

Januar 2025

# alverde

**LECKERES  
GEMÜSE**

**Tipps zur  
Zubereitung  
vom Profi-  
Koch**

**FOOD-TRENDS**

Wie essen wir  
in Zukunft?

**RESTE RETTEN**

Aus alten  
Lebensmitteln  
Neues machen

**SONDER-  
AUSGABE**



**RAFFINIERT**  
**& trotzdem einfach**  
**REZEPTE FÜR DIE GANZE FAMILIE**





# Inhalt

## 6

### Intuitiv essen

Essen mit  
Gefühl



## 10

### Lecker Früh- stück

Vegane  
Quinoa-Bowl



## 18

### Süßes Dessert

Vanille-  
Erdbeer-  
Schnecken



- 4 Food-Trends 2025
- 5 Vielseitiges Gemüse  
Tipps zum Zubereiten
- 6 Intuitiv essen  
Essen mit Gefühl
- 8 Ideen für die Resteverwertung
- 23 Buch- und Blog-Tipps  
Unsere Redaktionslieblinge  
Impressum

## Rezepte

### Frühstücksideen:

- 10 Vegane Bowl mit Quinoa
- 11 Apfel-Auflauf mit Zwieback

### Rezepte für die ganze Familie:

- 12 Veganer Erbsen-Stampf  
mit Quetschkartoffeln und  
Tofu-Nuggets
- 14 Tomaten-Lauch-Quiche
- 16 Vegane Kürbis Mac & „Cheese“

### Ideen zum Backen:

- 18 Vanille-Erdbeer-Schnecken
- 19 No Bake Popcorn Cheesecake  
Torte

### Schnelle Snack-Rezepte:

- 20 Saatenbrotstangen
- 21 Ananas-Kokos-Balls
- 22 Süßer Erdnussriegel

Tipps zum  
Zubereiten  
von Gemüse  
auf Seite 5





## *Der Duft von Kaffee am Morgen, ein liebevoll belegtes Sandwich in der Brotbox oder der Kochabend mit Freunden ...*

Essen schafft Genuss, Glücksmomente und Gemeinschaft – das verbindet uns bei dmBio mit unseren Kundinnen und Kunden.

Wir im Team von dmBio sind alle „Foodies“, ausgestattet mit einer großen Portion Leidenschaft für das Thema Ernährung. Wir möchten Genuss im Alltag und mit gutem Gewissen ermöglichen. Nicht jede Mahlzeit muss instagramable sein – aber Ihr Essen sollte immer schmecken, zu Ihren Vorlieben und Ihrem Zeitbudget passen.

Dazu tragen wir mit einem vielfältigen Sortiment bei. Gemeinsam ist allen dmBio Produkten, dass wir hohe Maßstäbe in Bezug auf deren Nachhaltigkeit setzen und mit unserer dm-Marke eine bewusste Ernährung ermöglichen wollen. Immer mit Rücksicht auf die natürlichen Ressourcen – denn wenn wir nachhaltig mit Wasser, Boden und Luft umgehen, ist das letztlich auch für uns gut. Das führt übrigens dazu, dass der größte Teil unserer Produkte pflanzlich ist.

Wir laden Sie herzlich dazu ein, sich von unseren Ideen und Rezepten inspirieren zu lassen.

*Ihr Christian Kluge &  
Ihr Christoph Hornberger*



CHRISTIAN  
KLUGE  
MARKENMANAGER  
dmBio



CHRISTOPH  
HORNBERGER  
MARKENMANAGER  
dmBio



**dmBio  
Cashewbruch**  
„Mein Lieblings-  
produkt ist der dmBio  
Cashewbruch – ein  
leckeres Topping für  
mein morgendliches  
Müsli.“

Bei dmBio  
werden Rohstoffe  
in hochwertiger  
Bio-Qualität  
verwendet.



Rund **200**

dmBio Produkte sind  
von Naturland oder  
Demeter zertifiziert.  
(Weitere Infos unter:  
[naturland.de/richtlinien](http://naturland.de/richtlinien),  
[demeter.de/richtlinien](http://demeter.de/richtlinien))



# Wie essen wir KÜNF TIG ...?

Globale Herausforderungen, wachsende Umweltbedenken und der Schutz von Ressourcen – wir haben Ernährungswissenschaftlerin Dr. Simone Frey gefragt, welche innovativen Ansätze unsere Essgewohnheiten revolutionieren und außerdem nachhaltig(er) sind.

UNSERE EXPERTIN



DR. SIMONE K. FREY  
ÖKOTROPHOLOGIN, GRÜNDERIN VON NUTRITION-HUB

Sie engagiert sich dafür, dass fundiertes Ernährungswissen eine treibende Kraft für den notwendigen Wandel zum Klimaschutz ist.



Leckerer Pflanzen-Burger: Warum nicht mal mit Gemüse statt einem Fleisch-Patty zubereiten?

## **alverde: Werden Fleisch, Fisch und Co. in Zukunft aus dem Labor stammen?**

**Dr. Simone K. Frey:** Ja, aber nicht nur. Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, Lebensmittel herzustellen, und eine davon ist die Kultivierung von Fleisch und Fisch aus Zellen. Eine andere ist die Nutzung von Fermentation. Dabei produzieren genetisch modifizierte Mikroorganismen Proteine, die dann beispielsweise für die Käseherstellung genutzt werden. Ich glaube, in Zukunft werden wir einfach mehr Vielfalt haben.

## **Cultured Meat, Fleisch aus dem Labor – wie man sich das vorstellen?**

Zur Herstellung von In-vitro-Fleisch werden Tieren schmerzfrei per Biopsie Stammzellen entnommen und in einem Nährmedium vermehrt. So wächst ein fleischähnliches Muskelstück. Der erste Burger-Patty aus gezüchtetem Fleisch wurde 2013 in London vorgestellt. Derzeit ist Laborfleisch in Deutschland noch nicht erhältlich. Der Herstellungsprozess ist immer noch sehr teuer.

## **Kann man Lebensmittel-industrie und Klimakrise noch getrennt voneinander betrachten?**

In Deutschland entstehen gut 25 Prozent aller klimawirksamen Emissionen bei der Herstellung, Vermarktung und Zubereitung von Lebensmitteln. Das ist einiges. Aber nicht nur die Hersteller, sondern auch wir Verbraucherinnen und Verbraucher mit dem hohen Konsum von Fleisch- und Milchprodukten und die Lebensmittelverschwendung spielen dabei eine Rolle.

## **Ist es möglich, Rezepte pflanzlich umzugestalten?**

Nicht jedes Gericht lässt sich eins zu eins verändern. Das einfachste ist, in einer Bolognesesauce Teile oder das gesamte Hackfleisch durch rote Linsen oder Sojahack zu ersetzen. Was ich gerne mache, sind „pulled mushrooms“ statt Fleisch: Ich ziehe Austernpilze in kleine Fäden, mische sie mit Sojasauce und Knoblauch und grille sie im Backofen. Oder ich mache Burgerpattys aus schwarzen Bohnen, Pilzen und Quinoa.

# Gemüse einmal anders

Sie mögen Gemüse und fragen sich, wie man es zubereiten kann? Spitzenkoch Tino Schmidt hat drei Ideen, was es außer Grillen, Kochen und Dämpfen noch gibt.

**10,6 kg**

UNSER EXPERTE



**TINO SCHMIDT**  
BIO-SPITZENKOCH UND  
BEKANNT AUS DEM TV

Als Kind vom Land hat er sich schon vor Jahren dem Thema Nachhaltigkeit in der Spitzenküche verschrieben. Er entwickelt Rezepte mit Bio-Produkten. **Weitere Infos:** [tinoschmidt.tv](https://tinoschmidt.tv)



Möhren, Karotten und Rote Rüben essen die Deutschen jährlich.  
Quelle: [ble.de](https://ble.de)

*Gemüse ist reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen. Es ist eine vielseitige Zutat, die jede Ernährung bereichert.*



## ZUBEREITUNG 1

### **Krosse Gemüse-Chips aus dem Ofen**

Gemüse wie beispielsweise je eine Rote Bete, Pastinake und Süßkartoffel sowie eine Knollensellerie und zwei Karotten mit einem Hobel in feine Scheiben schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen. Bei 120 Grad ein bis anderthalb Stunden backen, bis sie trocken sind, dabei dreimal wenden. Die fertigen Chips mit Salz bestreuen und luftdicht in einem mit Küchenpapier ausgelegten Behälter aufbewahren.

## ZUBEREITUNG 2

### **Schonend in der Pfanne**

Rohes Gemüse können Sie kurz in einer Pfanne oder im Ofen erwärmen und braten. Hierfür eignen sich beispielsweise kleine Brokkoliröschen oder grüner Spargel am besten – sie werden am schnellsten gar. Möhrenscheiben brauchen etwas länger, vor allem, wenn sie nicht so dünn geschnitten sind. Tipp von Tino Schmidt: Rohe Möhren langsam in Kokosöl anbraten – dann entwickelt sich das Aroma des Gemüses am besten. Sein Lieblingsrezept: Rosenkohl blanchieren, halbieren und anbraten. Wichtig ist reichlich gemahlener Kümmel. Das schmeckt nicht nur gut, sondern macht den Kohl auch bekömmlicher.

## ZUBEREITUNG 3

### **Confieren – in Öl und eigenem Saft garen**

Meist wird Fleisch confiert, also im eigenen oder zugefügten Fett sanft gegart. Bei Gemüse geht es so: Beispielsweise halbierte Tomaten mit der Schnittfläche nach oben in einer feuerfesten Form mit Öl bedecken.

Rosmarin, Thymian, Knoblauch und Zucker darüberstreuen. Bei 100 Grad Umluft im Backofen etwa vier Stunden confieren. Das Öl kann weiterverwendet werden.

HINWEIS



**Grüne Bohnen und andere Hülsenfrüchte sowie Rhabarber sollten nicht roh, sondern nur gegart verzehrt werden.**



# Essen mit **GEFÜHL**

Wer sein Sättigungsgefühl und die Signale des Körpers wahrnehmen kann, isst intuitiv.





## Nach Bauchgefühl

**Hand aufs Herz:**  
Essen Sie nach der Uhrzeit oder wenn Sie Hunger haben? Eigentlich signalisiert der Körper, wenn er Kalorien braucht. Doch was, wenn durch unsere moderne Lebensweise die Signale übersehen werden? Wir haben den Ernährungswissenschaftler Uwe Knop gefragt, wie wir intuitiv essen (lernen) können.

UNSER EXPERTE



**UWE KNOP**  
DIPLOM-ERNÄHRUNGS-  
WISSENSCHAFTLER

Der Autor sieht sich als Ernährungsaufklärer und ist der Meinung, dass wir dem intuitiven Körpernavigator und Leitgefühlen wie Hunger, Lust und Sättigung wieder mehr Vertrauen schenken sollten.

### Achtsam(er) essen ist natürlicher

Mittlerweile gibt es so viele Ernährungstipps, dass sich zahlreiche Menschen fragen: Welche Ernährung ist für mich am besten? Ernährungswissenschaftler Uwe Knop rät: „Es gibt nicht nur eine, sondern viele gesunde Ernährungsweisen. Jeder muss den Weg zu ‚seiner richtigen‘ Ernährung finden, den Weg, der am besten zur eigenen Persönlichkeit passt. Ich rate zum intuitiven Essen. Das ist die natürlichste Ernährungsform. Wichtig dabei ist, dass Sie Ihrem Körper, Ihrer kulinarischen Körperintelligenz, vertrauen.“

### Die Körperintelligenz unterstützt uns

Anhand der instinktiven Gefühle von Hunger und Lust – und nicht der Vernunft – bestimmt die kulinarische Körperintelligenz individuell, welche Nahrungsmittel Sie wann zur optimalen Versorgung mit Nährstoffen brauchen. „Essen Sie nur dann, wenn Sie echten Hunger haben“, sagt Uwe Knop. Dabei ist es wichtig, den Unterschied zwischen physischem und emotionalem Hunger zu erkennen. Uwe Knop rät: „Fragen Sie sich vor einer Mahlzeit, ob Sie tatsächlich Hunger verspüren oder ob andere Faktoren wie Langeweile, Frust oder Gewohnheit das Essverlangen gerade auslösen.“

### Echtes Ess-Bedürfnis wieder spüren

Diese Selbstreflexion hilft, Körpersignale besser wahrzunehmen und zwischen Gewohnheitessen und echtem Nahrungsbedarf zu unterscheiden – und zu erfüllen, auf welche Nahrungsmittel man Lust

### SATT UND GLÜCKLICH

*Beim intuitiven Essen isst man so viel, dass man sich satt fühlt. So kann man Heißhungerattacken vermeiden.*

hat. Denn das sind normalerweise auch die, die der Körper benötigt. „Es braucht aber Zeit, dieses Gefühl dafür zu bekommen, wie viel mich satt macht und welche Nahrungsmittel mir eigentlich guttun“, so Uwe Knop. Für ihn ist auch wichtig, „Lebensmittel mit allen Sinnen wahrzunehmen: zu riechen, schmecken, tasten, fühlen – auch beim Zubereiten“.

### Wertekompass mit Intuition im Einklang

Sich bei der Ernährung treu zu bleiben, das gilt auch im Bezug auf die Auswahl der Lebensmittel. Was vertrage ich gut? Wie esse ich mit gutem Gewissen gesund und genussvoll? Für viele Menschen ist es auch wichtig, das zu essen, was mit ihrem ethischen Verständnis im Einklang steht – sei es die Entscheidung für Bio-Produkte oder der Verzicht auf tierische Erzeugnisse.



### BUCH-TIPP

**Uwe Knop: Endlich richtig essen.**  
80 Seiten,  
13,20 Euro

A top-down view of various fresh ingredients including mushrooms, corn, and vegetables on a white surface. The ingredients are scattered across the frame, with some mushrooms showing gills and others showing stems. A piece of corn with yellow kernels is prominent in the upper center. A green vegetable, possibly a leafy green or herb, is in the bottom right corner. The lighting is bright, creating soft shadows.

# Reste retten und genießen

Pasta vom Vortag,  
halbe, nicht mehr ganz  
frische Gemüsestücke,  
altes Brot – mit ein  
wenig Fantasie lassen  
sich aus vermeintlichen  
Überbleibseln köstliche  
Gerichte oder gar  
besondere Speisen za-  
ubern. Wir haben uns  
nach Ideen umgehört.



## RESTEVERWERTUNG



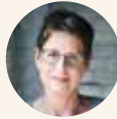
**CHRISTINE SEBASTIAN**  
**alverde**-LESERBEIRÄTIN

Ich versuche, beim Schreiben des Einkaufszettels grob zu überlegen, welche Gerichte es in der Woche gibt und wie man diese von der Reihenfolge her miteinander „verbinden“ kann. So gibt es zum Beispiel an einem Tag Pellkartoffeln als Beilage und die restlichen Kartoffeln werden am nächsten Tag zu Bratkartoffeln verarbeitet. Sind Nudeln übrig, wird ein Nudelsalat daraus zum Mitnehmen für den nächsten Tag. Ist noch Gemüse- oder Hackfleischsauce da, gibt's am Folgetag Lasagne oder Nudelauflauf. Gelegentlich machen wir auch ein Buffet aus Resten, die der Kühlschrank so hergibt.



**LUISA GIELS**  
**alverde**-LESERBEIRÄTIN & ERNÄHRUNGSBERATERIN

Ich bin sehr viel bei Foodsharing aktiv, weil mir das Thema Resteverwertung sehr am Herzen liegt. Ich verwerte alle Reste, egal ob Essensreste, Blätter oder Stängel von Gemüse oder Lebensmittel, deren Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten ist. Aus alten Bananen kann man Bananenbrot backen, aus weichen Paprika eine Art Paprikacreme machen. Oder aus Gemüseblättern Pesto oder grüne Smoothies. Statt Paniermehl reibe ich altes Brot, aus Äpfeln mache ich Apfelmark – pürierte Äpfel ohne Zucker.



**MAREIKE KÖHLER**  
**alverde**-REDAKTION

Weil ich alleine lebe, schaue ich immer, dass ich nicht zu viel einkaufe. Brotlaibe schneide ich in Scheiben, dann friere ich diese gleich ein. Auch reife Bananen lege ich in den Gefrierschrank. Daraus mache ich dann später Nicecream mit Erdnussmus oder Kakao. Sollte ich mal Gemüse übrig haben, backe ich es im Ofen: Dazu pinsele ich es mit Öl ein und streue Gewürze darüber, zum Beispiel mediterrane Kräuter oder Curry. Das schmeckt eigentlich in jeder Kombi. Noch edler wird es mit einem kleinen Dip – zusammengerührt aus Erdnuss- oder Sesammus, mit ein bisschen Sojasauce und Zitronensaft zur Abrundung.



**KATRIN GLEISSNER**  
**alverde**-LESERIN

Weil ich Lebensmittelverschwendung stoppen möchte, habe ich Foodsharing nach Donauwörth geholt. Wenn wir vegane Bolognesesauce übrig haben, kommen am nächsten Tag noch Mais und Bohnen rein – so wird ein Chili sin Carne daraus. Wenn Karotten nicht mehr frisch und eher gummiartig sind, einfach im Kühlschrank in ein Glas Wasser stellen, dann sind sie innerhalb von einem halben Tag wieder knackig. Falls ich mal eine Zitrone übrig und partout keine Verwendung dafür habe, nehme ich den Rest zum Entkalken von unseren Badarmaturen. Was wir zu Hause im Sommer oft machen, ist zum Beispiel, übrig gebliebenen Kaffee in Eiszüwüelformen einfrieren. Dann machen wir daraus Eiskaffee.



**Öfter einkaufen ist besser, als einen großen Wocheneinkauf zu machen. Damit muss man nicht zu viele Lebensmittel auf einmal lagern oder hat vielleicht zu viel eingekauft, was man dann doch nicht verwendet.**



### APP-TIPP

**Schnell und einfach**  
Lebensmittel- und Speisereste retten können Sie mit der App „Zu gut für die Tonne!“. Dort gibt's tolle Rezeptideen und Tipps für das restefreie Kochen zu Hause. Infos:  
[zugutfuerdietonne.de/app](https://zugutfuerdietonne.de/app)



# Vegane Bowl

## MIT QUINOA



### PRO PORTION:

2.628 kJ (630 kcal)

### ZUBEREITUNGSZEIT:

20 Min.

### SCHWIERIGKEITSGRAD:

einfach

## Zutaten

FÜR 4 PORTIONEN

- 200 g dmBio Quinoa weiß\*
- 500 g dmBio Kokosmilch\*
- 2 große Äpfel
- ½ TL Muskat
- 1 ½ TL dmBio Ceylon Zimt\*
- 1 EL dmBio Kokosöl nativ\*
- 1 EL dmBio Fruchtaufstrich Aprikose\*
- 30 g Pekannüsse
- 1 EL dmBio Apfelringe\*

\* dmBio erhältlich bei dm

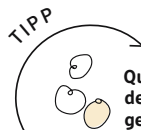
## Zubereitung

**1.** Quinoa waschen und mit der Kokosmilch in einem Topf für 15 Minuten köcheln lassen. Ab und zu umrühren.

**2.** Äpfel in Viertel schneiden und die Stücke mit Muskat, Zimt und Kokosöl in einer Pfanne goldbraun

braten. Nach fünf Minuten vom Herd nehmen, den Fruchtaufstrich dazugeben und umrühren.

**3.** Den Kokos-Quinoa auf vier Schüsseln verteilen und mit Zimt-Aprikosen-Äpfeln, den Nüssen und Apfelringen garnieren.



**TIPP**  
Quinoa sind Samen des Fuchsschwanzgewächses aus den Anden und haben einen nussigen Geschmack. Natürlich funktioniert das Porridge aber auch klassisch mit Haferflocken.

Quinoa schmeckt süß oder pikant zubereitet.



# Apfel-Auflauf

## MIT ZIMT-ZWIEBACK

**PRO PORTION:**

1.764 kJ (419 kcal)

**ZUBEREITUNGSZEIT:**

25 Min. + 25 Min. Backzeit

**SCHWIERIGKEITSGRAD:**

einfach

## Zutaten

FÜR 5 PORTIONEN

- 1 EL Pflanzenmargarine
- 1 TL dmBio Ceylon Zimt\*
- 500 ml dmBio Haferdrink Natur\*
- 200 g dmBio Dinkel-zwieback\*
- 4 Äpfel (zum Beispiel Braeburn)
- 2 EL dmBio Zitronensaft\*
- 1 Pck. dmBio Vanille-puddingpulver\*
- 3 EL dmBio Frucht-aufstrich Aprikose\*
- 50 g dmBio Zartbitter Schokolade\*
- 2 EL dmBio Rohrohr-zucker\*

\*  erhältlich bei dm

## Zubereitung

**1.** Backofen auf 190 Grad (Umluft 170 Grad) vorheizen und eine Auflaufform mit Margarine einfetten.

**2.** Zimt mit dem Schneebesen gründlich in den Haferdrink rühren. Sechs bis acht Scheiben Zwieback (je nach Formgröße) in die Auflaufform legen und jeweils mit etwa 1 EL des Zimt-Haferdrinks beträufeln.

**3.** Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen. Äpfel in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

**4.** Puddingpulver mit 3 EL Zimt-Haferdrink anrühren.

Übrigen Zimt-Haferdrink aufkochen, das angerührte Puddingpulver einrühren und einmal aufkochen lassen. Topf vom Herd nehmen, Fruchtaufstrich unterrühren und Pudding über den Zwieback gießen. Schokolade in Stücke brechen und auf dem Pudding verteilen.

**5.** Apfelscheiben fächerförmig auf den Pudding legen. Restlichen Zwieback mit den Händen zerbröseln, mit Zucker mischen und darüberstreuen. Apfelaufbau im Backofen auf mittlerer Schiene etwa 25 Minuten backen.

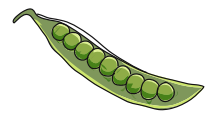
Der Frucht-aufstrich ist mit 55 Prozent Aprikosen hergestellt.











# Veganer Erbsen-Stampf

MIT QUETSCHKARTOFFELN UND TOFU-NUGGETS

**PRO PORTION:**

3.221 kJ (772 kcal)

**ZUBEREITUNGSZEIT:** 55 Min.

**SCHWIERIGKEITSGRAD:**  
mittel

## Zutaten

FÜR 4 PORTIONEN

- 1 kg kleine Kartoffeln, zum Beispiel Drillinge
- Salz
- 400 g dmBio Tofu Natur\*
- 5 EL dmBio Speisestärke\*
- 1 TL dmBio Paprika edelsüß\*\*
- 200 ml dmBio Haferdrink Natur\*
- 10 EL grobes Paniermehl
- 2 Zweige Rosmarin
- 6 EL dmBio Bratöl Olive\*
- 400 ml dmBio Hafer Creme Cuisine\*
- dmBio schwarzer Pfeffer\*, frisch gemahlen
- 450 g TK-Erbsen, aufgetaut
- 3 EL dmBio Senf mittelscharf\*
- 3 EL dmBio Tomatenketchup\*
- 6 Stiele Schnittlauch

\*  erhältlich bei dm

\*\* nur in ausgewählten dm-Märkten, online auf dm.de und in der dm-App erhältlich



**1.** Kartoffeln in reichlich kochendem Salzwasser 20 Minuten garen. Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze anstellen.



**3.** 2 EL Stärke in einer Schüssel mit Paprikapulver mischen. Restliche Stärke gründlich mit Haferdrink verrühren. Paniermehl in eine weitere Schüssel geben. Tofuwürfel nacheinander erst in der trockenen, dann in der flüssigen Stärkemischung und zuletzt im Paniermehl rundum wenden. Tofu-Nuggets auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.



**5.** Inzwischen 300 ml Hafer Creme Cuisine in einem Topf aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen. Erbsen zugeben und mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen. Wenn der Stampf zu dick ist, noch etwas Hafer Creme Cuisine zugeben.



**2.** Tofu 2 cm groß würfeln und auf reichlich Küchenpapier abtropfen lassen. Mit einigen Blättern Küchenpapier bedecken und die Flüssigkeit mit den Händen leicht herauspressen.



**4.** Rosmarinnadeln abzupfen. Kartoffeln abgießen, neben den Tofu-Nuggets auf dem Blech verteilen und Kartoffeln mit dem Handballen leicht plattdrücken. Kartoffeln und Nuggets mit Öl beträufeln, mit Rosmarin bestreuen und im heißen Ofen 20 bis 30 Minuten goldbraun backen.



**6.** Senf mit Ketchup verrühren. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Kartoffeln und Nuggets aus dem Ofen nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann mit Erbsenstampf auf Tellern anrichten, mit Schnittlauch bestreuen und mit dem Dip servieren.

# Tomaten-Lauch-Quiche

MIT KAMPELLISIERTEN WALNUSSKERNEN

**PRO STÜCK:**

787 kJ (188 kcal)

**ZUBEREITUNGSZEIT:**

15 Min. + 35 Min. Backzeit

**SCHWIERIGKEITSGRAD:**

mittel

## Zutaten

FÜR 1 QUICHE (12 STÜCKE)

- 300 g dmBio Weizenmehl Type 1050\*
- 45 ml dmBio Bratöl Olive\*
- 1 TL Meersalz
- 3 Bio-Eier
- 300 ml dmBio Hafer Creme Cuisine\*
- 1 EL dmBio Italienische Kräuter\*
- ½ Lauch
- 200 g Cherry-Tomaten
- 1 Handvoll dmBio Walnusskerne\*
- 1 EL dmBio Rohrohrzucker\*
- Frühlingszwiebeln nach Belieben, klein geschnitten

\* dmBio erhältlich bei dm



1.

Für den Teig Mehl, Olivenöl, 120 ml Leitungswasser und Salz zu einem glatten Teig verkneten. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen und in eine Quicheform (circa 28 cm) drücken.



2.

Eier, Hafer Creme Cuisine und Kräuter in einer Schüssel verquirlen. Auf den Teig gießen.



3.

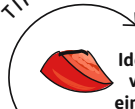
Lauch längs halbieren, waschen und in feine Streifen schneiden. Tomaten halbieren. Beides auf der Quiche verteilen. 30 bis 35 Minuten bei 180 Grad backen.



4.

Walnusskerne in einer Pfanne kurz rösten. Drei Esslöffel Wasser und den Zucker dazugeben und auf mittlerer Hitze karamellisieren. Vor dem Servieren auf die Quiche geben. Nach Belieben mit klein geschnittenen Frühlingszwiebeln dekorieren.

TIPP



**Ideal für die Resteverwertung:** Für eine Quiche können Sie auch nicht mehr so knackiges Gemüse verwenden. Außerdem können Sie dieses nach Geschmack und Saison wählen.



Viele weitere tolle Rezepte und Inspirationen unter [dm.de/rezepte](https://dm.de/rezepte)







# Vegane Kürbis Mac & „Cheese“

MIT PÜRIERTEM KÜRBIS

**PRO PORTION:**

3.782 kJ (908 kcal)

**ZUBEREITUNGSZEIT:**

30 Min. + 20 Min. Backzeit

**SCHWIERIGKEITSGRAD:**

mittel

## Zutaten

FÜR 1 HOHE AUFLAUFFORM

- 150 g dmBio Dinkel Vollkornlocken\*
- 150 g dmBio Cashewkerne\*
- 170 g Kürbis
- 30 g dmBio Kokosöl nativ\*
- 2 Stück dmBio Gemüse Brühwürfel\*
- ½ TL dmBio Paprika edelsüß\*\*
- ½ TL dmBio Kurkuma gemahlen\*
- 30 ml dmBio Zitronensaft\*
- ½ TL Knoblauchpulver
- 1 ½ TL dmBio Backhefe
- dmBio Schwarzer Pfeffer\*, frisch gemahlen
- Kreuzkümmel

\*  erhältlich bei dm

\*\* nur in ausgewählten dm-Märkten, online auf dm.de und in der dm-App erhältlich

1.



Cashewkerne in eine Schüssel geben, mit 250 ml Wasser übergießen und für 30 Minuten ziehen lassen. Anschließend Cashewkerne abtropfen lassen.

2.



1,5 l Wasser in einem Topf erhitzen und Dinkelnudeln darin al dente kochen. Nudeln abseihen und in eine feuerfeste Schüssel geben.

3.



Kürbis reiben. Mit eingeweichten Cashewkernen, Kokosöl, Brühwürfeln, Paprikapulver, Kurkuma, Zitronensaft, Knoblauchpulver und Backhefe in ein Gefäß geben.

4.

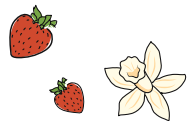


Pfefferkörner und Kreuzkümmel in einem Mörser zerstoßen. Kürbis-Mischung damit würzen. Alles mit einem Stabmixer pürieren und über die Nudeln geben.

Dann 20 Minuten bei 250 Grad im Backofen backen.

*Cashewkerne haben einen süß nussigen und milden Geschmack. Sie passen zu Müsli, in asiatische Gerichte oder als Basis für Saucen.*





# Vegane Erdbeer-Schnecken

MIT VANILLE UND PISTAZIEN



## Zubereitung

**1.** Für den Teig alle Zutaten in eine Schüssel geben und verrühren. Teig zugedeckt an einem warmen Ort eine Stunde gehen lassen.

**2.** Pudding nach Packungsempfehlung mit dem Haferdrink und Vanillezucker zubereiten. Stärke mit 1 EL kaltem Wasser verrühren und in die heiße Puddingmasse einrühren. Erdbeerscheiben einrühren. Puddingmasse mit Folie bedeckt zur Seite stellen.

**3.** Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rechteckig ausrollen. Die Puddingmasse darauf verteilen. Pistazienschalen entfernen, Pistazien hacken und beiseite stellen.

**4.** Teig von der langen Seite her aufrollen, dann vorsichtig in Scheiben schneiden. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

**5.** Schnecken mit der Schnittfläche nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Weitere 15 Minuten gehen lassen, dann circa 10 bis 15 Minuten goldbraun backen.

**6.** Für die Dekoration Puderzucker mit etwas Zitronensaft dickflüssig verrühren. Die Vanille-Erdbeer-Schnecken mit Zuckerguss und gehackten Pistazien dekorieren.

**PRO STÜCK:**

1.360 kJ (325 kcal)

**ZUBEREITUNGSZEIT:**

75 Min. + 60 Min. Backzeit

**SCHWIERIGKEITSGRAD:**

mittel

## Zutaten

FÜR CA. 8 STÜCK

Für den Teig:

- 1 Pck. dmBio Backhefe\*
- ½ TL dmBio Rohrohrzucker\*
- 300 g dmBio Weizenvollkornmehl\*
- 130 ml dmBio Mandeldrink Natur\*
- 40 g dmBio Kokosöl nativ\*
- 2 Päckchen dmBio Bourbon-Vanillezucker\*
- 1 Prise Salz

Für die Füllung:

- 2 Pck. dmBio Vanillepuddingpulver\*
- 500 ml dmBio Barista Haferdrink\*
- 2 Pck. dmBio Bourbon-Vanillezucker\*
- 20 g dmBio Speisestärke\*
- 25 g dmBio Erdbeerscheiben gefriergetrocknet\*

Für die Dekoration:

- 70 g Puderzucker
- dmBio Zitronensaft\*, nach Bedarf
- 80 g dmBio Pistazien, geschält\*

\*dmBio erhältlich bei dm

Trockene Backhefe kann man einfach in den Teig rühren.





# No Bake Cheesecake Torte

MIT POPCORN UND KARAMELLSAUCE



**PRO STÜCK:**

2.655 kJ (636 kcal)

**ZUBEREITUNGSZEIT:**

60 Min. + ca. 6 Std. Kühlzeit

**SCHWIERIGKEITSGRAD:**

einfach

## Zutaten

FÜR 1 KUCHEN (12 STÜCKE)

Für den Cheesecake:

- 250 g dmBio Popcornmais\*
- 200 g Butter
- 100 g dmBio Hafer Cookie\*
- 300 g Frischkäse
- 375 g frischer Ricotta
- 150 ml dmBio Ahornsirup, Grad A\*
- 1 Prise Salz
- 2 Pck. dmBio Veganes Geliermittel\*
- 400 ml Sahne

Für die Karamellsauce:

- 25 ml Schlagsahne
- 100 g Butter
- 220 g dmBio Rohrohrzucker\*

\*  erhältlich bei dm

## Zubereitung

**1.** Popcornmais nach Packungsanweisung in einem sehr großen Topf zubereiten, abkühlen lassen.

**2.** Für den Boden 140 g Butter in einem Topf schmelzen, kurz abkühlen lassen. Springformboden (ca. 26 cm) mit Backpapier auslegen. Cookies mit 30 g gepopptem Popcorn in einer Küchenmaschine fein zerkleinern, mit geschmolzener Butter vermengen. Mischung auf dem Boden der vorbereiteten Form verteilen und kalt stellen.

**3.** Für die Füllung 60 g Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze leicht bräunen. Abkühlen lassen.

**4.** Frischkäse, Ricotta, Ahornsirup und 1 Prise Salz mit dem Handrührer glatt rühren.

**5.** Veganes Geliermittel mit 150 ml Sahne nach Anleitung zubereiten. Mit der Frischkäsemasse von Hand verrühren. 60 g gepopptes Popcorn in einer Küchenmaschine fein zerkleinern und zur Frischkäsemasse geben. Butter (aus Schritt 3) zugeben. Restliche Sahne steif schlagen und unter die Frischkäsemasse heben.

**6.** Frischkäsemasse auf den Boden geben, glatt streichen. Abgedeckt 6 Stunden kalt stellen.

**7.** Für die Karamellsauce Sahne mit Butter in einem Topf erhitzen. Zucker in einem anderen Topf bei mittlerer Hitze hellbraun karamellisieren, dabei erst rühren, wenn der Zucker fast vollständig geschmolzen ist. Topf vom Herd nehmen, Sahnemischung vorsichtig hinzufügen. Bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren drei Minuten köcheln, dann drei Stunden abkühlen lassen.

**8.** Cheesecake aus der Form nehmen, mit Karamellsauce beträufeln, verstreichen und restliches Popcorn darauf verteilen.



# Saatenbrotstangen

MIT KNACKIGEN KERNEN



**PRO PORTION:**

2.493 kJ (594 kcal)

**ZUBEREITUNGSZEIT:**

35 Min. + 20 Min. Backzeit

**SCHWIERIGKEITSGRAD:**

mittel

## Zutaten

FÜR 4 PORTIONEN

- 500 g dmBio Weizenvollkornmehl\*
- 7 g dmBio Backhefe\*
- 1 TL Salz
- 2 EL dmBio Natives Olivenöl extra naturtrüb\*
- 100 g Saaten wie dmBio Kürbiskerne\*, dmBio Sonnenblumenkerne\*

\*  erhältlich bei dm

Für einen passenden Dip zwei Esslöffel Crème fraîche mit zwei Esslöffeln Quark mischen. Mit Gartenkräutern, Salz und Pfeffer abschmecken.

## Zubereitung

**1.** Vollkornmehl zusammen mit der Hefe, Salz, 400 ml warmem Wasser und dem Olivenöl in eine Rührschüssel geben und mit der Küchenmaschine (Knethaken) vermengen.

**2.** Teig in Stangen formen und auf einem mit Backpapier ausge-

legten Backblech etwa 20 Minuten gehen lassen.

**3.** Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze fünf Minuten vorheizen. Die Stangen mit Wasser bepinseln und mit Samen bestreuen. 20 Minuten goldbraun backen.

Für Vollkornmehl wird das ganze Korn mit seinen Bestandteilen vermahlen.

Die dmBio Kürbiskerne sind aus Österreich und haben einen fein nussigen Geschmack.





# Ananas-Kokos-Balls

MIT MANGO UND INGWER



**PRO PORTION:**

1.261 kJ (303 kcal)

**ZUBEREITUNGSZEIT:**

25 Min. + 2 Std. 30 Min.

Quell-/Kühlzeit

**SCHWIERIGKEITSGRAD:**

einfach

## Zutaten

FÜR 4 PORTIONEN

- 100 g dmBio Ananasstücke\*
- 50 g dmBio Mango-streifen\*
- 20 g dmBio Kandierte Ingwerwürfel\*
- 70 g Kokosraspeln
- 35 g dmBio gemahlene Mandeln\*

\*  erhältlich bei dm

TIPP



Wer keine Lust aufs Bällchenformen hat: Von dmBio gibt's auch fertige Bliss Balls auf Basis von Datteln.

## Zubereitung

**1.** Ananas, Mango und Ingwer mit kochendem Wasser bedeckt circa zwei Stunden quellen lassen. Die Früchte auf einem Sieb abtropfen lassen und die Flüssigkeit mit den Händen ausdrücken.

**2.** Früchte grob hacken und in der Küchenmaschine fein pürieren. Püree mit 50 g Kokosraspeln und gemahlenden Mandeln mischen und 20 Minuten abkühlen lassen. Aus der Masse etwa

25 kleine Kugeln formen. Diese in den restlichen Kokosraspeln wälzen und nochmals für 30 Minuten kühl stellen.

**3.** Die Bällchen in einer verschlossenen Dose kühl und trocken lagern.



Exotisch: Die Ingwerstücke sind kandiert und schmecken scharf süß.

# Süßer Erdnussriegel

MIT KNACKIGEN NÜSSEN



## PRO STÜCK:

1.029 kJ (246 kcal)

## ZUBEREITUNGSZEIT:

30 Min. + 15 Min. Backzeit +  
3 Std. Einfrierzeit

## SCHWIERIGKEITSGRAD:

mittel

## Zutaten

FÜR 20 STÜCK

- 100 g dmBio Mandelmehl\*
- 50 g dmBio Hafermehl, glutenfrei\*
- 30 g dmBio Reissirup\*
- Meersalz
- 125 g dmBio Kokosöl nativ\*
- 5 EL dmBio Haferdrink Natur\*
- 250 g dmBio Datteln\*
- 25 g dmBio Ahornsirup, Grad A\*
- 100 g dmBio Erdnusscreme Crunchy\*
- 120 g dmBio Erdnüsse ungesalzen\*
- 200 g dmBio Feine Bitter Schokolade\*

## Zubereitung

**1.** Mandel- und Hafermehl, Reissirup, eine Prise Meersalz, 60 g Kokosöl und Haferdrink in eine Schüssel geben und alles mit dem Knethaken des Rührgerätes verkneten. Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Form (20 x 20 cm) geben und gleichmäßig flach drücken. Bei 160 bis 180 Grad etwa 15 Minuten goldbraun backen.

**2.** Die halbierten Datteln mit 150 ml Wasser im Topf aufkochen. Fünf Minuten köcheln, bis das Wasser verdampft ist und die Datteln weicher sind. Mit 50 g Kokosöl, Ahornsirup und Erd-

nusscreme pürieren. Erdnüsse unterheben. Die Masse auf dem abgekühlten Boden verstreichen und zugedeckt etwa drei Stunden einfrieren.

**3.** Zerkleinerte Schokolade mit 15 g Kokosöl im Wasserbad schmelzen. Ein paar Minuten abkühlen lassen. Gefrorene Erdnussmasse in circa 20 Riegel (2 cm breit, 10 cm lang) schneiden. Riegel mit der Schokolade überziehen. Kalt stellen, bis die Schokolade fest ist.

\*  erhältlich bei dm



Der Haferdrink ist vielseitig einsetzbar: Er schmeckt sowohl in Kaffee und Müsli als auch in Smoothies.



# Lesen, entdecken, teilen

Spannende Bücherempfehlungen,  
inspirierende Blogs, innovative Apps



## BUCH-TIPP

**Patrick Bolk:**  
**Vegan im Job**

Über 60 schnelle und gesunde Rezepte – auch für unterwegs.  
Gerade erschienen im Verlag Bassermann, 128 S., 8,99 Euro

Veganes und gesundes Essen ohne großen Aufwand: Wer stark im Berufsleben eingebunden ist, kann sich mit ein wenig Vorbereitung auch vegan ernähren.



## BUCH-TIPP

**Nelson Müller:**  
**Öfter vegetarisch. Echter Geschmack für Teilzeitvegetarianer.**  
Dorling Kindersley, 112 S., 19,95 Euro

TIPP

Rezepte von Foodies, Ernährungsexperten und von Food-Bloggern aus der ganzen Welt: Die kostenlose App „KptnCook“ bietet jeden Tag drei neue Rezepte: [kptncook.com/de-de](http://kptncook.com/de-de)



## WEB-TIPPS

[sevencooks.com/de](http://sevencooks.com/de):

Rezeptsammlung, bei der man auswählen kann, ob man schnelle, vegane oder günstige Rezepte sucht.

[familienkost.de](http://familienkost.de):

Einfache Rezepte für den Familienalltag von Dreifach-Mama Jenny.

[choosy.de](http://choosy.de):

Eine kostenlose App mit einfachen Rezepten für die ganze Familie.

Hier finden Sie Sattmacher-Rezepte für den Alltag, köstliche Ideen fürs Buffet, praktische To-go-Snacks, raffinierte Menüs für besondere Anlässe sowie vegane Desserts und Kuchen.



## BUCH-TIPP

**Thermomix®:**  
**Let's Go Veggie!**

Bunte vegetarische Küche mit 58 abwechslungsreichen Rezepten für die Zubereitung im Thermomix®. Auf [vorwerk.de](http://vorwerk.de), 159 S., 30 Euro

## IMPRESSUM

**Herausgeber:** dm-drogerie markt GmbH + Co. KG, Kerstin Erbe, Am dm-Platz 1, 76227 Karlsruhe, [alverde@dm.de](mailto:alverde@dm.de), dm.de  
**Öko-Kontrollstelle:** DE-ÖKO-007 **Verlag & Redaktion:** Arthen Kommunikation GmbH, Kappelstraße 8a, 76131 Karlsruhe, Tel. 0721 62514-0 **Verantwortlich für Inhalt und Anzeigen:** Herbert Arthen  
**Redaktionsleitung:** Tanja Hildebrandt, [alverde@dm.de](mailto:alverde@dm.de) **Schlussredaktion:** Melanie Hincel **Redaktion:** Melanie Hincel, Mareike Köhler, Julia Zabel  
**Kreation:** Andrea Grundmann, Ekaterina Ananina **Reinzeichnung:** Vanessa Hofmann **Lithografie:** Eileen Warken **Herstellung:** Stefan Dietrich  
**Anzeigenbetreuung:** Venecia Unruh, Anschrift Verlag & Redaktion, [v.unruh@arthen-kommunikation.de](mailto:v.unruh@arthen-kommunikation.de)  
**Druck:** B&K Offsetdruck GmbH, Gutenbergstraße 4–10, 77833 Ottersweier

## Bildnachweis:

Lisa Anderer (S. 3), adobe/Viktor Malyshchyts (S. 17), Basserman (S. 23), BioSpitzenköche (S. 5), Nadja Buchczik (S. 7, 9, 13, 14, 17), gettyimages/Anjelika Gretskaia (S. 5), gettyimages/SrdjanPav (S. 2, 6), Luisa Giels/privat (S. 9), Katrin Gleissner/privat (S. 9), Alberto Granzotto (S. 4), iStockphoto/HONG VO (S. 13), Marina Knop (S. 7), Mareike Köhler/privat (S. 9), plainpicture/Lohfink (S. 4), plainpicture/David Prince (S. 8), Antje Plewinski (S. 13, 17), Christine Sebastian/privat (S. 9), Shutterstock/PixaHub (S. 14), Vorwerk (S. 23), Nicky Walsh (S. 14), Westend61/Giorgio Fochesato (S. 1)

## Kontakt zur Redaktion:

[alverde@dm.de](mailto:alverde@dm.de)

**alverde** setzt sich ein für Natur- und Umweltschutz.



• Umschlagpapier aus verantwortungsvoll bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Herkunft  
• Papier im Innenteil aus 100 % Recycling-Material  
• Magazin recyclebar



# Probier's pflanzlich

Mit der Vielfalt von dmBio



**1,65 €**

0,06 kg  
(27,50 € je 1 kg)



**1,35 €**

0,35 l  
(3,86 € je 1 l)



**1,95 €**

1 l (1,95 € je 1 l)



<sup>1</sup> Enthält von Natur  
aus Zucker.

dm-drogerie markt GmbH + Co. KG · Am dm-Platz 1 · 76227 Karlsruhe

ÖKO-Kontrollstelle: DE-ÖKO-007

## VEGANUARY



HIER BIN ICH MENSCH  
HIER KAUF ICH EIN