

Süßkartoffel-Kokos-Suppe

Cremige Süßkartoffelsuppe mit einem Hauch Kokos und knackigen Zuckerschoten. Na, läuft dir bei dem Gedanken auch schon das Wasser im Mund zusammen? Sollte es! Denn diese Komposition ist ein wahrer Gaumenschmeichler. Ob an kalten Tagen oder als exotisches Highlight an lauen Sommerabenden: Dieses Süsschen schmeckt einfach immer!

Vegane Blumenkohl Wings

Chicken Wings? Gebackenes Hühnchen? Fast! Diese feurigen Häppchen bestehen aus Blumenkohl und selbstgemachter BBQ-Sauce. Damit sind sie der perfekte Snack zum Filmabend, ein köstliches Wintergericht und ein super Fingerfood für die nächste Party.

Rote-Bete-Apfel-Salat

So schmeckt der Winter! Süßer Apfel, erdige Rote Beete und knackige Walnüsse, verbinden sich zu einem Salat, der es krachen lässt. Hier ist nicht nur die Farbe intensiv, sondern vor allem der Geschmack.

Mercimek Köftesi

Kennst du schon Mercimek Köfte? Das türkische Fingerfood aus Linsen und Bulgur ist eine wahre Geschmacksbombe, vegan und super gesund. Traditionell werden sie in einem Salatblatt und mit etwas frischem Zitronensaft beträufelt genossen. Durch ihre handliche Form eignen sich die Linsenbällchen dabei hervorragend als Partysnack und für Picknicks. So kannst du ganz leicht große Mengen vorbereiten und sie mit deinen Liebsten teilen.

Mango-Kokos-Curry mit Marillen

Hier baden süße Früchte in samtiger Kokosmilch und würzigem Curry. Dieser exotische Traum wird deinen Gaumen verwöhnen und dir das Gefühl geben, an exotischen Stränden direkt am Meer zu speisen.

Chili sin carne

Dieses feurige Chili sin carne weckt deine Lebensgeister! Mit der richtige Schärfe, feiner Würze und seiner sämigen Konsistenz, lässt diese vegane Chili Variante nichts vermissen. Ganz im Gegenteil: Danach wirst du diese Soul food jedem Chili con carne vorziehen. Warum? Dieses Chili besitzt Tiefe und sorgt für eine wahre Geschmacksexplosion.

Kartoffel-Wedges

Die besten Kartoffelwedges sind außen schön knusprig, innen herrlich fluffig. Wer braucht schon Pommes, wenn er diese köstlichen Kartoffelspalten vernaschen kann? Ob mit Mayonnaise, feiner Guacamole oder einfach pur – diese Wedges schmecken einfach immer.

Gefüllte Paprika

An gefüllter Paprika liebe ich vor allem diesen süßlichen Geruch, wenn die Paprika langsam im Ofen vor sich hinschmort. Und die feine Minznote. Das ist einfach Soulfood, perfekt zum Vorbereiten wenn Gäste kommen aber auch für einen gemütlichen Abend auf der Couch. Erst Jahre später viel mir auf, dass meine Lieblingsvariante dieses Gerichtes sogar vegan ist. Das macht das Essen nicht nur noch eine Spur gesünder, sondern auch herrlich, luftig leicht.

Taboulé mit Aprikosen

Herrlich erfrischend, schnell gezaubert und dank Aprikosen extra fruchtig. Taboulé ist ein orientalischer Bulgursalat aus besonders fein geschrotetem Weizen, der sich nicht nur für sommerliche Picknicks, als leichte Beilage, sondern auch als

gesunder Mittagspausen-Snack eignet. Noch nicht probiert? Na, dann mal los.

Apfel-Rotkohl

Es schmeckt nach Kindheit, fruchtig und würzig zugleich. Wenn es Rotkohl gab, duftete das ganze Haus nach Gewürzen und man wusste schon Stunden vorher, was für einen gleich für Gaumenschmaus erwarteten würde. Holt euch diesen Geschmack zurück auf den Teller und genießt eins der schönsten Traditionsgerichte.

Couscous-Salat

Knackige Erdnüsse, der Duft frischer Minze und das Aroma getrockneter Datteln machen diesen Couscous-Salat zu einem kulinarischen Abenteuer. Also schnallt euch an und auf geht's! Hier gibt es einiges für eure Geschmacksnerven zu entdecken.

Griechischer Kartoffelsalat

Ich lieeeeebe Kartoffelsalat – besonders die leichte griechische Kartoffelsalat-Variante mit Zitronensaft, bei denen man auch mal ohne schlechte Gewissen die halbe Schüssel alleine leer füttern kann. Richtig Klasse ist das Gericht,

weil man es super vorbereiten und mit zur Arbeit, Picknicken oder auch zu Grillfeiern nehmen kann. Besonders der Kontrast zwischen den lilaroten Schalotten und den gelblichen Kartoffeln ist ein echter Hingucker! Also ab in die Küche mit dir...