

Hühnerfrikassee

Zartes Gemüse, cremige Sauce, feine Aromen. Ein gutes Hühnerfrikassee schmeckt nach Kindheit und lässt einen alle Sorgen vergessen. Ob einfach mit Reis oder aber schick in Blätterteigpasteten angerichtet. Bei diesem Gericht möchte man einfach immer weiter essen. Die Geheimzutat: Selbstgemachter Fond und jede Menge Liebe.

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.

Onigiri

Klein. Gefüllt. Köstlich. Onigiri sind japanische Reisbällchen, die klassischerweise mit Pflaumen, Lachs, Seetang, Bonito-Flocken oder Thunfisch-Mayo gefüllt werden. Besonders Tuna-Mayo Onigiri sind international beliebt, besonders einfach herzustellen und einfach zu veganisieren. Oftmals werden Onigiri zu Dreiecken geformt, existieren aber auch in anderen Formen. Entscheidend ist die handliche Größe,

durch die Onigiri zum perfekten Fingerfood und Snack für unterwegs werden, und das der Reis im Gegensatz zur Zubereitung von Sushi nicht mit [Sushi-Zu](#) gewürzt wird.



Onigiri | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (18 Stück): 500 Gramm Rundkornreis in Sushi-Qualität | 1 Dose (veganer) Thunfisch | 5 Esslöffel [japanische Mayonnaise](#) oder vegane Mayonnaise | 4 Teelöffel dunkler Sojasauce | 2 Esslöffel Salz | 1 Nori-Blatt | 1 Teelöffel schwarzer Sesam | Optional: Kresse



Onigiri | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (45 Minuten): 1. Reis gründlich waschen, bis sich das Wasser nicht mehr weiß verfärbt. 2. Reis nach Packungsanweisung kochen. 3. In der Zwischenzeit Thunfisch mit der Mayonnaise und der Sojasauce vermengen. 3. Nori-Blatt in circa 1,5 breite Streifen schneiden. Jeden langen Streifen in drei kürzere Streifen unterteilen. 4. Reis abschütten und auf einem Blech oder in einer großen Form (am besten in einer großen Holz- oder Bambusform, die überschüssige Feuchtigkeit absorbiert abkühlen lassen. 4. Reis in 18 Portionen unterteilen. 5. Jeweils zwei Drittel des Reis in eine leicht mit Salz ausgestreute Onigiri-Form oder die eigene (mit Wasser benetzte und mit ein wenig Salz gesprenkelte) Handfläche geben und zusammenpressen. Dann eine Mulde hineindrücken. 6. Einen Teelöffel der Füllung in die Mulde geben und mit dem restlichen Reis verschließen. 7. Das Reisbällchen vorsichtig zusammenpressen, dann durch leichten Druck auf die Seiten zu einem Dreieck formen. 8. Nori-Blatt mit Wasser befeuchten und an den Boden bzw. die Seite des Onigri andrücken. 9. Sobald alle Onigiri geformt sind, diese mit schwarzem Sesam bestreuen. 10. Wer mag, kann für ein wenig Schärfe noch frische Kresse über die Onigiris geben.

Jetzt noch mehr [japanische Rezepte](#), [vegane Rezepte](#), [Reisgerichte](#) oder anderes [Fingerfood](#) entdecken!

Nährwerte/Stück: 144 Kalorien | 4,5 Gramm Fett | 22,5 Gramm Kohlenhydrate | 4,5 Gramm Eiweiß

Orientalische Linsensuppe

Rote Linsen. Kreuzkümmel. Harissa-Paste. Orientalische Linsensuppe wärmt von innen, ist herrlich aromatisch und

entführt dich in einen Traum von tausend und einer Nacht. Mein Geheimnis: Eine Prise Zimt. Dabei ist die Suppe nicht nur vitaminreich und vegan, sondern auch besonders nahrhaft.

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.

Gebackener Hokkaido-Kürbis

Klassisch. Einfach. Und doch genial. Gebackener Hokkaidokürbis ist hierzulande vielleicht das beliebteste Kürbisgericht. Kein Wunder, backt sich der Kürbis doch quasi wie von selbst. Nicht mal schälen muss man ihn. An kalten Tagen ein würzig duftendes Blech aus dem Ofen zu ziehen hat, da schon etwas ganz besonderes. Wir servieren Hokkaido dabei am liebsten mit einem Sour-Creme-Dip.

Veganer Kartoffelsalat

Zum Grillen, zu Weihnachten, zum Picknick oder einfach Zwischendurch. Kartoffelsalat schmeckt nach Kindheit, ist besonders cremig und lässt sich perfekt vorbereiten. Jetzt kannst du dieses Gericht auch ganz einfach in vegan zaubern.

Bánh bao

Einmal probiert und du wirst sie immer wieder wollen! Bánh Baos sind vietnamesische Hefeklöße, die mit Hackfleisch und Gemüse gefüllt und über Wasserdampf gegart werden. Im Mund fühlen sie sich wie kleine Geschmacksexplosionen an. Wir lassen das klassische hartgekochte Ei auf der Füllung gerne weg und servieren sie stattdessen in einer komplett veganen Version. Mit einem würzigem Dip dazu, hast du dann das Gefühl inmitten der Garküchen von Hanoi zu speisen.

Karamellisierte Röstkartoffeln

Röstkartoffeln sind meine vielleicht liebste Kartoffelbeilage. Super einfach und einfach köstlich. Schonend gekocht, gepellt und dann in Öl knusprig ausgebraten, erhalten sie ihren ganz besonderen Geschmack. Wenn du magst, kannst du sie auch im Ofen backen, aber in der Pfanne geschwenkt, werden sie von allen Seiten knusprig.

Gefüllte Weinblätter

Weicher Reis in einem Mantel aus saftigen Weinblättern. Gefüllte Weinblätter sind eine raffinierte Vorspeise, die sich auch prima als Beilage zum Hauptgericht macht. Ein bisschen Zitronenabrieb, ein bisschen Minze. Viel mehr braucht es nicht, um aus den liebevoll eingewickelten Paketen kleine Geschmacksbomben zu machen.

Mais-Bohnen-Salat

Ein Salat, der unkomplizierter nicht sein könnte. Mais-Bohnen-Salat ist nicht nur schnell gemacht, sondern auch perfekt, wenn du gerade keine frischen Zutaten da hast und dir trotzdem einen kleinen Salat zaubern möchtest. Wir nehmen ihn gern mit ins Büro, servieren ihn als beliebte Grillbeilage oder genießen ihn auf unseren Camping-Urlaube in der Wildnis.

Pumpkin Masala

Wusstest du, dass Butternuss-Kürbis eine beliebte Zutat der indischen Küche ist? Zusammen mit Ingwer, Knoblauch und Gewürzen wie Kreuzkümmel, Kurkuma und Garam Masala entsteht ein ebenso klassisches wie fantastisches Gericht. Perfekt, um dich an kalten Herbsttagen zu wärmen und deine

Geschmacksnerven auf eine Reise nach Indien zu schicken.