

Kalamata-Oliven in Balsamico

Ihr wollt Griechenland schmecken können? Dann kann ich euch nur ans Herz legen, eure Oliven selbst zu marinieren. Ich persönlich bevorzuge die saftig-aromatischen Kalamata-Oliven aus Griechenland. Einmal eingelegt müsst ihr nichts mehr tun außer warten, euch auf den herrlich intensiven Geschmack freuen. So eignen sich als besonderer Appetizer. Während ihr noch am Brutzeln seid, könnt ihr sie einfach mit ein wenig geröstetem Knoblauchbrot und einer Portion Tsatsiki servieren.

Panierter Feta

Du suchst eine schnelle Vorspeise, die zu Geschmacksexplosionen führt? Dann bist du mit Feta-Käse richtig beraten! Paniert verleiht du dem cremigen Inneren eine knusprige Hülle. Durch einen feinen Zucchini-Mantel erhält deine Vorspeise dabei nicht nur eine fruchtige Note, sondern wird umso saftiger. So servierst du deinen Gästen in nur 15 Minuten ein wahres Gedicht.

Griechische Spanakopita

Saftig, frisch und unglaublich lecker: Spanakopita ist ein typisch griechisches Gericht. Zwar nimmt die Zubereitung etwas Zeit in Anspruch, dafür brauchst du aber nur wenig Zutaten, kannst es prima vorbereiten und mit wenigen Handgriffen viele hungrige Mäulchen stopfen. Am liebsten mache ich Spanakopita,

wenn ich Gäste habe. Dann backe ich direkt eine ganze riesige Blechform, bei der alle meine Freunde große Augen bekommen. Und wenn etwas übrig bleibt? Kein Problem, da sich die Spanakopita zwei bis drei Tage hält und auch aufgetaut und kurz aufgebacken ein absoluter Hochgenuss ist!

Avocado-Aufstrich

Cremig, lecker, Avocado! Vegetarische Brotaufstriche lassen sich im Handumdrehen selber zaubern. Mein Avocado-Aufstrich ist in nur drei Minuten bereit vernascht zu werden – und obendrein noch super gesund und low carb. Am liebsten mag ich meinen Avocado-Aufstrich dabei mit Kurkuma, schwarzem Pfeffer und Ingwer. So bietet er eine Reise durch verschiedenste Geschmackswelten und gibt euch einen optimalen Start in den Tag. Willkommen im Avocado-Himmel!

Knuspriges Körnerbrot

Oh, ich liebe den Geruch von frisch gebackenem Brot am Sonntagmorgen! Knusprig, frisch und herrlich saftig. Im Inneren versteckt sich ein gesunder Mix aus Leinsamen, Sonnenblumenkernen, Sesam und Nüssen; Pflaumenmus verleiht dem Körnerbrot eine malzig-süße Note. Ich backe immer direkt einen extra großen Laib, damit das Körnerbrot für die ganze Woche reicht.

Paprika-Pesto

Reife Paprika, cremiger Parmesan und feine Röstaromen. Mein Lieblingspesto überzeugt nicht nur durch den Geschmack, sondern ebenso durch den fruchtigen Geruch. Mit der weichen Textur lädt du deine Pasta zu einen feurigen Tanz ein. Hier wieder jedes Glas bis aus den letzten Tropfen geleert, jeder Löffel abgeschleckt. Ich bekenne mich schuldig: Ohne diese Pesto geht es nicht mehr.

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.

Saftiger Schoko-Kuchen

Ob eingekuschelt auf dem Sofa, zusammen mit Freunden oder bei turbulenten Familienfeiern – Schokoladenkuchen passt einfach immer. Meine Liebsten sind von dem kleinen Glücklicher

total begeistert. Wenn sie erfahren, dass das Schokoladenkuchen vegan ist, staunen sie dann umso mehr. Kein Wunder, dass dieses Rezept oft auch die Basis für meine Geburtstagskuchen ist. Hier eine schlichte aber elegante Variante meines Lieblingskuchens.

Ziegenkäse-Birnen-Tarte

Meine Vorliebe für Tartes kennt ihr bereits – da möchte ich euch meine liebste Herbstvariante nicht vorenthalten. Auf einem bunten Salatbett mit einer dezenten Vinaigrette wird diese Ziegenkäse-Birne-Tarte zur perfekten Eröffnung jedes Dinners. Mit ihrer herzhaft-würzigen Note und dem leicht süßen Birnen-Kern im Inneren, kitzelt sie alle Geschmacksnerven und verlangt direkt nach einem Nachschlag.

Pflaumen-Chutney

Wenn ihr euch genauso in dieses Chutney verliebt wie ich, kocht ihr spätestens beim zweiten Mal die doppelte Menge – denn die süß-saure Sauce zieht Geschmacksknospen so schnell in ihren Bann, dass ich jeden Herbst die Fans meines Pflaumenchutneys mit Nachschub versorgen muss. Auf den Tisch kommt es dann nicht nur zum Weihnachtsessen, sondern auch als Beilage zu geröstetem Gemüse, Ofen- und Schmorgerichten.

Bratapfel mit Marzipan

Fruchtige Äpfel, geröstete Mandeln, süßer Marzipanduft – genau so riecht zu Hause für mich! Besonders wenn es draußen kalt ist und man sich drinnen am liebsten in eine warme Decke kuscheln möchte, ist Bratapfel mit Marzipan der beste Nachtisch. Ob mit Vanillesauce, Vanilleeis und einfach direkt pur – diese kleinen Glücksbomben überleben werden bei uns schneller vernascht als man gucken kann.

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.