

# SPAR UND „KRONE“ SUCHEN DIE BESTEN VEGGIE-REZEPTTE!

Vegetarisch kochen? Unbedingt! Weil eine gute Gemüseküche die neue Königsdisziplin der Kochkunst ist, suchen SPAR, die „Kronen Zeitung“ und Starkoch Paul Ivić für das neue „Best of Veggie“-Kochbuch die besten vegetarischen Rezepte aus dem ganzen Land!

**I**mmer mehr Menschen wollen ihren Fleischkonsum reduzieren, wissen aber nicht wie. Es mangelt nicht nur an Ideen für Gerichte, sondern oft auch an der Zeit, um die Menüplanung vollkommen vegetarisch zu gestalten. Dabei können vegetarische Speisen ein kulinarisches Geschmackserlebnis sein! Eine Hilfestellung für alle,

**WIR SUCHEN DIE BESTEN VEGETARISCHEN REZEPTE ÖSTERREICHS!**

die Abwechslung auf Ihrem Speiseplan suchen und sich der vegetarischen Küche widmen wollen, bietet bald ein besonderes „Best of Veggie“-Kochbuch.

Denn SPAR sucht gemeinsam mit der „Kronen Zeitung“ und Starkoch Paul Ivić die besten vegetarischen Rezepte aus dem ganzen Land. Die Rezept-Sammlung für das neue Kochbuch wird vorwiegend vertraute, leicht nachkochbare Speisen

enthalten. Dabei kreativ, hochwertig und so facettenreich sein, dass selbst passionierte Fleischliebhaber nichts vermissen. Die Umstellung auf eine fleischreduzierte Ernährung soll dadurch genüsslich, selbstverständlich und einfach werden.

Folgende Rezepte werden gesucht: Hits und Klassiker für fünf Kapitel mit Zutaten, die überall erhältlich sind.

- ▶ Suppen, Gemüse, Salate
- ▶ Pasta, Pizza, Gnocchi, Risotto
- ▶ Burger, Strudel, Knödel, Wraps
- ▶ Mehlspeisen, Desserts
- ▶ Aufstriche, Snacks, Jause

Die besten Rezepte werden von einer Fachjury ausgewählt, fotografiert, im Kochbuch zusammengefasst und mit Tipps und Genussrezepten vom vegetarischen Sterne Koch Paul Ivić ergänzt. Einsendeschluss ist der 13. Februar 2023.

Paul Ivić, vegetarischer Sternekoch im TIAN in Wien und SPAR-Botschafter für nachhaltigen Genuss, zeigt, was alles mit Gemüse möglich ist.



INTERVIEW MIT PAUL IVIĆ

## GEMÜSE: DER NEUE STAR AUF UNSEREN TELLERN

Wie kommt es, dass die Sternegastronomie plötzlich Gemüse als Star auf dem Teller zelebriert?

Paul Ivić: Es geht nicht darum, Fleisch zu ersetzen, sondern Gemüse in einem vollkommen neuen Licht erstrahlen zu lassen. Pflanzen sind kulinarisch vielfältiger als Tiere. Gemüse, Obst, Beeren, Pilze, Kräuter, Gewürze, Hülsenfrüchte und Getreide eröffnen uns eine unermessliche Welt voller Zutaten und Zubereitungsarten. Jede Pflanze schmeckt anders, hat eine andere Konsistenz, überrascht mit anderem Aroma und mit einer anderen Textur. Das macht neugierig, ist unglaublich inspirierend, bereichernd und sinnlich zugleich.



Zwiebelsuppe mit SPAR PREMIUM Edition Stekovics Bio-Zwiebeln. Rezept von Paul Ivić auf [www.spar.at/mahlzeit](http://www.spar.at/mahlzeit)

Was gibt es Schöneres, als dies geschmackvoll zu tun, mit Gemüse – von der Wurzel bis zum Blatt.

Wie ist es zur Zusammenarbeit mit SPAR gekommen? Paul Ivić: Ich freue mich, dass SPAR sich zu denselben Werten bekennt, und mir gefällt das SPAR-Credo: „Das Wir ist unsere Stärke.“ Gemeinsam müssen und wollen wir auf unsere Ressourcen und auf die Menschen achten. Und die Welt mit guten, ökologisch wertvollen Lebensmitteln und einer umweltfreundlichen Ernährungsweise weiter zum Positiven verändern.

So wichtig wie der Genuss ist Ihnen auch die Nachhaltigkeit, warum? Paul Ivić: Nachhaltigkeit ist kein Trend, Nachhaltigkeit ist eine Notwendigkeit. Es geht mir um den respektvollen Umgang mit der Natur, dem Menschen und den Lebensmitteln. Und damit auch um Verantwortung für unseren Planeten, unsere Zukunft, unsere Kinder. Wenn man Essen ganzheitlich betrachtet, können wir sehr viel verändern, weil unsere Essgewohnheiten einen großen Einfluss auf die Ökonomie, die Ökologie und unsere Gesundheit haben.



Viel Glück!

So einfach geht's: Ihr bestes Veggie-Rezept unter [www.spar.at/rezeptwettbewerb](http://www.spar.at/rezeptwettbewerb) uploaden.



## MITMACHEN UND GEWINNEN!

Unter allen Teilnehmer/innen werden attraktive Preise verlost.

- 100 x 50-Euro-Warengutscheine
- 3 x 6-Gänge-Menüs plus Weinbegleitung im Restaurant TIAN in Wien.
- Wird Ihr Rezept veröffentlicht, erhalten Sie ein „Best of Veggie“-Kochbuch!



Morgen, 27. April:

# Best of Veggie! Die Kochbuch-Premiere

Familientauglich, alltagserprobt, abwechslungsreich und vor allem preiswert! **Best of Veggie**, die mit Spannung erwartete vegetarische Rezeptsammlung aus Österreichs Küchen, ist ab morgen in allen SPAR-Märkten erhältlich.

Immer mehr Menschen wollen den Fleischkonsum reduzieren, wissen aber nicht wie. Es fehlt oft an Ideen und vor allem an Zeit. Um ein Mehr an Möglichkeiten aufzuzeigen, haben SPAR und die „Kronen Zeitung“ im Jänner zu einem vegetarischen Rezeptwettbewerb aufgerufen. Die Teilnahme war mit mehr als 1500 Einsendungen eine große, positive Überraschung! Die Rezeptsammlung zeigt viele vertraute Lieblingsgerichte, die immer schon vegetarisch waren. Zudem ist sie durch internationale Einflüsse facettenreicher als vielfach angenommen.

Mit „Best of Veggie“ ist nun ein Kochbuch entstanden, das mit vielen kreativen Zugängen und Ideen jede Küche bereichern wird. 85 Rezepte wurden von einer Fachjury ausgewählt, geprüft und mit 10 Rezepten von Paul Ivić, dem Pionier der vegetarischen Sterneküche, ergänzt.

## Vertraut und doch modern

Genüsslich nickend liest man das Buch, weil es einfach gut schmeckende Gerichte präsentiert, die fast jeder gerne isst und die man auch nachkochen will. Es finden sich darin Erinnerungen an Kindheitstage, wie das Lángos vom Jahrmarkt oder die Grießsuppe und Vogelmilch der Großmutter. Regionale Spezialitäten wie der Burgenländische Bohnenstrudel, Kärntner Topfenreinkalan oder der Waldviertler Mohnschmarm kommen ebenso vor, wie moderne, zeitge-



Radieschen-Suppe und Reisaufbau-Törtchen, zwei saisonale Rezepte im neuen Kochbuch

Foto: SPAR/Luzia Ellert



Foto: SPAR/Luzia Ellert

## BEST OF VEGGIE AUF EINEN BLICK

Alltagstaugliche Rezepte mit bekannten Zutaten, die in überschaubarer Zeit auf dem Tisch stehen. Beliebte Klassiker und kreative Kreationen für mehr als 20 Gemüsesorten in fünf Kapiteln:

- Suppen, Gemüsegerichte und Salate
- Pasta, Pizza, Reis und Nockerl
- Burger, Wraps, Strudel und Knödel
- Mehlspeisen und Desserts
- Aufstriche, Snacks und Jausen

Das Buch ist voll mit anregenden Ideen und soll dabei helfen, den Speiseplan nachhaltig und facettenreich zu bereichern.

mäße Gerichte. Karfiol-Falafel, Reis mit süß-saurer Sauce, eine weiße Pizza, Pasta-Gerichte, Salate zum Mitnehmen, schnelle Pfannenbrote sowie Aufstriche in aller Vielfalt. Auch Paul Ivić zeigt alltägliche Gerichte, etwa Lauch-Velouté, die französische Samtsauce. **SPAR und die „Kronen Zeitung“ wünschen: Mahlzeit!**

Ab morgen bei SPAR, EUROSPAR und INTERSPAR erhältlich.  
**Solange der Vorrat reicht!**

Das Kochbuch ist da!

# Best of Veggie

SPAR und die Kronen Zeitung haben die besten vegetarischen Rezepte aus Österreichs Küchen gesammelt und in diesem Kochbuch vereint. Ergänzt mit Rezepten von **Sterne Koch Paul Ivić**.

Nur jetzt zum  
Sensationspreis

€ 5,99

Solange der  
Vorrat reicht

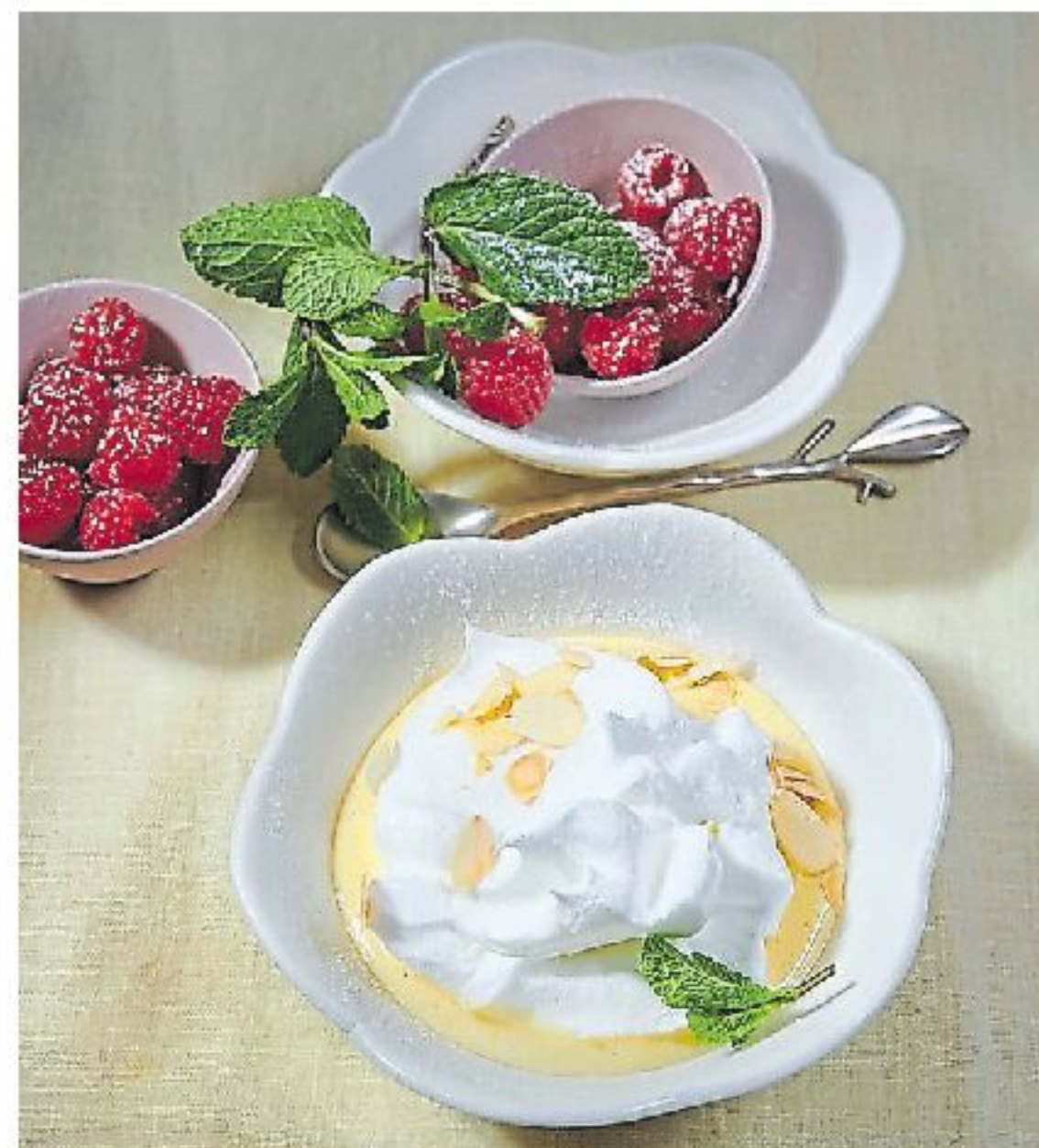




Leichtes Gemüse-Sülzchen



Zucchini-Crunch-Lasagne



Vogelmilch mit Schneenockerln



Serviettenknödel-Cordon

Fotos: Luzia Ellert

# Blätter, Knollen und Früchte

Der Preis ist heiß: Um nur 5,99 € gibt es das soeben erschienene Kochbuch „Best of Veggie“.

Eine bunte Rezeptesammlung, die fleischlos glücklich macht und auch viele Tipps parat hat.

**P**aul Ivić gehört zu den besten vegetarischen Köchen der Welt, er gilt nicht nur als kulinarischer Enthusiast, sondern kämpft auch für einen respektvollen Umgang mit der Natur und den Lebensmitteln. Wenn der Herdmeister in seinen Tian-Restaurants den Blättern und Blüten, den Wurzeln und Knollen sowie den Kräutern und Früchten den ihnen zustehenden großen Auftritt auf den Tellern verschafft, dann ist das für ihn die Vollendung von Genuss.

Ivić braucht keine modifizierte Burenwurst, kein Faschiertes auf Pilz- oder Sojabasis – sein Fleisch sind Gemüse-Kompositionen, die ihre komplexe Geschmacksvielfalt zur Geltung bringen dürfen.



Es sind Zutaten, die alle aus dem Boden kommen. Genau um solche naturnahen Gerichte geht es auch in dem soeben erschienenen Kochbuch „Best of Veggie“, das man um nur 5,99 € in allen Spar-Supermärkten kaufen kann (solange der Vorrat reicht). In dieser bunten Rezeptesammlung findet man Kochanleitungen von „Krone“-Lesern – 85 an der Zahl –, und

Paul Ivić steuerte selbst noch zehn seiner liebsten Speisen bei.

Ob die Zucchini-Crunch-Lasagne, der Brokkoli-Erbesen-Burger oder das Gemüse-Sülzchen – sie alle sind leicht verständlich und für jeden nachvollziehbar beschrieben. Das gilt auch für die süßen Verführungen, darunter die sogenannte Vogelmilch mit Schneenockerln, der Waldviertler Mohnschmarren, Reisaufauftörtchen mit Erdbeersauce und saftiger Topfen-Heidelbeer-Strudel.

Tauchen Sie ein in einen inspirierenden Kosmos an Aromen und Texturen, Sie werden schmecken und staunen ...



Die „Krone“ verlost 20 Kochbücher und drei Gutscheine in der Höhe von je 150 Euro für das Tian Bistro (Schrankgasse 4, 1070 Wien) unter [www.krone.at/gewinnspiel](http://www.krone.at/gewinnspiel)

Sterne Koch Paul Ivić, 44, peppte das Kochbuch „Best of Veggie“ mit zehn eigenen Rezepten auf.

Fotos: Ingo Pertramer