



JETZT PROBIEREN!

BESTELLEN UNTER
WWW.VELIVERY.COM

Vantastic

WORLD OF VEGAN DELIGHTS

WWW.VANTASTIC.VG



EDITORIAL

Zeit für Genuss

Es ist Sommer - und damit die beste Zeit, sich daran zu erinnern, das Leben in vollen Zügen zu genießen - und vielleicht auch mal etwas Neues auszuprobieren oder Altes wiederentdecken. Wie wäre es, in diesem Jahr pflanzlich zu grillen, auf einer Alm vegan zu speisen oder zusammen mit den Liebsten fruchtige Mocktails zu genießen? Wir haben 20 Ideen für die schönste Zeit im Jahr gesammelt (ab S. 14). Außerdem haben wir mit der internationalen Organisation VEGANUARY über aktuelle BBQ-Trends gesprochen (ab S. 12)

Apropos genussvoll essen: In THE SUMMER IS HERE ISSUE stecken auch köstliche Gerichte aus der türkischen Gemüseküche (ab S. 28)! Und wer viel unterwegs ist, findet köstliche To-go-Ideen ab S. 22. Außerdem mit dabei: viele bunte Neuigkeiten aus der pflanzlichen Welt zum Entdecken!

Wir wünschen dir viel Freude beim Lesen und Nachkochen der Rezepte.

Deine VeganWorld-Redaktion

IMPRESSIONUM

VERLAG
well media GmbH
An der Grünwalder Brücke 1
82049 Pullach im Isartal

HERAUSgeber
Alexander Lacher

GESCHÄFTSFÜHRER
Stefan Baumgartner

HANDELSREGISTER
HRB 204321, Amtsgericht München
Ust.-IdNr.: DE289648269

PROJEKTLEITUNG
Jürgen Friedel (V.i.S.d.P.)
j.friedel@wellmedia.net

REDAKTIONSADESSSE
well media GmbH
Vegan World
An der Grünwalder Brücke 1
82049 Pullach im Isartal
Tel.: 089 - 30 77 42 - 12
Fax 089 - 30 77 42 - 33
redaktion@veganworld.de

ART DIRECTION Dorothea Padilla

CHEFREDAKTION Susann Döhler

REDAKTION Klara von Beuthen,
Lena Schneider

LEKTORAT Carmen Schnitzer

FOTOGRAFIE & BILDRECHTE
Freepik (1), theiner's garten (S. 6), Brotniebling (S. 6), Davert (S. 6), Veganuary (S. 12), Stina Spiegelberg (S. 13), Vivi D'Angelo aus „Ganz locker vegan kochen“, Verlag Eugen Ulmer (S.19), St. Leonhards Quellen (S. 20-21), Fotocredit: © Chris Middleton aus „Vegane Lunchbox in 5 Minuten“, Verlag Eugen Ulmer. (S. 23-24), Foto © nom-nom Food Studio (Bettina Ehrismann & Corinne Zeltner), AT Verlag, www.at-verlag.ch (S. 27), Fotos (Rezeptfotos und Porträtfoto): © Yelda Yilmaz (S. 28-32), Fotocredits: Rezeptfoto Ravioli mit Spinat und Paprika: Benedikt Faust; Rezeptfoto Ravioli-Salat Asia-Style: Danny; Produktbilder: Vantastic (S.34-36), i+m Naturkosmetik Berlin (iplsum); ©iplsumBerlin (S. 39), Fotocredits: Buchcover: NOW Verlag, Porträtfoto: Liesa Fuchs (S. 46-47), Johanna Klein (S. 48, oben) Sofern nicht anders angegeben: Hersteller.

MARKETING, SALES & ANZEIGEN
Jürgen Friedel (Anschrift: siehe Verlag)
Tel. 089 - 30 77 42 - 56
j.friedel@wellmedia.net

DRUCK
Walstead Central Europe
ul. Obrońców Modlinia 11,
30-733 Kraków,
Polen

VERTRIEB
IPS Pressevertrieb GmbH, Postfach 12
11, 53334 Meckenheim
Tel. +49 2225 / 8801 0
Fax +49 2225 / 8801 199
info@ips-pressevertrieb.de

AUFLAGE
100.000 Exemplare

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und/oder Vervielfältigung nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages

VEGANWORLD.DE



LUST AUF MEHR?

Du magst unser Magazin? Dann melde dich unter veganworld.de kostenlos für unseren Newsletter an, in dem wir dich mit Neuigkeiten aus dem Vegan-Kosmos versorgen und außerdem ein wenig aus dem Redaktions-Nähkästchen plaudern. Außerdem: Unter veganworld.de kannst du auch die jeweils aktuelle Gratis-Ausgabe der Vegan World lesen. Wir freuen uns auf dich!

Ravioli-Genuss wie beim Italiener

Zu den köstlichsten Nudelspezialitäten zählen zweifelsohne Ravioli mit ihren unterschiedlichen Füllungen. Und hier kommen die neuen, veganen Ravioli-Sorten in Bio-Qualität von Vantastic ins Spiel: Ravioli mit Seitan, Spinat-Mozzarella-Style, Tomate-Mozzarella-Style und Zucchini-Mozzarella-Style. Buon appetito!



Feinste Amore auf deiner Gabelspitze versprechen die Vantastic Italian Bio Ravioli Geschmorter Seitan. Mediterran gewürzt mit Rosmarin und Salbei bringen sie das Urlaubsgefühl auf den Teller und gleichzeitig sind die Ravioli durch den Seitan auch eine vegane Proteinquelle. Ideal für Sattmachersalate und deftige Pfannengerichte. Eine Packung Vantastic Italian Ravioli Geschmorter Seitan enthält 250 g.



Käsefans unter euch? Wunderbar! Wie wäre es mit den Vantastic Italian Ravioli Spinat Mozzarella-Style? Die feinen Pastataschen aus Hartweizengrieß werden gefüllt mit Bio-Spinat und veganem Mozzarella-Ersatz auf Naturreisbasis und sind bereit, deine neue Lieblings-Mahlzeit zu werden. Eine Packung Vantastic Italian Ravioli Spinat Mozzarella-Style enthält 250 g.



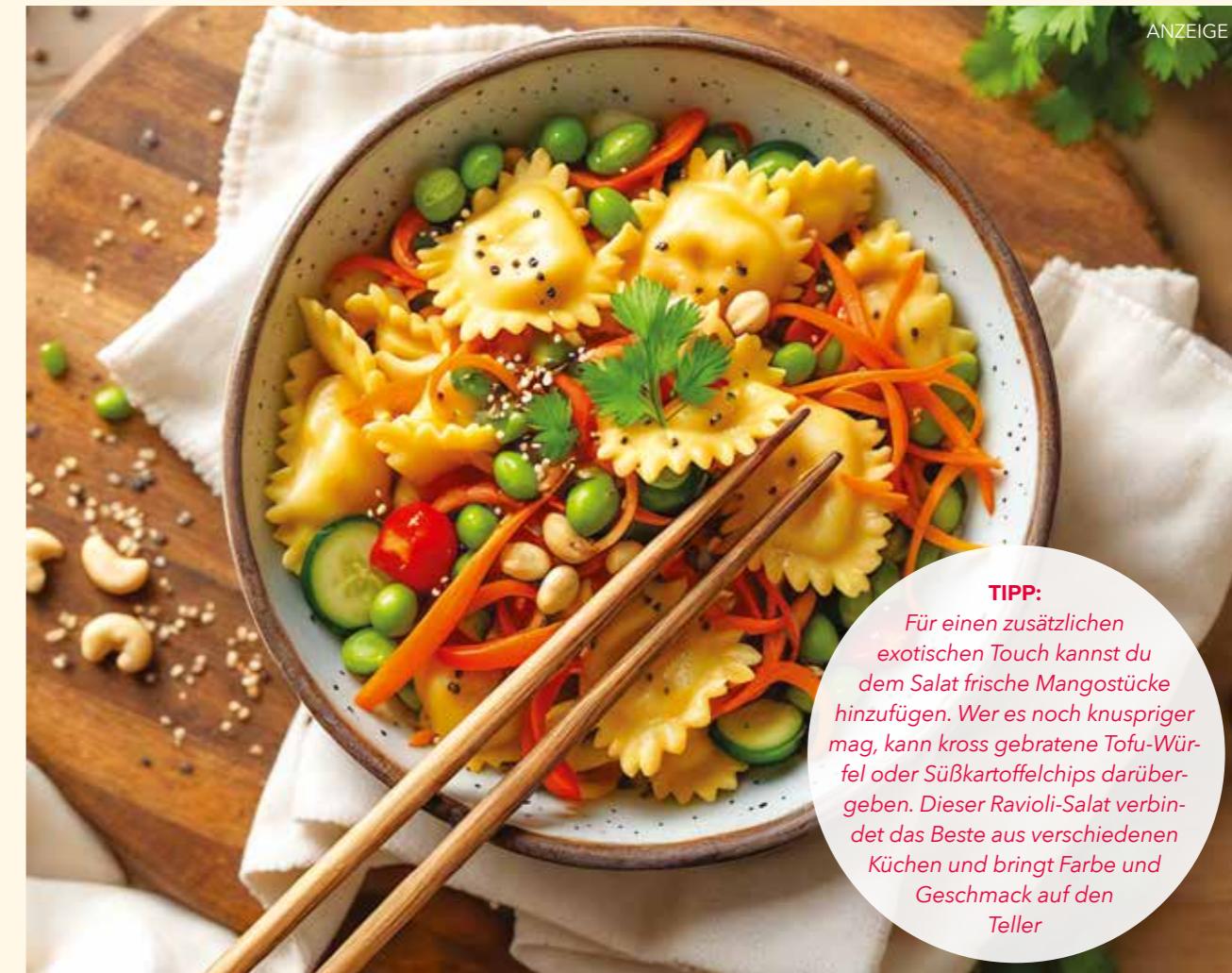
Hach, mehr italienischer Genuss geht wohl kaum! Hier treffen Tomaten und veganer Mozzarella aufeinander und bilden die beste Ausgangslage für kulinarische Genussmomente. Die Vantastic Italian Ravioli Tomate Mozzarella-Style haben Bio-Qualität und kommen in einer 250-g-Packung daher. Beste Zeit für eine kulinarische Reise nach Bella Italia!



Zucchini geht bekanntlich immer und daher darf das italienische Gemüse als Zutat für Raviolis nicht fehlen. Die Füllung besteht aus Bio-Zucchini und veganen Mozzarella-Ersatz auf Naturreisbasis. Erhältlich sind die Vantastic Italian Bio Ravioli Zucchini Mozzarella Style ebenfalls in einer 250-g-Packung.

Auf den nächsten Seiten findest du zwei Rezeptbeispiele von TV-Koch Benedikt Koch, der zeigt, wie aus den Ravioli köstliche Gerichte werden. Viel Spaß beim Genießen.
Mehr Infos unter www.vantastic.vg

Fotocredits: Rezeptfoto Ravioli mit Spinat und Paprika: Benedikt Faust; Rezeptfoto Ravioli-Salat Asia-Style: Danny; Produktbilder: Vantastic



TIPP:

Für einen zusätzlichen exotischen Touch kannst du dem Salat frische Mangostücke hinzufügen. Wer es noch knuspriger mag, kann kross gebratene Tofu-Würfel oder Süßkartoffelchips darübergeben. Dieser Ravioli-Salat verbindet das Beste aus verschiedenen Küchen und bringt Farbe und Geschmack auf den Teller

Ravioli-Salat im Asia-Style mit Sesam-Soja-Dressing



Menge: 4 Portionen

Zubereitungszeit: 15 Minuten // Kochzeit: 5 Minuten // Gesamtzeit: 20 Minuten // Schwierigkeitsgrad: einfach

Für den Salat:

- 2 Pack Vantastic Italian Ravioli Zucchini Mozzarella Style
- 100 g Edamame (geschält, tiefgeföhlt oder frisch)
- 1 St. rote Paprika, in feine Streifen geschnitten
- 2 St. Möhren, in feine Julienne geschnitten
- 1 St. Gurke, entkernt und in Halbmonde geschnitten
- 4 St. Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten
- 1 Handvoll frischer Koriander oder Minze
- 50 g geröstete Cashewkerne oder Erdnüsse
- 2 EL schwarzer und weißer Sesam zum Bestreuen

Für das Soja-Sesam-Dressing:

- 3 EL Sojasauce
- 2 EL Reissessig
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL Limettensaft
- 1 EL Ahornsirup oder Agavendicksaft
- 1 TL frisch geriebener Ingwer
- 1 Zehe Knoblauch, fein gehackt
- 0,5 Stck rote Chili, fein gehackt (nach Geschmack)

1. Ravioli kochen: Die Ravioli in einem Topf mit kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen (ca. 4–5 Minuten). Abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abkühlen lassen.

2. Dressing zubereiten: In einer Schüssel Sojasauce, Reissessig, Sesamöl, Limetten-

saft und Ahornsirup vermischen. Ingwer, Knoblauch und Chili hinzufügen und gut verrühren.

3. Salatzutaten vorbereiten: Edamame nach Packungsanweisung garen und abkühlen lassen. Paprika, Möhren, Gurke und Frühlingszwiebeln vorbereiten.

4. Salat zusammenstellen: In einer großen Schüssel Ravioli, Edamame, Paprika, Möhren, Gurke und Frühlingszwiebeln vorsichtig vermengen. Das Dressing darübergeben und alles gut durchmischen, sodass das Dressing die Zutaten gleichmäßig umhüllt.

5. Anrichten: Den Salat auf Teller verteilen oder in einer großen Schüssel servieren. Mit frischen Kräutern, gerösteten Cashewkernen oder Erdnüssen und Sesamsamen bestreuen.



Ravioli mit würziger Tomaten-Paprika-Salsa



Menge: 4 Portionen

Zubereitungszeit: 15 Minuten // Kochzeit: 20 Minuten // Gesamtzeit: 35 Minuten // Schwierigkeitsgrad: einfach

Für die Ravioriselli und Salsa:

- 400 g Vantastic Italian Ravioli Spinat Mozzarella Style
- 2 St. rote Paprika, in kleine Würfel geschnitten
- 200 g Kirschtomaten, halbiert
- 1 kleine rote Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 Zehe Knoblauch, gehackt
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Ahornsirup oder Agavendicksaft
- 0,5 TL geräuchertes Paprikapulver
- 0,5 TL Chiliflocken, nach Geschmack
- 1 EL Tomatenmark
- 50 ml Pflanzencreme oder Kokosmilch
- etwas Salz und Pfeffer nach Geschmack

Für die karamellisierten Zwiebeln:

- 1 große rote Zwiebel, in dünne Ringe geschnitten
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Ahornsirup oder Zucker
- 1 Prise(n)Salz

Für den Cashew-Chrunch:

- 50 g Cashewkerne, grob gehackt
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Sojasauce
- 1 Prise Chiliflocken

Zum Servieren:

- etwas frische Kräuter wie Basilikum oder Koriander
- 1 Spritzer frischer Limettensaft

Ravioli kochen: Einen großen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Die Ravioli mit Spinat darin für 2-3 Minuten garen, bis sie al dente sind. Abgießen, etwas Kochwasser auffangen und beiseitestellen.

Die Tomaten-Paprika-Salsa zubereiten: In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen und die gewürfelte Zwiebel, Paprika und Knoblauch anbraten, bis sie weich werden. Die Kirschtomaten, Ahornsirup, geräuchertes Paprikapulver und Chiliflocken hinzufügen. Mit einem Schuss Kochwasser der Pasta und der Pflanzencreme auflockern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Guten Appetit!

Karamellisierte Zwiebeln zubereiten: In einer separaten Pfanne Olivenöl erhitzen und die Zwiebelringe darin bei mittlerer Hitze langsam anbraten, bis sie weich und leicht gebräunt sind (ca. 10 Minuten). Ahornsirup hinzufügen, gut vermengen und mit einer Prise Salz abschmecken. Beiseitestellen.

Cashew-Chrunch zubereiten: Die gehackten Cashewkerne in einer kleinen Pfanne ohne Öl anrösten, bis sie leicht goldbraun sind. Olivenöl, Sojasauce und Chiliflocken hinzufügen und gut vermengen. Kurz abkühlen lassen.

Anrichten: Die Ravioli in die Tomaten-Paprika-Salsa geben und vorsichtig vermengen. Auf Tellern anrichten, die karamellisierten Zwiebeln darüber verteilen und mit dem Cashew-Chrunch toppen. Tomatenmark hinzufügen und kurz mitrösten. Die Kirschtomaten, Ahornsirup, geräuchertes Paprikapulver und Chiliflocken hinzufügen. Mit einem Schuss Kochwasser der Pasta und der Pflanzencreme auflockern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Guten Appetit!

Vielfalt auf dem Teller:

6 spannende Pasta-Fakten

Die beliebteste Nudelsorte hierzulande? In Deutschland liegen Spaghetti auf dem ersten Platz. Es folgen Spiralnudeln und Penne. Unser Tipp für den nächsten Spaghetti-Teller mit einer selbstgemachten Tomaten-Kräuter-Sauce: Wer es cremig-sahlig mag, kann es mal mit Kokosmilch statt Sahne probieren. Zusammen mit passierten Tomaten, Tomatenmark, frischen Kräutern, Zwiebeln und optional etwas Sojasauce eine unserer Saucen-Favoriten!

Hättest du gedacht, dass Pasta nicht immer vegan ist? Viele italienische Nudelsorten werden üblicherweise aus Hartweizengrieß, Wasser und ggf. auch Salz hergestellt. Doch obwohl die Zutatenliste sehr kurz ist, lohnt sich ein Blick, denn bei manchen Angeboten in Supermärkten findet man auch Nudelvarianten, die Eier enthalten.



Apropos Saucen: Was sind schon Spaghetti ohne eine köstliche „Bolognese“-Sauce? Für die pflanzliche Variante haben wir eine riesige Auswahl an veganen „Hackfleisch“-Alternativen. Auch wunderbar: gebröselter Tofu natur als Fleischalternative. Oder wie wäre es mit einer Linsenbolognese aus roten Linsen?

Das passt nicht nur wunderbar zu Spaghetti, sondern auch zu Macaroni, Fettuccine oder als Grundlage für eine cremige Lasagne.



Huch, so ähnlich und doch anders: Worin liegt eigentlich der Unterschied zwischen Ravioli und Tortellini?

Die gefüllten Teigtaschen sind beide klein, doch Ravioli haben im Unterschied zu Tortellini meistens eine flache, quadratische Form. Tortellini hingegen sind eher dreieckig bis ringförmig. Beide Sorten gibt es mit köstlichen Gemüsefüllungen. Und Maultaschen? Die schwäbische Verwandte hat meistens eine rechteckige Form und wird traditionell in Brühen verwendet, eignet sich aber auch für wohlgeschmeckende, vegane Pfannengerichte.



Seit 1995 gibt es für alle Nudelfans einen Weltpastatag. Am 25. Oktober wird die Vielfältigkeit, die alle Pastasorten hergeben (allein in Italien zählt man über 350 unterschiedliche Sorten), gezeigt. Wie sich das am besten feiern lässt?

Natürlich mit einem Gericht mit deiner Lieblingspasta. Übrigens: Über 791.298 Tonnen Nudeln haben die Menschen in Deutschland 2023/2024 verzehrt. (Quelle: vgms.de)



Pasta wird aus Hartweizengrieß gemacht - aber nicht immer! Voll im Trend liegen auch Zoodles, also Nudeln aus Zucchini oder Möhren. Wer die kalorienarme Pastavariante zaubern möchte, braucht einen Julienne-Schneider und schon kann es losgehen.

Auch beliebt in der Fitness-Küche: Nudeln aus der japanischen Konjakwurzel, einer asiatischen Pflanze, da auch sie kalorien- und kohlenhydratarm sind. Voll angesagt bei Foodies: Algennudeln wie Kelp-Nudeln. Statt vom Feld kommen die Zutaten dieser Nudeln aus dem Meer! Ahoi!

