



NestTipp 38

„Vegan auf Reisen“

Entspannt eine Reise starten und zwischendurch mal eine Pause machen. Dafür kann man sich eine leckere Brotdose vorbereiten, aber auch die Angebote an den Raststätten und im öffentlichen Bereich nutzen. Doch gibt es da überhaupt welche? Ja, die gibt es und werden immer mehr. Bitte macht euch jedoch eines bewusst: So schnell es pflanzliche Optionen gibt, so schnell können diese auch wieder ausgetauscht oder sogar verändert werden. Bleibt immer wachsam, wenn ihr diese Möglichkeiten probiert!

Wer nicht mit dem Auto unterwegs ist, sondern mit der Deutschen Bahn reist, kann während der Zugfahrt das Bordrestaurant nutzen. Vor Abfahrt des Zuges bietet der Bahnhof je nach Größe auch Optionen.

Auch wenn ich hier nur große Ketten aufzeige, nutzt natürlich die Wartezeit und schaut euch vor Ort um. Es gibt immer etwas regional vor Ort zu entdecken.

Wenn ihr angekommen seid, sind die Apps „Vanilla Bean“ jetzt als neue App „Future Maps“ oder „Happy Cow“ (einmalig kostenpflichtig, aber lohnt sich) eine sehr gute Quelle, um in der Nähe Imbisse oder Restaurants anzeigen zu lassen.



Und damit es für euch einfacher ist, stelle ich ein paar Beispiele vor.

Dieser NestTipp basiert auf dem Stand Januar 2026.

Unterwegs mit dem Auto:



„**Coffee Fellows**“ Ich liebe die Kette. Coffee Fellows ist übrigens nicht nur an Rasthöfen zu Hause, sondern auch in einigen Großstädten. Es gibt leckere frisch getoastete Bagels, Stullen, Kuchen und pflanzliche Milchalternativen zum Kaffee. Alles ist klar gekennzeichnet.



<https://www.coffee-fellows.com/>



„Subway“ ist bekannt für seine individuell gestalteten Sandwiches. Man kann frei entscheiden, worauf man gerade Lust hat und sein Sandwich auch nur damit belegen lassen. Es gibt ein veganes Patty und inzwischen auch weitere Specials und veganen Käse. **Alle** Sorten Brot **außer** "Cheese Oregano" und "Honey Oat" sind vegan.

Bei den Soßen sind beispielsweise aktuell Sweet-Onion, Hot Chili, Essig/Öl, BBQ-Soße sowie Garlic & Herb vegan.

Auch für den süßen Zahn sorgt „Subway“ mit veganen Double Chocolate Cookies.



<https://www.subway.com/de-de/-/media/emea/europe/files/tukiallergeninformationjan2024.pdf>



Oft liegt „IKEA“ an einer Autobahnabfahrt. Daher finde ich es passend, euch das umfangreiche Angebot zu zeigen.

Der vegane Hotdog, der aus Grünkohl, Linsen, Quinoa, Zwiebeln und Weizenprotein besteht und das vegane Softeis beim Imbiss an der Kasse sind sehr zu empfehlen. Inzwischen gibt es auch einen fleischähnlichen Hot-Dog.

Im Restaurant werdet ihr auch fündig. Ikea probiert auch immer wieder neue vegane Gerichte aus. Einfach im Restaurant nachfragen.



<https://www.ikea.com/de/de/cat/vegetarische-gerichte-25213/>

Unterwegs mit dem Zug bzw. öffentlichen Verkehrsmitteln:



Das „**DB Bordrestaurant**“ verfügt über ein sehr umfangreiches und klar deklariertes veganes Angebot. Unter anderem gibt es eine vegane Currywurst. Aktuell ist ein gelbes Linsencurry, Chili sin Carne und eine Gemüsebolognese als Hauptspeise auf der Karte. Inzwischen gibt es auch „Oatly“ zum Kaffee als Option.



<https://www.bahn.de/service/zug/bordgastronomie>



Das „Backwerk“ ist oft in den Bahnhöfen vertreten und bietet ein klar deklariertes veganes herzhaftes und süßes Sortiment. Ich mag sehr die leckeren Spinat-Börekstangen.



<https://www.back-werk.de/de/sortiment/#filter=.vegan>



Kamps  ist eine der bekanntesten Bäckereien, oft im Bahnhofsbereich vertretenen, mit einem klar deklarierten und vielseitigen veganen Angebot. Wer das geliebte Franzbrötchen oder die Schweinsohren vermisst, wird hier fündig.

 <https://kamps.de/sortiment/kamps-vegane-welt>



Die Bäckerei „Steinecke“ bietet wie „Kamps“ auch ein umfangreiches, klar deklariertes herzhaftes und süßes veganes Angebot an.

 <https://www.steinecke.info/vegane-vielfalt/>



bietet leckere Brezeln an.

 <https://www.ditsch.de/de/handel/produktwelt/laugenprodukte/>



Wer es gesünder mag, ist bei „Haferkater“ genau richtig. Es ist auch ein absoluter Liebling von mir. Es gibt verschiedenen Porridges und auch herzhaftes Snacks. Klar deklariert und dazu leckere Kaffeespezialitäten mit pflanzlichen Milchalternativen.

 <https://haferkater.com/stores/#porridge>



Wer mal Lust auf eine Pfefferbrezel oder ein Salat-Baguette hat, ist bei Yorma's genau richtig. Alle veganen Produkte sind klar deklariert.

 <https://www.yormas.de/produktuebersicht/>



Hier könnt ihr beispielsweise ein Basilikum-Tofu-Baguette naschen. Ebenfalls klar deklariert.

 <https://www.lecrobag.de/produkte.html>



CİĞKÖFTEM

Ich habe euch im letzten NestTipp „Orient trifft vegan“ Cigköfte vorgestellt. „CigköfteM“ ist an 400 Standorten vertreten und immer ein herzhaftes Option.



<https://cigkoftem.eu/produkte/>



Wer Lust auf ein veganes Croissant oder veganes Pain au Chocolat hat, ist dort genau richtig. Pflanzliche Alternativen sind ebenfalls vorhanden.



<https://www.starbucks.de/de/menu/food/desserts>

Ich glaube, dass die Beispiele - und sie sind nicht abschließend - mal wieder zeigen: **Du hast die Wahl**, die Tiere nicht.

Viel Spaß auf euren zukünftigen Reisen.