüse bringen die Geschmacksknospen zum Tanzen und sorgen für ein wohliges Gefühl im Bauch.

Das Rezept lässt sich nach Lust und Laune variieren, fast jedes Gemüse passt hinein. Die Zutaten dafür gibt's bei Lidl: über 1000 vegan gekennzeichnete Produkte<sup>1</sup>, darunter viele der erneut mit dem V-Label Award<sup>2</sup> ausgezeichneten Lidl-Eigenmarke Vemondo.

Außerdem kosten vegane Produkte bei Lidl nicht mehr, sondern oft sogar weniger als vergleichbare tierische Alternativen. Jetzt die vegane Vielfalt entdecken: [lidl.de/vegan](https://lidl.de/vegan)






**Rein pflanzlicher Genuss**  
 Lidl bietet alles, was Sie für eine ausgewogene vegane Ernährung benötigen

