

jolie

SEPTEMBER 2015
DEUTSCHLAND 2,40 €
ÖSTERREICH 2,50 €
SCHWEIZ 4,80 SFR

55
Seiten Mode!

Style Guide

- + Designer-Trends, die auch ohne Size Zero top aussehen
- + Mit nur sechs Teilen

Schnell schlank & schön!

33 FIGURTRICKS, die garantiert funktionieren

„Das wollen wir im Bett“

Ehrlich wie nie: Drei MÄNNER packen aus

Die neuen It-Girls

Das Erfolgsrezept von Gigi, Kendall & Co. PLUS: Cara Delevingne im Interview

Von cool bis sexy

MAKE-UPS für heiße Tage (und Nächte)



Hier sieht's aus wie Kraut & Rüben

Genau: Diese **veganen Rezepte** mit *frischen Kräutern* sind unsere erste Wahl für heiße Tage (und hinterlassen auch kein Chaos in der Küche, versprochen!)

Wildkräutersalat mit Dicke-Bohnen-Falafel

FÜR 2 PERSONEN
VEGAN, GLUTENFREI, LAKTOSEFREI

Für die Falafel:

150 g getrocknete Kichererbsen • 150 g frische Dicke Bohnen (ohne Schoten gewogen) • Meersalz • 1 Schalotte • 1–2 Knoblauchzehen • 1 TL Kreuzkümmelsamen • ½ TL Koriandersamen • ½ Bund glatte Petersilie • 3–4 Zweige Koriandergrün • 1 TL Zitronensaft • ½ TL Weinsteinbackpulver • ½ TL gemahlener Sumach • Pflanzenöl zum Frittieren

Für den Salat:

3 EL Himbeer-Aperitifessig • 1 EL natives Olivenöl • 1 TL Dijon-Senf • 1 TL Reissirup • Meersalz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer • 120 g junge Salatblätter (Babyleaf-Salatsmischung und Wildkräuter, zum Beispiel Pimpinelle und Knoblauchsrauke) • 150 g Brombeeren

Die Kichererbsen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag gut abspülen und in einem Sieb abtropfen lassen. Gekocht werden sie für dieses Rezept nicht. Die Dicken Bohnen ca. 5 Minuten in kochendem Salzwasser garen, abgießen und aus der weißen Haut lösen. Schalotte und Knoblauch schälen und hacken. Kreuzkümmel- und Koriandersamen im Mörser zerstoßen. Die Kräuterblättchen abzupfen. Alle Zutaten für die Falafel (bis auf das Frittieröl) im Mixer oder in der Küchenmaschine mittelfein zerkleinern. Pürieren Sie die Masse nicht zu fein, sonst werden die Falafel zu kompakt, und lassen Sie sich von der Konsistenz nicht verunsichern: Die Masse muss so weich sein, damit die Falafel am Ende locker und saftig bleiben. In einem hohen Topf reichlich Öl auf 160° C erhitzen (wenn an einem hineingehaltenen Holzstäbchen schnell kleine Bläschen aufsteigen, stimmt die Temperatur). Von der Falafelmasse mit zwei Esslöffeln Nocken abstechen, portionsweise ins Öl geben und in ca. 5 Minuten goldbraun frittieren. Die fertigen Falafel mit einem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier entfetten. Essig, Olivenöl, Senf und Reissirup zu einem Dressing mixen und mit Salz und Pfeffer würzen. Salatsmischung und Brombeeren mit dem Dressing mischen und die Falafel darauf verteilen.

5 Tipps für den Kräuteranbau zu Hause



Ein **Mini-Gewächshaus** Marke Eigen(an)bau sorgt für Wachstumsschübe. Wasserflasche abschneiden und ohne Verschluss auf den Setzling stellen. (Die Idee haben wir bei luloveshandmade.blogspot.de gefunden).

Kräuter immer von unten **gießen** und Staunässe vermeiden. Beim **Kauf** von Topfpflanzen Frische testen: An einem Stängel ziehen – kommt die Pflanze samt Erde aus dem Topf, lieber stehenlassen! Samen oder Setzlinge aus der Gärtnerei sind dann die bessere Wahl. Mit einem scharfen Messer oder einer Schere kurz vor dem Kochen **ernten**, unter kaltem Wasser **waschen**, trockentupfen und gehackt oder am Stück in den Topf geben.

Noch mehr
saisonale, leckere
Rezepte ohne
Fleisch finden Sie
im vegetarischen
Kochbuch **Kraut-
kopf** des Blogger-
Pärchens Susann
Probst und Yannic
Schon (Hötker
Verlag, 29,95 €).





Beeren und
Kräuter:
ein Dream-
Team



Grüne
Multitalente:
Diese Kräuter
können
Hebräisch,
Thai und
Italienisch

Gelbes Curry mit Tofu und frischen Kräutern

FÜR 2 PERSONEN
VEGAN, GLUTENFREI, LAKTOSEFREI

180 g Vollkorn-Jasminreis • 360 ml Wasser • Meersalz • 300 g Naturtofu • 1 Möhre • 1 Frühlingszwiebel • 1 Stange Staudensellerie • 100 g Weißkohl • 1 Handvoll Mungobohnensprossen • 1 EL Kokosöl • 2–3 EL gelbe Currypaste • 300 ml Kokosmilch (Dose) • 2 Kaffirimettenblätter • ¼ Bund Koriandergrün • 2–3 Zweige Thai-Basilikum • 1–2 Zweige Minze • 1 Handvoll geröstete Erdnüsse • 2 TL Limettensaft • 3 TL Reissirup • 1 TL Reissig

Den Reis gut waschen, mit Wasser und ¼ TL Salz aufkochen und zugedeckt bei geringer Hitze in ca. 35 Minuten gar kochen. In der Zwischenzeit den Tofu in nicht zu kleine Würfel oder Stücke schneiden. Die Möhre schälen und in streichholzdünne Streifen (Julienne) schneiden. Frühlingszwiebel und Sellerie in dünne Scheiben, den Weißkohl in feine Streifen schneiden. Das Gemüse mit den Sprossen mischen. Das native Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, die Currypaste einrühren (die Menge richtet sich nach der gewünschten Schärfe) und den Tofu in der Mischung bei mittlerer Hitze knusprig anbraten. Das Öl sollte nicht zu heiß werden, damit die Gewürze in der Paste nicht verbrennen. Kokosmilch und Limettenblätter zugeben und das Curry bei geringer Hitze etwa 10 Minuten leicht einkochen. Inzwischen die Kräuterblättchen abzupfen und die Erdnüsse hacken. Aus 1 Teelöffel Limettensaft, 2 Teelöffeln Reissirup, dem Reissig und 1 Messerspitze Salz ein Dressing rühren. Das Curry mit dem übrigen Teelöffel Limettensaft und dem übrigen Teelöffel Reissirup sowie Salz abschmecken und die Limettenblätter entfernen. Reis und Curry auf zwei Teller verteilen. Gemüse und Kräuterblättchen darauf anrichten und mit etwas Dressing beträufeln. Zuletzt die Erdnüsse darüberstreuen.



Grüne Minestrone mit Kräuterpesto

FÜR 4 PERSONEN
VEGAN, GLUTENFREI,
LAKTOSEFREI

Für das Kräuterpesto:

1 Handvoll frische Kräuter (bei uns Bohnenkraut, Basilikum, Majoran, Thymian, Oregano) • 5 EL natives Olivenöl • 1 TL Zitronensaft • Meersalz

Für die Minestrone:

1 Brokkoli • 1 Handvoll Buschbohnen • 500 g grüne Tomaten • 3 kleine Zucchini • 4 Stangen Staudensellerie • 3 Frühlingszwiebeln • 2 Schalotten • 1–2 Knoblauchzehen • 2 TL natives Olivenöl • 250 g frische Erbsen (ohne Schoten gewogen) • 200 g frische Dicke Bohnen (ohne Schoten gewogen) • 1 l Gemüsebrühe • Meersalz, schwarzer Pfeffer

Für das Pesto die Kräuter von den harten Zweigen zupfen, grob zerkleinern und mit Olivenöl und Zitronensaft pürieren. Das Pesto mit Salz abschmecken. Das Gemüse in ähnlich große Stücke schneiden, damit es ungefähr gleich schnell gart. Den Brokkoli in

kleinere Röschen teilen, Stiel falls nötig schälen und dann in Stücke schneiden. Die Bohnen entfäden und halbieren. Die Tomaten vierteln, die Zucchini längs halbieren und genau wie die Selleriestangen und Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen, fein hacken und in etwas Olivenöl anschwitzen. Brokkoli, beide Bohnensorten, Sellerie und Erbsen zugeben und ebenfalls kurz anschwitzen. Das Gemüse mit der Brühe aufgießen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles zum Kochen bringen. Nach etwa 4 Minuten Kochzeit das restliche Gemüse zur Suppe geben und bei schwacher Hitze weitere 4–5 Minuten garen – dann ist das Gemüse noch sehr knackig. Sie können die Suppe nach Geschmack aber auch etwas länger köcheln lassen. Zum Schluss die Suppe noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Teller verteilen, etwas Kräuterpesto daraufgeben.

Jolie Gewinn



WIR VERLOSEN mit Daim, der Schokopraline mit knackigem Butter-Mandel-Karamellkern, ein „Kenwood Chef Sense“ Küchenmaschine“. Ein leistungsstarkes Allroundtalent – perfekt zum Backen! Wert ca. 600 €, Mitmach-Infos auf S. 4, Stichwort: Daim.

{ Jolie.de Hier geht's direkt zur Teilnahme: www.jolie.de/daim }