

Deftiger Grünkohl

Deftig. Würzig. Wie von Oma. Grünkohl ist das perfekte Wintergericht, denn es steckt voller Vitamine und wärmt dich von innen. Langsam in Fond geschmort und mit Senf, Zucker und Pfeffer gewürzt entfaltet der Kohl so sein volles Aroma. Statt Pinkel, Kassler und Mettenden kannst du den Grünkohl dabei auch ganz einfach mit veganen Bauern-Knackern zubereiten.

Grünkohl-Pesto

Auch im Winter frisches Pesto zaubern? Grünkohl macht es möglich. Zusammen mit Nüssen, Zitronensaft und Öl zauberst du so im Handumdrehen ein saisonales Pesto, das voller Vitamine steckt. Das Ergebnis? Knallgrün, herrlich würzig und super gesund. Dabei ist es so intensiv, dass es keinen Käse bzw. Parmesan braucht. Es ist daher sogar vegan.

Zwiebeltarte

Knuspriger Mürbeteig, butterweiche Rotwein-Schalotten und ein großzügiger Schuss dunkler Balsamico. Das ist das Geheimnis meiner dunkel violett schimmernden Zwiebeltarte, die nicht nur unheimlich köstlich, sondern sogar vegan ist. Am liebsten sie als Vorspeise auf einem Salatbett, doch oftmals können wir nicht widerstehen und machen gleich eine elegante Hauptspeise draus.

Aloo Posto

Indien gilt als Paradies für Vegetarier. Ein erstklassiges Beispiel: Aloo Posto – Kartoffeln in Mohnsauce. Hier baden die Erdäpfel in einer selbstgemachten, veganen Paste, die nicht nur besonders cremig, sondern auch extra aromatisch ist. Tatsächlich ist der Geschmack schwer zu beschreiben. Ein Grund mehr, warum du dieses traditionelle Rezept der bengalischen Küche einmal selbst ausprobieren solltest.

Birnen-Kompott

Birnen, frisch vom Baum der Nachbarin. Das ist eine meiner frühesten Kindheitserinnerungen. Am Nachmittag gab es diese dann als Birnengemüse zum Sonntagsbraten. Eine leichte Süße, eine feine Vanillenote. Das war für mich ein Gedicht. Auch heute noch gibt es das Birnenkompott aus meiner Kindheit. Als bei Beilage zu herzhaften Gerichten oder einfach als Dessert.

Geröstetes Wurzelgemüse

Bunt. Knusprig. Voller Vitamine. Geröstetes Wurzelgemüse sind wie kreative Pommes und besonders im Winter eine herrliche Beilage. Der Mix aus Karotten, Petersilienwurzel, Pastinaken und roter Beete kreiert einen frischen, erdigen Geschmack mit

dem perfekten Crunch.

Börek mit Feta & Spinat

Frisch aus dem Ofen, herrlich duftend: Börek ist ein gefüllter Yufkateig, der in Form von kleinen Röllchen oder großen Schnecken serviert wird. Wir machen immer direkt eine große Portion, denn dieser herzhafteste Strudel ist ein Gericht, das man unbedingt teilen möchte. Perfekt für deine nächste Party oder zum nächsten Brunch.

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.

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.

Selleriesalat

Ich liebe süß-sauer eingemachten Selleriesalat und könnte ihn direkt pur naschen! Und ich finde ihn super praktisch, denn wenn man manchmal zu viel von einer Zutat hat, dann von Sellerie. Ob nach Sellerieschnitzel oder einer feinen Sauce, die Reste werden bei mit direkt zu Selleriesalat eingekocht.

Udon-Nudeln in Erdnuss-Sauce

Hast du schon einmal Udon-Nudeln probiert? Sie sind extra dick und können dadurch umso mehr Sauce aufnehmen. Wir ertränken sie daher gerne in einer Tomaten-Erdnuss-Sauce. Ein wenig Sesam oben drauf und schon hast in nur wenigen Minuten ein extrem reichhaltiges Wohlfühl-Gericht gezaubert.

Mexikanische Tacos

So schmeckt Mexiko! Wir lieben mexikanische Tacos und servieren diese besonders gerne, wenn Freunde zum Essen

kommen. Der Grund? Hier ist für jeden etwas dabei und das Abendessen wird richtig interaktiv. Lange haben wir an besonders authentischen Rezepten gefeilt. Inzwischen servieren wir aber immer öfter rein vegane Tacos. Denn diese sind nicht nur köstlich, sondern auch besonders nachhaltig.