

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.

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.

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.

Geschmorte Tomaten

Aromatisch. Intensiv. Knallrot. Geschmorte Tomaten verleihen deinen Gerichten eine fruchtig-süße Komponente und sind im Handumdrehen gezaubert. So kannst du sie in nur wenigen Minuten in der Pfanne karamellisieren und anschließend als warme Beilage reichen. Geschmorte Tomaten machen sich dabei nicht nur als schickes Pasta-Topping, sondern passen auch zu zahlreichen Fisch- und Fleischgerichten wie beispielsweise Hähnchenrouladen und Steaks.

Thunfisch-Salat mit Mandarinen

Süß. Salzig. Und typisch 70er Jahre. Thunfisch-Salat mit Mandarinen war fester Bestandteil auf den Buffets meiner Oma. Auch noch Jahre später war sie Fan des 70er-Jahre Trends Dosenobst. So kam auch ich in den Genuss ihres Rezeptes. Und ja, manchmal gibt es diesen Retro-Salat bei uns immer noch.

Süßkartoffel-Pommes

Orange. Süßlich. Köstlich. Süßkartoffel-Pommes aus dem Backofen sind einfach was besonderes. Schnell gemacht, außen knusprig und innen weich, sind sie herrliche Beilage zu Burgern, Gegrilltem & Co. Wir servieren sie am liebsten mit einer selbstgemachten Curry-Mayonnaise.

Spargel-Tartelettes

Klein. Fein. Elegant. Herzhafte Tartelettes sind glamouröse Appetithäppchen und gesunder Snack zugleich. Auf einem weichen 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.

Grüner Bohnensalat

Grün. Einfach. Saftig. Zu Hausmannskost kamen bei uns früher oft Beilagensalate auf den Tisch. Ganz oft dabei: Grüner Bohnensalat. Dieser passte super zu Frikadellen, Kotelett & Co. Heute servieren wir ihn auch gerne zu vegetarischen Gerichten oder in einer komplett veganen Version. So oder so ist dieser einfache Bohnensalat super mit anderen Komponenten zu kombinieren. Und ganz unkompliziert nebenher zuzubereiten.

Karamellisierte Möhrchen

Zarte Möhrchen, leicht karamellisiert und himmlisch weich. Diese Karotten sind die vielleicht beste Beilage aller Zeiten. Wenn du sie im Ganzen garst, wirken sie unglaublich edel. Und ein wenig Puderzucker sorgt für feinen Glanz. Wir servieren sie gerne zu besonderen Festmahlen, aber so schnell und einfach, wie sie gemacht sind, sollten wir sie wahrscheinlich öfter genießen.

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.