Kartoffel-Klöße

Weich. Samtig. Kugelrund. Klöße sind Kartoffeln in ihrer schönsten Form. Perfekt um die leckersten Saucen aufzusaugen, zergehen sie förmlich auf der Zunge. Dabei wusste schon Oma, das gute Kartoffelklöße nur fünf Zutaten brauchen.

Pekingsuppe

Scharf. Aromatisch. Reichhaltig. Chinesische Pekingsuppe entführt dich in fernöstliche Geschmackswelten. Klassischer Weise besteht die traditionelle Speise dabei aus einer kräftigen mit Essig gewürzten Brühe, einer Fleisch- sowie Gemüseeinlage und Eierstich. Besonders authentisch schmeckt für mich eine selbst angesetzte Hühnerbrühe mit Chinakohl, Sojasprossen, Bambussprossen und Hähnchenfleisch. Klingt verlockend? Dann wag dich an die vielleicht leckerste chinesische Suppe überhaupt.

Albondigas

Zart. Tomatig. Würzig. Albondigas sind spanische Fleischbällchen, die meist als Tapas gereicht werden. Ihren besonderen Geschmack erhalten die Hackbällchen durch eine Prise Kreuzkümmel. Dadurch dass die Hackbällchen in der Sauce garen, werden die sie nicht nur herrlich weich, sondern saugen sich auch dem herrlichen Tomatenaroma voll.

Patatas bravas

Kleine Kartoffelwürfel, in Öl knusprig gebraten: Das sind Patatas bravas. Das spanische Tapas-Gericht wird meist mit einer scharfen Sauce oder Aioli serviert. Was auf keinen Fall fehlen darf: Paprikapulver, für die gewisse Schärfe.

Miso-Suppe

Authentische Miso-Suppe wie aus Japan, kannst du dir ganz einfach selber zubereiten. Alles was du brauchst, ist ein kräftiges Dashi (z. B. Katsuobushi aus Bonitoflocken), Seidentofu, getrocknete Wakame-Algen und Shiitake-Pilze und etwas Frühlingszwiebel. Das Ergebnis? Kräftige Aromen, wohltuende Wärme und natürlich ganz viel Umami.

Sellerieschnitzel

Knusprig, herzhaft und fein im Geschmack. Ich liebe das intensive Aroma von Sellerie. Deswegen kommt die Knolle bei uns relativ häufig auf den Tisch. Unsere vielleicht liebste Variante: Sellerieschnitzel. Gehüllt in eine knusprige Panade aus Ei und Paniermehl entfaltet das Gemüse sein ganzes Potential. Noch ein wenig Remoulade dazu und mehr braucht es nicht.



Sellerieschnitzel | Foto: Linda Katharina Klein
Zutaten (5 Sellerieschnitzel): 1 kleine Knolle Sellerie (ca. 650 Gramm) | 1 Ei | 1 Esslöffel Mehl | 80 Gramm Paniermehl | 0,5 Teelöffel Salz | 80 Milliliter Olivenöl



Sellerieschnitzel | Foto: Linda Katharina Klein
Zubereitung (15 Minuten): 1. Holzige Enden der Sellerieknolle ab- und den Rest in circa ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden. 2. Schale entfernen. 3. Mehl mit Salz mischen. 4. Sellerieschеiben erst in Mehl, dann in verquirltem Ei und anschießend in Paniermehl wenden. 5. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Sellerieschеiben von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Dazu passt hervorragend: Remoulade! Jetzt noch mehr vegetarische Hauptgerichte und Rezepte mit Sellerie entdecken!

Nährwerte/Schnitzel: 261 Kalorien | 3,1 Gramm Fett | 14,8 Gramm Kohlenhydrate | 5,2 Gramm Eiweiß

Miesmuschel-Suppe

Raffiniert, fruchtig, aromatisch: In den kalten Monaten kommt bei uns des Öfteren eine mediterrane Miesmuschelsuppe auf den Tisch. Denn die wärmt nicht nur von Innen, sondern erinnert uns mit ihrem intensiven Tomatengeschmack an wärmere Tage. Du kannst sie dabei als Auftakt eines Meeresfrüchte- bzw. Fischmenüs servieren (hierfür halbe Menge verwenden) oder sie mit einem Stück Weißbrot als Hauptgang reichen.

Knoblauch-Garnelen

Frisch vom Markt, in die Pfanne: In Knoblauch-Öl geschwenkte Garnelen gehören zu den klassischen Tapas-Varianten. Hier

steht der pure Geschmack der Meeresfrüchte im Fokus. Keine Gewürze, keine Sauce. Hier glänzt die Garnelen mit puren, intensivem Geschmack.

Rahmwirsing

Cremig und doch mit Biss: den perfekten Rahmwirsing wie von Oma kannst du dir ganz einfach selber kochen. Ich liebe es, wie der Wirsing bei diesem Rezept durch die Sahne eine ganz milde Note bekommt. Etwas Butter, eine Prise Muskatnuss. Viel mehr braucht es nicht. In diesem Gericht der Wirsing der Star. Einfach nachkochen und du wirst direkt zurück in deine Kindheit versetzt.

Papas arrugadas

Papas arrugadas sind Kartoffeln in Salzkruste und bestechen durch ihren intensiven Geschmack. Zwei Zutaten, etwas Zeit, mehr braucht es nicht. Als traditionelles Gericht der kanarischen Inseln wird es klassischerweise mit Mojo Rojo und Mojo Verde als Vorspeise gereicht, aber deinen Fantasien sind keine Grenze gesetzt. So gelten Papas arrugadas schon lange als beliebte Grill-Beilage und werden oft zu Tapas gereicht.

Schichtsalat

Hat eure Oma auch immer Kaffeekränzchen mit anschließendem 70er Jahre Buffet gehalten? Auf Spitzentischdeckchen wurden dann Mettigel, Käse-Trauben-Spieße, Baguette mit Kräuterbutter und Würstchen serviert. Das Highlight aber war immer der Schichtsalat. Da haben die Omis immer die Beine in die Hand genommen, um sich möglichst viel vom Salat zu sichern. Auch wenn die Zubereitung nach einer kulinarischen Sünde klingt, schmeckt es für mich einfach so sehr nach Kindheit, das dieses Gericht einfach ab und zu auf den Tisch muss – dann aber ohne Spitzentischdecken.

Vegane Miso-Suppe

Kräftiges Dashi, milde Enoki-Pilze, weiches Seidentofu und würzige Wakame-Algen: vegane Miso-Suppe ist ebenso einfach wie köstlich. Wir lieben sie vor allem mit selbstgemachtem Shiitake-Dashi, denn das ist extra kräftig. Was die Suppeneinlage betrifft, sind deiner Fantasie dann keine Grenzen gesetzt.