



Gesund & Munter

Produkte aus kontrolliert biologischem Anbau

Gesund & Munter Bioland-Gärtnerei

Hof Ardema
65232 Taunusstein – Neuhof

Mail: info@gesund-und-munter.com



Verband der bäuerlichen Lieferbetriebe

Ökokisten-Hauslieferservice
DE-ÖKO-006 (Abcert)

Telefon: 0 61 28 - 97 03 86

Fax: 0 61 28 - 97 03 87

Shop: www.gesund-und-munter.com

Liebe Kunden,

ab sofort können Sie die Zeitschrift „Köstlich vegetarisch“ in unserem Onlineshop, telefonisch oder per Mail zu Ihrer Kiste dazu bestellen.



Die neue Lust am Kochen

Die aktuelle Mai/Juni Ausgabe 2015 steht unter dem Motto „Lust auf Sommergenuss“.

In der Zeitschrift sind köstlich vegetarische Gerichte - von alltagstauglich bis festlich – beschrieben und bebildert.

„Alle Rezepte gelingen immer“, so lautet das Versprechen der Redakteure.

Die Zeitschrift erscheint alle zwei Monate und kostet 3,90€ pro Exemplar.

Weitere Themen der Zeitschrift sind: Vorstellungen von Produktneuheiten,

Hintergrundinformationen zur Entstehung der Zeitschrift, wertvolle Infos zu Lebensmitteln im Alltag.

93336Stück **Köstlich Vegetarisch Zeitschrift Ausgabe Mai/Juni 2015**

3,90 € /Stück

Zeitschrift mit vielen vegetarischen Rezepten und mehr

So sieht das Inhaltsverzeichnis der aktuellen Ausgabe aus:

Rezeptverzeichnis

26 vegane Rezepte

Vegan Diese Rezepte sind vegan oder werden mit veganer Variante angeboten.

Vorpeisen, Suppen, Salate

Apulische Brotsuppe **Vegan** 11

Bunter Bohnen-Kartoffel-Salat mit Ei **Vegan** 11

Lauswamer Kurkuma-Auberginen-Salat mit Joghurt-Dip **Vegan** 25

Rote-Bete-Bitter-Suppe mit Dill (Bitterkiss) 44

Sobanadel-Salat mit gebratenem Tofu **Vegan** 29

Sommerlicher Zucchini-Spaghetti-Hirse-Salat **Vegan** 20

Spargelsalat mit Erdbeeren und Zuckerschoten 27

Kleine Gerichte, Beilagen und Soßen

Asia-Ratatouille-Auflauf **Vegan** 59

Fruchtiger Apfel-Ketchup **Vegan** 31

Gegrillte Avocado mit Tomatensalsa **Vegan** 14

Halloumi-Päckchen mit Salbei-Minz-Marinade 19

Riesenschampignons mit nussiger Gruyère-Bulgur-Füllung **Vegan** 14

Würziger Blumenkohl mit Mango-Joghurt-Dip **Vegan** 19

Hauptgerichte

Bohnen-Mango-Curry mit Basmatireis **Vegan** 13

Brokkoli-Quersalats mit Bohnenragout **Vegan** 32

Buntes Paprika-Risotto 57

Döner mit Seitan-Gyros und Sesam-Soße **Vegan** 28

Gemüse-Nudel-Paella mit Cashewkernen (Fideuá) **Vegan** 31

Hotdogs mit Gurken-Topping und Dinkelbrötchen 31

Kartoffel-Pilo-Bratlinge mit Paprika-Pasta **Vegan** 17

Kohlrouladen mit Sojaschmelze und Tomatensauce (Golubki) **Vegan** 47

Königsberger Grüner-Knöppe mit Salzkartoffeln **Vegan** 51

Krautentopf mit Möhren und Seitanwürstchen (Bigos) **Vegan** 44

Makkaroni mit Käse (Mac'n Cheese) 40

Polenta-Pizza mit bunten Zucchini und Rucola 29

Raffinierter Spargel-Flammkuchen mit Cocktailtomaten 25

Ratatouille mit grünen Bohnen und Salbei-Polenta-Schnitten **Vegan** 12

Spargel-Kokos-Pasta mit Zitronenmelisse **Vegan** 22

Spargel mit Seidentofu-Sahne-Hollandaise **Vegan** 40

Spätzle mit jungen Möhren in Linsen-Weißwein-Soße **Vegan** 40

Spinat-Galzono 53

Spinat-Ricotta-Pizza mit Paprika 55

Würziger Spargel mit Rucola-Pesto und Tomaten-Polenta **Vegan** 26

Zucchini-Gorgonzola-Lasagne 37

Zucchini-Tomaten-Topf mit Sojaschmelze **Vegan** 56

Süßes, Desserts und Getränke

Beschmigte Dampfnudeln mit Erdbeeren und Knusper-Topping 63

Erdbeerenarmelade mit Apfels **Vegan** 65

Feiner Erdbeerkuchen mit Holunderblütenessenz 61

Milchreisdessert mit Rhabarber-Rosmarin-Orangen-Kompott **Vegan** 61

Mohnstriezel (Makowiec) 48

Quark-Grieß-Auflauf mit Rhabarber 64

Rhabarber-Cupcakes mit weißer Schokolade 65

Vollkornbrötchen mit Balsamico-Erdbeeren 63

Inhalt



28 Fastfood neu entdeckt

Die Titelseiten dieser Ausgabe erkennen Sie am roten Punkt

KOCHEN & GENIEßEN

- 10 Leckerer mit grünen Bohnen**
Traumhafte Rezepte mit den grünen Powerstangen - die müssen Sie probieren!
- 14 Ran an den Grill**
Wir eröffnen die Saison mit sensationellen Ideen: von gegrillten Avocados bis Halloumi-Päckchen
- 22 Endlich Spargel!**
Die besten Schlemmereien mit unserem Lieblingsgemüse - mediterran, exotisch und traditionell
- 28 Fastfood neu entdeckt**
Klassiker wie Döner oder Pizza im vegetarisch-vollwertigen Gewand. Vielleicht ist ja auch Ihr neues Lieblingsgericht dabei!
- 34 Gelbe Zauberknolle**
Geheimnisse der Kurkuma-Knolle. Unbedingt zu empfehlen: lauwarmen Kurkuma-Auberginen-Salat mit Joghurt-Dip
- 36 Weltreise mit Pasta**
Köstlichkeiten aus aller Welt - kochen Sie sich mit den fünf besten Nudel-Gerichten durch Europa, Asien und Amerika!

- 44 Polnisch vegetarisch**
Deftiger Genuss: Hits wie Krautentopf, Kohlroutaden und Rote-Bete-Blätter-Suppe
- 50 Aber bitte mit Pflanzensahne!**
Alles über den Rahm aus Soja, Hafer, Reis & Co. Zum Probieren: Königsberger Grüner-Knöpfe
- 58 So schnell - so gut!**
Genuss für besonders Eilige
- 60 Erdbeeren und Rhabarber**
Himmische Desserts, die jeden begeistern

MENSCHEN

- 42 Hinter den Kulissen von köstlich vegetarisch**
Im dritten Teil unserer Portrait-Serie zeigen wir, wie die Fotografen Anne Rogge und Jan Jankovic appetitanregende Food-Fotos produzieren

AUSSERDEM

- 6 Für Sie entdeckt**
Mit tollen Produkten heißen wir den Sommer willkommen
- 21 Bio-Einkaufsratgeber**
Vegetarische Würstchen, die Sie unbedingt grillen sollten!

22 Pfiffige Ideen für die Spargelzeit



60 Sommer satt mit Erdbeeren und Rhabarber

- 33 Meike Körners Küchengeheimnisse**
Spinat - zarte Blättchen, nussiger Geschmack
- 52 Im Fokus**
5 Fragen zu Zuckeralternativen

MENÜPLANER
köstliche Menüs
S. 66

RUBRIKEN

- 3 Editorial**
- 4 Rezeptverzeichnis**
- 58 Lesersseite mit Lesersrezept**
- 64 Gewinnspiel**
- 66 Menüplaner**
- 67 Impressum**
- 67 Vorschau**

UNSERE TITELREZEPTE

- Raffinierter Spargel-Flammkuchen mit Cocktailtomaten, S. 25
- Ratatouille mit grünen Bohnen und Salbei-Polenta-Schnitten, S. 12
- Gegrillte Avocado mit Tomatensalsa, S. 14
- Vollkornbrötchen mit Balsamico-Erdbeeren, S. 63
- Gemüse-Nudel-Paella mit Cashewkernen (Fideuá), S. 38

Sonnige Grüße vom Gesund & Munter Team aus Neuhof

Spitzkohl-Curry

- 600g Spitzkohl
- 3 Kartoffeln
- 3 Möhren
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2cm Stück Ingwer
- 2 EL Öl
- 1 EL Curry
- 200ml Kokosmilch
- 250ml Gemüsebrühe
- 100g rote Linsen
- Salz, Pfeffer, Zucker



Den Spitzkohl vierteln, Strunk entfernen und das Viertel in Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und würfeln, Möhren in Scheiben schneiden, Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Ingwerstück reiben.

Etwas Öl erhitzen und das Gemüse andünsten. Danach Curry zugeben und kurz mitdünsten. Kokosmilch und etwas Gemüsebrühe zugießen, 10 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Die Linsen zugeben und weitere ca. 10 Minuten garen. Falls notwendig, die restliche Brühe nach und nach zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Mit Fladenbrot servieren.

Erfrischender Ederbeer-Shake

- 200g Frischkäse natur
- 250ml Wasser
- 200g Erdbeeren
- 1 Pck. Vanillezucker
- 4 EL Zucker
- 100ml Milch
- 2 EL frischer Limettensaft



Einfach alle Zutaten in einem Mixer pürieren, auf Gläser verteilen und mit Beeren und Zuckerrand verzieren.

Zucchini-Zitronen-Risotto

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 300g Zucchini
- 1 Zitrone
- 3 EL Butter
- 400g Risottoreis
- 250ml Weißwein
- 1l Gemüsebrühe
- 1 Bund Petersilie
- 4 EL Parmesan gerieben
- Salz, Pfeffer



Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Zucchini waschen, putzen und klein würfeln. Die Zitronenschale dünn abschneiden. Die Zitrone auspressen.

Die Hälfte der Butter schmelzen. Zwiebel und Knoblauch mit einem Teil der Zitronenschale darin andünsten. Reis dazu rühren. Weißwein, Zucchini und etwa 2 EL Zitronensaft dazu gießen und unter Rühren verdampfen lassen. Hitze auf mittlere Stufe stellen und immer wieder ein paar Schöpfer Brühe in den Reis geben. Das Risotto häufig durchrühren und offen garen, bis die Körner bissfest sind.

Petersilie waschen und fein hacken. In der restlichen Butter zusammenfallen lassen. Mit dem Käse unter den Reis rühren, salzen und pfeffern. Die restliche Zitronenschale fein hacken und darüber streuen.

Neue Leckereien von der Gesund & Munter Ökokiste

– Unser Gesamtortiment finden Sie unter www.gesund-und-munter.com

10075	kg	Broccoli-It-EG-Kontrolliert	6,49 € /kg
10678	kg	Wirsing ca. 600-1000/St.-a.d.R. -Bioland	3,69 € /kg
14255	Stück	Basilikum im Tontopf-G&M-Bioland	2,99 € /St.
20586	Stück	Jogh. Johannisbeere 3,5% 500-D-Demeter	2,09 € /St.
25138	100g	LaSierra Manch HonigKr N 50%-Sp-KBA	3,69 € /100g
Mild aromatische Schafmilchkäse werden in Honig gewendet und anschließend in ein Bett aus duftendem Rosmarin, Basilikum, Bohnenkraut, Majoran und Thymian gelegt.			
36303	Stück	Sommerbrot Olive 350g-a.d.R. -Bioland	2,99 € /St.
Mit Oliven und Kräuter der Provence (Rosmarin*, Basilikum*, Bohnenkraut*, Majoran*, Oregano*, Thymian*, Anis*, Lavendelblüten*)			