

1/2024 Vegane Pancakes, Zucchini-Puffer, gefüllte Tomaten, bunte Gemüse-Quiche, Blumenkohl-Nuggets, vegane Zimtschnecken, Apfel-Muffins...
veggie!

slowly veggie!

VEGETARISCH

& VEGAN GENIESSEN

FÜR JEDEN TAG

100

REZEPTE FÜRS GANZE JAHR

Schnell & easy:
von vegetarischer
Bolognese, Döner,
Tacos bis zu veganem
Rührei, Burgern & Co.

ÜBERBACKENE OFENKARTOFFEL
MIT KÜRBIS-RELISH

Die besten
vegetarischen
& veganen
BASICS

MUST-HAVES

Cooler Accessoires
für die Veggie-Küche

GESUNDHEIT

Wie gut sind Fleisch- und
Milchersatzprodukte?

Rezepte, die glücklich machen.





Schön schlicht

Küchenutensilien in klaren Linien
und dezenten Farben kombiniert
mit Holzelementen verleihen der
Küche einen stylishen und
zugleich wohnlichen Look

INSPIRATIONEN

In puncto Küchenausstattung gibt es ein paar Basics, die zu Hause nicht fehlen sollten, weil sie das Kochen so viel einfacher machen. Das Beste: Vieles davon ist nicht nur funktional, sondern auch nachhaltig und in schicken Designs erhältlich. So machen die Küchenhelfer auch optisch richtig viel Freude

Langlebig

Er steht unter Druck, wir bleiben gelassen! Denn der „Vitavit Premium Schnellkochtopf“ gart Kartoffeln, Kraut & Co. besonders zeit- und stromsparend (um 240 Euro, von Fissler)



BESTE KÜCHEN-BASICS

Gesund kochen, Abfall vermeiden und die Umwelt schonen: Mit diesen praktischen Küchenhelfern – vom Gemüsemesser bis zum Sprossenglas – wird das jetzt zum Kinderspiel



Raffiniert

Ideal zum vitaminschonenden Haltbarmachen z. B. von Pilzen für Gemüsebrühe-Pulver oder Chips: Dörrautomat „Dörrex“ (um 190 Euro, von und über www.stockli.shop)



Kraftvoll

Platzsparendes, leistungsstarkes Must-have für Smoothies, Suppen und Nicecream: der Mixer „Beast B10“ (ab 175 Euro, von und über www.thebeast.com)

Klassisch

Das perfekte Set für die Gemüseküche: drei spülmaschinenfeste Messer mit unterschiedlichen Klingen plus Schäler. („Box Les Essentiels Primo“, 4-teilig, um 32 Euro, von www.opinel.com)



Geschmackvoll

Microrgreens sind das super gesunde Extra – und mit diesem Sprossenglas ganz einfach selbst gemacht (Set inklusive Halterung, Sieb und Schale, um 24 Euro, von und über www.keimgruen.de)



*„Gutes Werkzeug,
halbe Arbeit“*

Sprichwort aus Ungarn

Trendy

Einfach, köstlich und stromfrei: Mit dem Set können Sie ganz entspannt Ihren eigenen Joghurt herstellen (Starter-Set inkl. Kulturen, um 59 Euro, von www.fairment.de)



Schützend

Bienenwachstücher in witzigem Design zum plastikfreien Abdecken, Einschlagen und -wickeln von Lebensmitteln (2er-Set, ab 6,90 Euro, von und über www.speisekleid.de)



Stark

Megascharf, edel und ideal, um z. B. Kürbis, Schokolade oder Käse kleinzukriegen: Extra grobe Reibe der Serie „Black Sheep“ (um 50 Euro, von Microplane)

Natürlich

Unverzichtbar für die Küche sind Schneidebretter. Besonders schön sind diese aus nachhaltigem heimischen Ahorn (um 70 Euro, von und über www.stephanschmid.de)



Vielseitig

Als 5-teiliges Set, aber auch einzeln erhältlich – und in vielen tollen Farben: energiesparendes, kratzfestes und langlebiges Emaille-Kochgeschirr (Serie „Nouvelle“, ab 91 Euro von und über www.riess.at)

Natürlich

Der Bokashi-Eimer verwandelt mittels Fermentation auf kleinstem Raum Bio-Abfall zu wertvollem Rohkompost (9,6-Liter, um 79 Euro, von und über www.natursache.com)

