Cremiger Coleslaw

Du suchst nach einer leichten Alternative zum amerikanischen Coleslaw? Dann hab ich genau das richtige für dich! Einige Zeit habe ich ausprobiert, wie sich die schwere Mayonnaise ersetzen lässt. Mein Tipp nach einigen Versuchen: Saure Sahne mit Joghurt vermengen. Damit liegt die Krautsalat-Variante nicht nur viel leichter im Magen, sondern schmeckt auch noch wesentlich frischer. Ich habe mich in den cremigen Coleslaw verliebt und mache für Feiern meist direkt die doppelte Menge.

Knusprige Falafel

Herrlich duftend, hörbar knusprig und unverschämt lecker! Falafelbällchen gehören zu meinen absoluten Lieblingsspeisen. Ob orientalisches Dinner mit Freunden, gesunder Snack für die Mittagspause oder Picknick im Freien – Kichererbsenbällchen gelten nicht umsonst als Allrounder der veganen Küche. Also ran ans Werk! Zaubert eure eigenen orientalischen Köstlichkeiten und kredenzt euren Liebsten etwas ganz besonderes.

Champignon-Creme-Suppe

Würzig. Cremig. Aromatisch. Diese Champignonsuppe gibt dir das Gefühl, auf einem Waldspaziergang zu sein, den Regenduft in der Luft zu riechen und das Sonnenlicht durch zahlreiche saftig-grüne Tannen zu spüren. Denn: Mit seinem vollmundigen

Aroma vermag es euch in andere Welten zu versetzen. So als habe Mutter Natur persönlich für euch gekocht. Als Pilzeinlage eignen sich dabei besonders Champignons, Pfifferlinge, Steinpilze, und Kräutersaiblinge.

Brokkoli-Creme-Suppe mit Mandelstiften

Grün. Cremig. Wohltuend. Brokkoli-Creme-Suppe ist ebenso leicht wie lecker. ist Und sie steht in nur 20 Minuten heiß und dampfend auf dem Tisch. Tütchen? Fehlanzeige! Mit frischen Zutaten zaubert ihr im Handumdrehen ein feines Cremesüppchen, das nur so vor Vitaminen strotzt und dabei weniger unter 500 Kalorien pro Portion hat. Klingt verlockend? Ist es auch.

Möhren-Ingwer-Suppe mit Orangensaft

Dieses Gefühl, wenn ihr an kalten Tagen eine heiße Suppe vom Löffel schlürft und fühlt wie es in euch plötzlich mollig warm wird Dafür ist diese farbenfrohe Möhrensuppe genau das richtige. Denn: Die Ingwer-Schärfe heizt euch auf eine angenehme Art zusätzlich ein und gibt euren Wangen wieder Farbe.

Rheinische Reibekuchen

Ein Gefühl von zu Hause! Und ein Freund des Hüftgoldes. Rheinische Reibekuchen sind ein traditionelles Gericht, das vor allem im Winter und in Brauhäusern gereicht wird. Ob mit Rübenkraut, Apfelmus, Schwarzbrot oder Räucherlachs: Die Kombinationsmöglichkeiten für Rievkoche sind vielfältig. Wichtig ist nur eins: Sie müssen außen knusprig und innen herrlich weich sein.

Saganaki

Fruchtige Tomaten, cremiger Feta. Saganaki ist gebackener Schafskäse. Oft wird er paniert gereicht. Eine besonders einfach und schnelle Variante, ist jedoch ein Auflauf mit Tomaten. Wir servieren ihn vor allem gerne, als Beilage zu Gegrilltem oder Ofengerichten wie Zitronen-Kartoffeln oder Bifteki. Ausgekühlt schmeckt er übrigens nochmal besser als warm.