Vegane Mousse au Chocolat

Luftig leicht und zugleich unglaublich schokoladig! Dieses Rezept für eine vegane Mousse au Chocolat wird dich total verzücken, wenn sich auf deiner Zunge die Aromen von Schokolade, Banane und frischer Pfefferminze begegnen und zu einem absoluten Hochgenuss verschmelzen.

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.

Feurige BBQ-Sauce

Ob als feurige Marinade oder scharfer Dip: Barbecue-Sauce verleiht Gerichten den richtigen Kick. Selbstgemachte ist diese umso fruchtiger und enthält statt Unmengen Zucker nur ein wenig Honig. Der Geschmack? Teuflisch gut! Die Farbe? Sensationell! Meine Empfehlung: Koreanische Chiliflocken.

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.

Brownies mit Marshmallow-Topping

Ein Traum aus Zucker. So süß, es muss eine Sünde sein. Mein liebstes amerikanisches Dessert: Weiche Brownies mit Schokoladenstückchen und Marshmallow-Topping. Außen schaumige Zuckerwolken, innen half-baked Schokoteig. Wer hier nicht zugreift, verpasst ein wahres Meisterwerk.

Veganes Oreo-Bananen-Eis

Eis kannst du blitzschnell selber zaubern – und zwar vegan und mit nur drei Zutaten. Ich mache mein veganes Oreo-Bananen-Eis am liebsten für Spielabende mit Freunden oder serviere es bei Dinner-Abenden als überraschendes Dessert. Einmal in die Küche und fünf Minuten später mit vollen Eisbechern zurück – das sorgt auf jeden Fall für erstaunte Gesichter. Und der Geschmack ist himmlisch!

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!

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.

Inside-Out-Sushirolle mit Surimi und Avocadofächer

Die ganze Wocihe über haben wir uns in unserer Sushi-Zubereitung gesteigert. Nun kommt die Königsdiziplin: Die Inside-Out-Variante. Hierbei ist die Füllung in der Mitte und wird durch ein Nori-Blatt vom Reis getrennt, der sich diesmal nicht im Inneren befindet, sondern den Mantel für unser Sushi darstellt. Besonders hübsch werden die Inside-Out-Rollen, wenn ihr sie mit einem Avocado-Fächer verziert. Zusätzlich könnt ihr auch noch weiße Sesamkörner darauf streuen. Für die Füllung eignen sich Lachs, Surimi, Makrele, Krebsfleisch Thunfisch oder Thunfischcreme, welche mit Paprika, Gurken etc. kombiniert und mit Wasabi sowie Hot Sauce verfeinert werden können.

Zutaten (2 Personen): 250 Gramm fertig vorbereiten Sushi-Reis mit Sushi-Zu (250 Gramm Sushi-Reis | 50 Milliliter Reisessig | 2 Esslöffel Zucker | 1 Esslöffel Salz oder 2 Esslöffel Sojasauce) | Wasabi | 1/4 Gurke | 1/4 rote Paprika | 125 Gramm Surimi | 4 halbe Nori-Blätter | 1 reife Avocado | 1 Esslöffel weißer Sesam | Sojasauce | Eingelegter Ingwer

Zubereitung (mit Reisvorbereitung 20 Minuten; ohne 70 Minuten): 1) Sushi-Reis sehr gründlich waschen, bis dass Wasser klar bleibt und sich nicht mehr weißlich verfärbt. Die Stärke rauszuspülen ist wichtig, damit der Reis nicht zu sehr klebt. 2) Sushi-Reis nach Packungsanleitung kochen. 3) In der Zeit Reisessig kurz mit dem Zucker und der Sojasauce aufkochen. 4) Sushi-Zu über den Reis geben, kurz unter mengen und dann abgedeckt 20 Minuten ruhen lassen.

5) Gurke mit Schale in schmale Sticks schneiden und die Kerne entfernen. 6) Parika ebenfalls in feine Streife zerteilen. 7) Surimini der länge nach halbieren. 8) Reis auf eine mit einem Gefrierbeutel überzogene Bambusmatte geben, bis eine Fläche

von der Größe eines halbes Nori-Blattes bedeckt ist. 9) Dieses auf dem Reis platzieren. 10) Auf das untere Ende das Surmi, sowie die Gurke und die Paprika platzieren. 11) Alles mit der Bambusmatte zu einer Sushirolle formen (Anleitung: So rollst du dein Sushi richtig – ohne die Rolle in Portionen zu unterteilen). 12) Auf diese Weise ingesamt vier Sushi-Rollen formen.

13) Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleich mit einem Löffel von der Schale trennen. 14) Mit der flachen Seite auf ein Schneidebrett legen und in sehr dünne Scheiben schneiden. 15) Mit der flachen Hand leicht auf die geschnittene Avocado-Hälfte drücken, sodass sich die Scheiben seitlich zu eine Fächer formen und der Länge nach zerschneiden. 16) Die unförmigen Enden des Fächers rechts und links mit einem scharfen Messer abtrennen, und jeweils einen Fächer mit der Messeroberfläche anheben und auf einer Sushirolle platzieren. 17) Den Avocado-Fächer leicht andrücken. 18) Vom vorderen und hinteren Teil der Rolle einen schmalen Streifen abschneiden, sodass eine saubere Kante entsteht. 19) Die Rolle mit einem in Wasser getauchtes Messer in sechs Portionen schneiden. 20) Diese mit Soasauce sowie eingelegtem Ingwer servieren und mit einer Prise Sesam betreuen.

Nährwerte/Portion (12 Stück): 841 Kalorien | 36,5 Gramm Fett | 145,8 Gramm Kohlenhydrate | 23,6 Gramm Eiweiß

Maki-Sushi mit Chicken Teriyaki und Erdnussbutter

Die wohl bekannteste Sushi-Art ist die des Maki-Sushis – der

gerollten Variante bei der die Füllung von Reis und einem Nori-Blatt umhült wird. Die Füllung besteht in der Regel aus drei Komponenten. Und die muss nicht immer Fisch enthalten. Heute zeige ich euch meine Lieblingsvariante mit Chicken Teryjaki, Erdnussbutter und Gurken. Verfeinert wird das ganze mit Hot Sauce und etwas Wasabi. Wer möchte kann sich auch eine der klassicheren Kombinationen mit Zutaten wie wie Lachs, Surimini, Avocado oder Paprika versuchen. Ihr seid die Mix-Meister: Probiert aus, was euch gefällt und gestaltet jede Rolle anders, bis ihr EUER Lieblingsrezept habt.

Zutaten (2 Personen): 200 Gramm fertig vorbereiten Sushi-Reis mit Sushi-Zu (250 Gramm Sushi-Reis | 50 Milliliter Reisessig | 1 Esslöffel Zucker | 1 Esslöffel Salz oder 2 Esslöffel Sojasauce) | Wasabi | 200 Gramm Hühner-Filet | 1/4 Gurke | ca. 3 Esslöffel Erdnussbutter | 2 EL Hot Sauce aus dem Asia-Laden | 6 Esslöffel Teriyaki-Sauce | 1 Prise Salz | 1 Prise Pfeffer | 1 Esslöffel Sesamöl | 6 halbe Nori-Blätter

Zubereitung (mit Reisvorbereitung 20 Minuten; ohne 70 Minuten): 1) Sushi-Reis sehr gründlich waschen, bis dass Wasser klar bleibt und sich nicht mehr weißlich verfärbt. Die Stärke rauszuspülen ist wichtig, damit der Reis nicht zu sehr klebt. 2) Sushi-Reis nach Packungsanleitung kochen. 3) In der Zeit Reisessig kurz mit dem Zucker und der Sojasauce aufkochen. 4) Sushi-Zu über den Reis geben, kurz unter mengen und dann abgedeckt 20 Minuten ruhen lassen.

5) Hühner-Filet waschen, trocken tupfen und in schmale Streifen schneiden. 6) Dann mit Salz und Pfeffer würzen, in Sesamöl scharf anbraten, aus der Pfanne nehmen und abgedeckt ruhen lassen. 7) Gurke mit Schale in schmale Sticks schneiden und die Kerne entfernen. 8) Reis auf dem Nori Blatt drapieren, Hühnchen, Gurke, Erdnussbutter und darauf plazieren sowie das Ganze einrollen und in sechs Stück Maki-Sushi zerteilen (Anleitung: So rollst du dein Sushi richtig).

Avocado-Pesto mit Petersilie

Cremig. Frisch. Vegan. Durch ihre samtige Konsistenz ist die Avocado die perfekte Begleitung für deine Pasta und dein Brot. Warum also nicht gleich eine Creme draus machen, die auch als Pesto taugt? Das ist nicht nur besonders gesund, sondern auch extrem lecker – ein Traum in hellgrün!