

# Frittierte Tintenfischringe

Frisch frittierte Tintenfischringe, einen Spritzer Zitronensaft – mehr braucht es nicht, um das Meer zu schmecken. Frittierte Tintenfischringe sind nicht nur eine beliebte Tapas-Variante, sondern auch das perfekte Fingerfood. Wir servieren sie am liebsten als Vorspeise, Teil eines mediterranen Dinners oder spanische Tapas.

---

# 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.

---

# Pizza Burrata

Eine gute Pizza braucht nicht viel. Knusprigen Teig, eine fruchtige Sauce und aromatischen Käse. So kommt auf unsere Pizza Margherita meistens kein Mozzarella sondern Burrata. So oder so, eins aber steht fest: Selbstgemacht muss sie sein. Und dafür braucht es nicht mal einen Pizzastein oder einen Pizzaofen. Mein Tipp: Pizza aus der Pfanne! Überraschend knusprig und unverschämt lecker!

---

# Rinderrouladen mit dunkler Sauce

Zarte Rouladen in einer tiefdunklen Sauce. So edel kann Hausmannskost sein! Wir machen gerne die klassische Version nach Omas Rezept, also Rouladen aus der Oberschale eine Füllung aus Senf, geräuchertem Schinken, Zwiebeln und Gewürzgurken. Dann kommt es nur noch darauf an, die Rouladen auf kleiner Flamme langsam zu schmoren. Ich empfehle sie mindestens zwei Stunden in meiner dunklen Sauce mit Rotwein köcheln zu lassen. Um Zeit zu sparen, kannst du diese auch super vorkochen und einkochen oder einfrieren.

---

# Curry-Mayonnaise

Gelb. Würzig. Cremig. Curry-Mayonnaise ist der perfekte Dip für Pommes und Süßkartoffelpommes. Denn manchmal muss es einfach was anderes als Ketchup oder normale Mayo sein. Mit Curry-Mayonnaise verleihst du deinen Fritten das nächste Mal einen exotischen Touch. Und: der Dip macht sich übrigens auch klasse auf Burgern!

---

# Mushy Peas

Grün. Frisch. Minzig. Mushy Peas ist ein typisch britischer Dip aus Erbsenbrei, der vor allem zu Fish & Chips gereicht wird. Die Mushy Peas sind hierbei keineswegs Nebendarsteller, sondern verleihen dem Nationalgericht erst seine Tiefe. Ganz klassisch, kommt nichts außer Salz und Pfeffer an die Erbsen. Heutzutage hingegen werden die Erbsen in vielen Teilen Englands mit Minzsauce gereicht oder direkt mit Minze abgeschmeckt. Oft kommt auch noch Zucker und etwas Zitronensaft oder Essig hinzu. Ich finde letztere Version am besten, verwandelt sie einen simplen Erbsenbei doch in ein feines Spiel aus Süße und Säure.

---

# 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

---

## Joghurt-Sauce mit Minze

Cremig. Kühl. Erfrischend. Joghurt-Sauce ist der perfekte Kontrast zu scharfen oder deftigen Gerichten. Damit passt sie

perfekt zu Falafel, Bifteki, Kebab und Köfte. In wenigen Sekunden zusammengemischt, kannst du so deine Gerichte verfeinern oder sie als Dip nutzen. Frische Minze schmeckt besonders erfrischend, aber falls du keine zur Hand hast, kannst du problemlos auch getrocknete verwenden.

---

## **Dunkle Sauce mit Rotwein**

Tiefdunkle Farbe, vollmundiger Geschmack und feine Rotwein-Aromen. Von dieser dunklen Soße will man einfach immer mehr. Und mit diesem Rezept geht das auch ganz einfach. Denn im Gegensatz zu meiner klassischen Bratensauce ohne Alkohol, lassen sich von dieser Sauce relativ schnell große Mengen gewinnen. So diese Soße wird nur leicht einreduziert und dann mit Speisestärke angedickt. Saucen zu binden war noch nie so leicht. Das Beste: Bei der Verwendung von Speisestärke kannst du die Sauce sogar einkochen und so direkt große Mengen auf Vorrat produzieren.

---

## **Bärlauch-Quiche**

Edel. Würzig. Herzhaft. Bärlauch-Quiche ist das perfekte Frühlingsgericht, vereint knusprigen Teig mit einer samtigen Füllung und einer feinen Knoblauch-Note. Perfekt fürs Picknick, als Vorspeise, Hauptgericht oder Snack zwischendurch. Quiche ist bodenständig und fein zugleich. Ein Gericht das zeigt: Gutes kann so einfach sein.

---

# **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.

---

# **Schupfnudeln mit Rosenkohl**

Deftig. Schick. Aromatisch. Schupfnudeln mit Rosenkohl sind einfach sexy. Das erste Mal hab ich diese Kombination in einem Theaterrestaurant gegessen und muss sagen: dieses Gericht ist wirklich große Kunst! Warum bin ich da schon nicht früher drauf gekommen, diese zwei Lieblingsgerichte zu vereinen. Rosenkohl mit Speck hat glaub ich nie besser geschmeckt, als auf einem Bett aus Schupfnudeln!