

# Chicken Parmigiana

Aromatisch. Einfach. Schnell. Chicken Parmigiana ist ein italo-amerikanisches Familiengericht, das in den USA wohl jedes Kind kennt. Ein richtiges Soulfood-Rezept. Hier wird die deftige amerikanische Küche mit italienischer Finesse verbunden. Treffen panierte Hühnerschnitzel auf raffinierte Sauce. Klassischerweise sorgen hier Sardellen für einen besonders authentischen Geschmack. Wer diese nicht mag, kann sie aber problemlos weglassen. So ist Chicken Parmigiana schließlich ein Gericht, das zeigt, dass es sich manchmal lohnt, den traditionellen Weg zu verlassen.

---

# Caesar Pasta Salat mit Hühnerbrust

Einmal Caesar Salad mit allen Extras? Dann ist diese Salatvariante mit Pasta und gebratener Hühnerbrust genau das Richtige für dich. Dieses amerikanische Gericht ist ebenso aromatisch, wie haltvoll. Hier wird sicher jeder satt! Damit eignet sich der Salat perfekt als reichhaltiges Mittags- oder Abendessen. Extra cremig, extra knusprig. Hier bleiben keine Wünsche offen.

---

# Haupia mit Mango

Cremig. Milchig. Leicht. Haupia ist ein traditionelles Dessert aus Hawaii, das dir das Gefühl gibt, in einem tropischen Paradies zu sein. Wir lieben den Kokosmilchpudding am liebsten mit einer fruchtigen Mangonote. Da sich veganer Pudding wie dieser sehr gut stürzen lässt, kannst du Haupia auch für ungewöhnliche Formen nutzen.

---

# Amerikanische Cocktailsauce

Cocktailsauce ist eine würzig, pikante Sauce mit süßen und sauren Noten, die traditionell zu Meeresfrüchten, Fisch und Fleisch gereicht wird. Varianten mit Mayonnaise wie die klassisch englische Marie-Rose-Sauce werden dabei auch als Salatdressing verwendet. Für meine amerikanische Variante verwende ich dabei etwas Meerrettich statt Mayonnaise.

---

# Beerenmüsli mit Granola

Knuspriges Granola, fruchtige Beeren. Selbstgemachtes Granola mit getrockneten Beeren ist mein absolutes Lieblingsmüsli. So produziere ich gerne regelmäßig ein bis zwei Backbleche auf Vorrat. Ob als tolles Mitbringsel zum gemeinsamen Frühstück oder Brunch, kleines Geschenk oder zum selber naschen. Dieses vegane und von Industriezucker freie Müsli passt einfach immer.

---

# Hühnerfilet mit Knusperwedges

rustikale amerikanische Gericht ist super einfach zu kochen und kommt bei uns daher regelmäßig auf den Tisch. So ist es für uns das perfekte Rezept für ein entspanntes Essen mit Freunden – vor allem, wenn gemeinsam Sport oder ein Film geschaut wird. Unser Highlight: Selbstgemachte Dips wie Guacamole, BBQ-Sauce oder Zitronen-Mayonnaise.

---

# Saftiges Bananenbrot mit Nüssen

Saftig. Bananig. Mit Nüssen und Schokolade gespickt. Bananenbrot ist ein leicht süßer Kuchen auf Basis von Bananen und Mehl. Das sehr einfache Gericht begeistert seit Jahrzehnten und ist besonders für das Backen mit Kindern beliebt. Das Brot dabei wird als Snack, Dessert aber auch immer öfter als süßes Frühstück genossen. Veganer Bananenkuchen ist dabei mein absoluter Favourite. So lässt sich das klassische Rezept leicht veganisieren. Mein Lieblingsrezept für Bananenbrot ist zudem zuckerfrei. Das Ergebnis: Ein köstlicher Kuchen, der tagelang saftig bleibt. Wenn man ihn nicht schon vorher vernascht.

---

# Cremiges Rührei

Extra cremig, extra Buttrig. An das perfekte Rührei kommt nichts außer Butter und Salz. Keine Milch, kein Wasser. Einfach purer Geschmack. Wichtig ist hier nur das richtige Verhältnis von Eiern zu Butter, das Garen auf kleiner Flamme und ständiges Rühren. Klingt einfach? Ist es auch! Mach dir das perfekte Rührei und begeistere beim nächsten Frühstück oder Brunch deine Liebsten.

---

# Veal Parmigiana

Knuspriges Kalbschnitzel mit Parmesan-Panade, aromatische Tomatensauce mit Sardellen, geschmolzener Mozzarella. Veal Parmigiana ist ein klassisches italo-amerikanisches Gericht, das von italienischen Einwanderern mitgebracht wurde und inzwischen vor allem in New York nicht mehr wegzudenken ist. Das besondere: Veal Parmigiana ist ein Gericht, dass sowohl von Hausfrauen, als auch von exquisiten Restaurants zubereitet wird. Kein Wunder, denn das Rezept vereint das beste aus beiden Welten.

---

# Granola mit Nüssen und Reissirup

Granola ist ein Knuspermüsli aus gebackenen Haferflocken. Ursprünglich mit Honig oder Zucker zubereitet, verwende ich am

liebsten Reiszucker. Das Ergebnis: Veganes Granola ohne Industriezucker. Für den perfekten Crunch dürfen dabei ein paar Nüsse nicht fehlen. Ein wenig Zimt und Kardamom und dein Granola schmeckt besonders aromatisch. Obwohl ich Granola auch gerne pur snacke, nehme ich es dabei doch am liebsten als Basis für selbstgemachte Müslimischungen wie Nussmüsli und Beerenmüsli.

---

## **Caesar Salad mit Hühnerbrust**

Cremig. Knackig. Lecker. Caesar Salad allein ist schon ein grandioses Gericht. Über die Jahre wurde der amerikanische Klassiker aber immer öfter mit gebratener Hühnerbrust serviert. Eine Entscheidung, die gut zu verstehen ist, harmonisieren die Aromen doch perfekt. Besonders beliebt: Das reichhaltige Gericht macht lange satt, hat aber wenige Kohlehydrate. besonders bei einer Low Carb Ernährung ist Caesar Salad mit Hühnerbrust daher sehr beliebt. Wer zusätzlich die Croûtons weglässt, kann die Kohlehydrate sogar fast auf Null reduzieren.

---

## **Cranberry-Brie-Häppchen**

Klein. Fruchtig. Würzig. Cranberry-Häppchen mit Brie und Pekannüsse sind salzig-süße Amuse-Gueules und perfekt für Buffets oder als erster Bissen vor einem schicken Menü. Ich serviere sie gerne im Herbst und Winter als Gruß aus der Küche, während ich in den ersten Gang vorbereite. Ein kleiner Bissen Glück.