

Auberginen-Röllchen

Fruchtige Aubergine trifft auf cremige Füllung – diese Komposition ist intensiv im Geschmack und sorgt für einen fulminanten Auftakt eures Abendessens. So könnt ihr die Auberginen-Röllchen wie Tapas hervorragend zu knusprigem Brot reichen oder sie als Vorspeise gleich pur vernaschen. Allerdings machen Sie auch zu Pasta eine hervorragende Figur.

Geschmorte Zucchini

Versteht ihr Menschen, die sagen Zucchini würden nach nichts schmecken? Dabei muss man sie nur etwas kitzeln, damit sie ihren einzigartigen Geschmack entfalten. Besonders in Kombination mit Röstaromen und Knoblauch werden sie zum mediterranen Leckerbissen, Ich mag sie am allerliebsten geschmort. Dann sind sie nicht nur zartschmelzend, sondern auch intensiv im Geschmack.

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. 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.