Rucolasalat mit Hähnchenbrust

Knackig. Leicht. Erfrischend. Rucolasalat mit Hähnchenbrust ist einer meiner Lieblingssalate. Der leicht bittere Rucolasalat harmoniert perfekt mit den süßen Cocktailtomaten und dem saftigen Hähnchen. Als Dressing muss da natürlich Pesto her. Ich nehme am liebsten Basilikumpesto mit etwas Petersilie. Dann ist dein Salat schon auch fertig. Und der eignet sich übrigens auch super für Picknicks und Grillpartys.

Panierter Spargel

Knusprig. Kross. Und mit intensivem Spargel Geschmack. Panierter Spargel ist ein Highlight in der Spargel Saison, ist ein erstklassiges Salattopping, kann aber klassisch mit Sauce Hollondaise gereicht werden. Wir lieben diese Form der Spargelzubereitung und meistens werden die ersten Stangen schon genascht, bevor sie auf dem Teller landen.

Basilikum-Pesto

Du suchst eine vegane, gesündere Alternative zu Pesto alla Genovese? Dann kannst du dein Basilikumpesto auch ganz einfach ohne Parmesan und mit weniger Olivenöl machen. Darüber hinaus kannst du auch mit den Kräutern spielen. Wenn ich das Pesto als Salat-Dressing verwende, tausche ich zum Beispiel gerne die Hälfte des Basilikums gegen Petersilie. Und für eine günstigere Version kannst du die Pinienkerne durch gehackte

Mandeln ersetzen.

Riesenbohnen in Tomatensauce

Ein Gericht, das ich sowohl in der Türkei als auch in Griechenland besonders gerne bestellt habe, sind Riesenbohnen in Tomatensauce. Seit ich gelernt habe, wie einfach diese Köstlichkeit zuzubereiten ist, gibt es sie bei uns regelmäßig. Lass auch du dich verzaubern von diesem klassischen Gericht der Mittelmeerküche. Ich verspreche dir, dein Gaumen wird begeistert sein.

Rosa gebratenes Lachsfilet

Krosse Haut und glänzendes Filet. Gebratener Lachs ist eine wahre Köstlichkeit. Und dabei ebenso delikat wie schick. Damit der Lachs innen zart rosa bleibt, kommt es auf die richtige Garzeit an. Mein Tipp: Brate den Lachs vier Minuten bei hoher Hitze auf der Haut und lasse die andere Seite bei kleiner Hitze nur noch kurz Farbe nehmen. Das Ergebnis: Perfekt rosa gebratenes Lachsfilet.

Spargel-Brot-Salat

Knackiger Spargel, knuspriges Panini-Brot, fruchtige Tomaten. Spargel-Brot-Salat ist eine Einladung an den Sommer und herrlich erfrischend. Wir lieben diesen farbenfrohen Salat, und servieren ihn in den warmen Monaten nicht nur gerne als Vorspeise, sondern auch als leichtes Hauptgericht.

Bulgogi

Bulgogi ist ein koreanisches Gericht, für das Rindfleisch über offenem Feuer gegrillt wird. Wir lernten das Gericht im Bulgogi-Haus Köln lieben und haben es seitdem viele Male zu Hause gemacht. In einem Mus aus Nashi-Birne, Zwiebel, Zucker und Sojasauce mariniert, bekommt das Fleisch seinen unverwechselbaren Geschmack. Wer es nach dem Grillen dann noch mit ausgewählten in ein Salatblatt rollt kommt in einen besonders authentischen Genuss, der die Küche Koreas so unwiderstehlich macht.

Spinat-Salat

Edel. Schlicht. Erfrischend. Spinat-Salat ist mit seinen feinen Aromen, die perfekte Wahl, wenn du auf der Suche nach einem dezenten Beilagensalat bist. Wichtig ist hierbei, den Geschmack des Babyspinats nicht mit einem intensiven Dressing zu erdrücken, sondern durch eine schlichte Vinaigrette zu unterstützen. So eignet sich der Spinat-Salat optimal als

Salatbett und verleiht deinen Gerichten eine frische Note. Dabei macht er sich auch besonders gut als Vorspeisenkomponente, sollte hier jedoch ebenfalls mit dominanten Aromen kombiniert werden.

Saftige Frikadellen nach Omas Art

Saftige Frikadellen, wie von Oma. Mit einer schönen Kruste, perfekt gebraten. Perfekt fürs Partybuffet oder Picknick. Wer möchte da nicht direkt zugreifen? Wir essen die kleinen Hackbällchen gerne zu Salzkartoffeln mit Lauchgemüse, Kohlrabi oder Bohnensalat, zu Kartoffelsalat und Nudelsalat oder mit BBQ-Sauce als Frikadellenbrötchen. Und wusstest du schon, dass du Frikadellen auch ganz einfach einkochen kannst?

Gekochter Spargel

Klassisch. Elegant. Luxuriös. Im Frühling scheint der Deutschen liebstes Gericht Spargel. Doch wie kocht man weißen und grünen Spargel richtig? Wie lange braucht er? Was verleiht ihm seinen Feinen Geschmack? Ich verrate dir wie ich gekochten Spargel zubereite und mit welchen Saucen du die zarten Stange servieren kannst. Der größte Faktor ist und bleibt aber der Spargel selbst. Achte hier auf lokale Bio-Qualität und kaufe vom Händler deines Vertrauens.

Polbo á Feira

Zarter Oktopus, viel Paprikapulver und hochwertiges Olivenöl. Polbo á feira bzw. Pulpo a la gallega ist ein Tapas-Gericht aus Galicien, Spanien. Während früher Stockfisch verwendet wurde, friert man heutzutage frischen Tintenfisch ein, um die gleiche Konsistenz zu erhalten.

Mexican Cole Slaw

Bunt. Knackig. Erfrischend. Mexikanischer Cole Slaw wird in Mexiko oft als Streetfood gereicht. Aber ob zu Gegrilltem, Pulled Pork, Burgern, Tacos oder einfach pur: Mexican Cole Slaw macht immer eine gute Figur. Denn hier treffen Zitrusaromen auf knackiges Gemüse und eine leichte Schärfe. Ein Geschmack, so intensiv und köstlich, das wir den Krautsalat am liebsten einfach als veganen Salat servieren.