

Spargel-Tartelettes

Klein. Fein. Elegant. Herzhafte Tartelettes sind glamouröse Appetithäppchen und gesunder Snack zugleich. Auf einem weichem Mürbeteig kuscheln sich knackiges Gemüse oder feine Kräuter mit cremiger Füllung. Während der Spargel-Saison gibt es für die Mini-Quiches dann natürlich nur eine Füllung: grüner Spargel.

Nudelsalat mit Paprika

Paprika. Gewürzgurken. Fleischwurst. Mehr brauchte Mamas Nudelsalat nicht. Perfekt für Grillpartys, zum Picknick und fürs Buffet. So ein klassischer Nudelsalat kommt einfach immer gut an. Extra cremig, extra viel, extra gut fürs Hüftgold.

Koreanischer Gurkensalat

Oi Muchim ist ein koreanischer Gurkensalat, aus Gurken, koreanischen Chiliflocken und geröstetem Sesam. Der leicht scharfe Salat ist beliebte koreanische Beilage, die besonders oft zu Reisgerichten und Bulgogi gereicht wird. Entscheidend ist die Verwendung der richtigen Chiliflocken. So ist Gochugaru besonders farbintensiv und aromatisch.

Rouladen mit Klößen und Möhrchen

Ein wahres Festtagsessen! Rinderrouladen mit dunkler Sauce, Klößen und karamellisierten Möhrchen sind einfach ein Gaumenschmaus. Und auch optisch ist das Gericht ein Hingucker! Da etwas aufwendiger in der Zubereitung, servierten wir das Gericht früher nur zu ganz besonderen Anlässen. Seitdem wir die Rouladen aber samt Sauce einkochen, ist dieser Gang aber auch zu einem beliebten Essen für kurzfristigen Besuch geworden.

Hühnerfrikassee

Zartes Gemüse, cremige Sauce, feine Aromen. Ein gutes Hühnerfrikassee schmeckt nach Kindheit und lässt einen alle Sorgen vergessen. Ob einfach mit Reis oder aber schick in Blätterteigpasteten angerichtet. Bei diesem Gericht möchte man einfach immer weiter essen. Die Geheimzutat: Selbstgemachter Fond und jede Menge Liebe.

Rinderrouladen mit dunkler Sauce

Zarte Rouladen in einer tiefdunklen Sauce. So edel kann Hausmannskost sein! Wir machen gerne die klassische Version

nach Omas Rezept, also Rouladen aus der Oberschale eine Füllung aus Senf, geräuchertem Schinken, Zwiebeln und Gewürzgurken. Dann kommt es nur noch darauf an, die Rouladen auf kleiner Flamme langsam zu schmoren. Ich empfehle sie mindestens zwei Stunden in meiner dunklen Sauce mit Rotwein köcheln zu lassen. Um Zeit zu sparen, kannst du diese auch super vorkochen und einkochen oder einfrieren.

Onigiri

Klein. Gefüllt. Köstlich. Onigiri sind japanische Reisbällchen, die klassischerweise mit Pflaumen, Lachs, Seetang, Bonito-Flocken oder Thunfisch-Mayo gefüllt werden. Besonders Tuna-Mayo Onigiri sind international beliebt, besonders einfach herzustellen und einfach zu veganisieren. Oftmals werden Onigiri zu Dreiecken geformt, existieren aber auch in anderen Formen. Entscheidend ist die handliche Größe, durch die Onigiri zum perfekten Fingerfood und Snack für unterwegs werden, und das der Reis im Gegensatz zur Zubereitung von Sushi nicht mit [Sushi-Zu](#) gewürzt wird.



Onigiri | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (18 Stück): 500 Gramm Rundkornreis in Sushi-Qualität | 1 Dose (veganer) Thunfisch | 5 Esslöffel [japanische Mayonnaise](#) oder vegane Mayonnaise | 4 Teelöffel dunkler Sojasauce | 2 Esslöffel Salz | 1 Nori-Blatt | 1 Teelöffel schwarzer Sesam | Optional: Kresse



Onigiri | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (45 Minuten): 1. Reis gründlich waschen, bis sich das Wasser nicht mehr weiß verfärbt. 2. Reis nach Packungsanweisung kochen. 3. In der Zwischenzeit Thunfisch mit der Mayonnaise und der Sojasauce vermengen. 3. Nori-Blatt in circa 1,5 breite Streifen schneiden. Jeden langen Streifen in drei kürzere Streifen unterteilen. 4. Reis abschütten und auf einem Blech oder in einer großen Form (am besten in einer großen Holz- oder Bambusform, die überschüssige Feuchtigkeit absorbiert abkühlen lassen. 4. Reis in 18 Portionen unterteilen. 5. Jeweils zwei Drittel des Reis in eine leicht mit Salz ausgestreute Onigiri-Form oder die eigene (mit Wasser benetzte und mit ein wenig Salz gesprenkelte) Handfläche geben und zusammenpressen. Dann eine Mulde hineindrücken. 6. Einen Teelöffel der Füllung in die Mulde geben und mit dem restlichen Reis verschließen. 7. Das Reisbällchen vorsichtig zusammenpressen, dann durch leichten Druck auf die Seiten zu einem Dreieck formen. 8. Nori-Blatt mit Wasser befeuchten und an den Boden bzw. die Seite des Onigri andrücken. 9. Sobald alle Onigiri geformt sind, diese mit schwarzem Sesam bestreuen. 10. Wer mag, kann für ein wenig Schärfe noch frische Kresse über die Onigiris geben.

Jetzt noch mehr [japanische Rezepte](#), [vegane Rezepte](#), [Reisgerichte](#) oder anderes [Fingerfood](#) entdecken!

Nährwerte/Stück: 144 Kalorien | 4,5 Gramm Fett | 22,5 Gramm Kohlenhydrate | 4,5 Gramm Eiweiß

Bärlauch-Quiche

Edel. Würzig. Herzhaft. Bärlauch-Quiche ist das perfekte Frühlingsgericht, vereint knusprigen Teig mit einer samtigen

Füllung und einer feinen Knoblauch-Note. Perfekt fürs Picknick, als Vorspeise, Hauptgericht oder Snack zwischendurch. Quiche ist bodenständig und fein zugleich. Ein Gericht das zeigt: Gutes kann so einfach sein.

Lauchgemüse nach Omas Art

Lauchgemüse in cremiger Sauce war eins meiner Lieblingsgerichte als Kind. Omas Geheimzutat: Kondensmilch statt Milch oder Sahne. Und das Ergebnis sprach für sich: Das Lauch war super weich und so köstlich, dass wir noch den letzten Rest aus dem Topf kratzen. Noch heute bereite ich Porree nach Omas Rezept zu.

Schwarzwälder-Kirschtorte

Mit Kirschwasser aromatisierter Schokoladenbiskuit, cremige Sahne, tiefrote Amarena-Kirschen. Schwarzwälder-Kirschtorte ist ebenso klassisch wie berühmt. Denn die deutsche Sahnetorte kennt man auf der deutschen Welt. Wenn internationale Freunde mich bitten, etwas typisch deutsches für sie zuzubereiten, ist es daher meistens Schwarzwälderkirschtorte. Für eine besonders spektakuläre Präsentation nehme ich dafür gerne eine kleine Form. So wird der Kuchen umso höher und prächtiger. Außerdem verwende ich etwas weniger Sahne und dafür besonders viel samtige Kirschmarmelade.

Milchreis

Cremig. Schlotzig. Samtig weich. Milchreis ist die vielleicht schönste Kindheitserinnerung. Einen Löffel voll direkt aus dem Topf zu naschen, war einfach das Größte. Ob mit Zimt und Zucker, Zwetschgenröster oder Apfelkompott – noch heute ist Milchreis einer meiner Lieblingsnachtische.

Buttermilch-Bohnen-Suppe

Buttermilch-Bohnen-Suppe (oder wie Oma sagte ist Bottermilch Bunnezupp) ist ein typisch rheinisches Gericht. Nach der Bohnenernte haben auch wir einen Teil der Bohnen direkt im Garten geschnippelt. Ein Teil wanderte in die erste Suppe der Saison, ein Teil ins Gefrierfach. So konnten wir uns wir uns auch an kalten Wintertagen an der Suppe wärmen. Noch heute liebe ich dieses Rezept. So zeigt es doch, dass Hausmannskost einfach und fein zugleich sein kann.