

Insalata Caprese

her Mozzarella, fruchtige Tomaten, hochwertiges Olivenöl. Insalata Caprese ist ein Klassiker der italienischen Küche. Die Vorspeise besticht durch den Fokus auf hochwertige Produkte. So ist der Salat ebenso einfach, wie aromatisch. Büffel- bzw. Kuhmilch-Mozzarella treffen auf reife Tomaten, kaltgepresstes Olivenöl, Salz und Basilikum. Insalata Caprese kann dabei fertig zubereitet oder für die Zubereitung bei Tisch mit dem Öl in einer Flasche gereicht werden.

Baba Ghanoush

Baba Ghanoush ist ein orientalischer Auberginen-Aufstrich, der mit Tahini und Zitronensaft abgeschmeckt wird. Seinen charakteristischen Geschmack erhält der vor allem im nahen Osten gereichte Dip durch die Röstaromen der gegrillten bzw. gebackenen Aubergine. So wird diese starker Hitze ausgesetzt, bis die Haut schwarz und das Fruchtfleisch so weich ist, dass es einfach herausgekratzt werden kann. Gereicht wird Baba Ghanoush meistens mit Brot und anderen Mezze wie Oliven, Brot und gefüllten Weinblättern.

Melonen-Feta-Salat

chend. Fruchtig. Aromatisch. Dieser Melonen-Salat verführt dich mit einer Kombination aus saftiger Wassermelone und würzigem Feta. Zusammen mit etwas Limettensaft, Minze und

Pinienkernen entsteht so das perfekte Gerichte für die Sommermonate. Wenn du also leicht verdauliche Gerichte für heiße Tage suchst, ist Melonen-Feta-Salat die richtige Wahl.

Tavuk Pirzola

Knusprige Haut, zartes Fleisch, rauchiges Holzkohle-Aroma. Tavuk Pirzola ist türkisch mariniertes Hähnchenkotelett, das meistens über Holzkohle gegrillt und mit Bulgur-Gemüse serviert wird. In einer Mischung aus Joghurt, Paprikamark und Gewürzen über Nacht eingelegt, werden die Hähnchenkoteletts so nicht nur besonders aromatisch, sondern das Fleisch auch extra zart. Über Holzkohle gegrillt erhält das Hähnchen schließlich sein typisches Aroma. Alternativ kann es aber auch in einer Pfanne zubereitet werden.

Eisbergsalat mit cremigem Dressing

Manchmal soll ein Beilagensalat einfach nur schlicht und erfrischend sein. Dann machen wir gerne Eisbergsalat mit einem Dressing aus saurer Sahne und Joghurt. So ist der Salat knackig und cremig zugleich und bildet einen milden Gegenpol zu den intensiven Aromen des Hauptgangs.

Schnelle Tomatensauce

atensauce aus ganzen Tomaten haben, mache ich daher eine aus passierten Tomaten. Etwas Salz, Zucker, Knoblauch sowie frisches Basilikum und schon hast du eine Soße gezaubert, die schmeckt als wäre sie von italienischen Omis in der Toskana gekocht worden.

Spanische Tapas

werden. Traditioneller Weise in den typischen Cazuelas genannten Tonschalen serviert, ergibt sich eine breite Palette von kalten Tapas wie Gazpacho, Aioli, Mojo rojo, Mojo verde, marinierten Oliven, Manchego, Serrano und Tapas-Brot über vegetarische bzw. vegane Tapas wie Papas arrugadas, Pimientos de Padrón, Patatas bravas und spanische Tortilla bis hin zu Tapas mit Fleisch wie Albondigas und Pflaumen im Speckmantel und Weiße Bohnen mit Chorizo sowie Tapas mit Fisch bzw. Meeresfrüchten wie Boquerones fritos, Polbo á Feira, Knoblauch-Garnelen, Mejillones a la marinera und Frittierte Tintenfischringe. Neben den typischen Tapas mit herzhaftem Charakter werden aber auch süße Tapas wie Crema Catalana und Spanischer Mandelkuchen gereicht.

Gnocchi alla romana

Herzhaft. Köstlich. Italienisch. Gnocchi alla romana sind gebackene Taler aus Hartweizengrieß, die im Ofen mit Parmesan

überbacken werden. Zusammen mit Tomatensauce serviert, versetzt dich dieses klassische Gericht der römischen Küche direkt an den Campo de' Fiori inmitten Roms. Probiere es aus und überrasche deine Gäste mit einem außergewöhnlichen Gericht.

Fasolakia

Einfach aber aromatisch. Fasolakia ist in griechischer Eintopf aus grünen Bohnen und Kartoffeln in Tomatensauce, lässt sich super vorbereiten, ist vegan und schmeckt sogar kalt. Damit ist es für uns das perfekte Sommergericht für heißte Tage.

Gebackene Süßkartoffel mit Brokkoli

Heiß dampfende Süßkartoffeln, cremige Sauce, fruchtige Tomaten und knackiges Gemüse. Gefüllte Süßkartoffeln sind ein ebenso buntes wie gesundes Gericht. Während sich die Süßkartoffeln quasi von selber backen, kannst du so aromatische Toppings zaubern. Knallige Farben, ganz viele Vitamine: hier sind deiner Fantasie keine Grenzen gesetzt.

Vitello Tonnato

Klassisch. Edel. Aromatisch. Vitello Tonnato ist eine klassische kalte Vorspeise der italienischen Küche und besteht aus mariniertem, gekochtem Kalbsfleisch mit einer cremigen Thunfischsauce. Das Geheimnis für authentisches Vitello Tonnato? Die Auswahl des richtigen Fleisches sowie viel Geduld. So wird das Kalbfleisch über Nacht mariniert, schonend gegart und vor dem Aufschneiden komplett runtergekühlt. So ist das beliebte Antipasti-Gerichts zwar etwas aufwendiger in der Zubereitung, dafür aber ein absolutes Highlight für jedes Dinner.

Zitronen-Sauce

feinen Säure, vermag sie es, deine Gerichte perfekt zu akzentuieren. Und dank der Béchamel-Basis ist sie dabei extra cremig. So passt sie zum Beispiel perfekt zu Meeresfrüchten und Fisch wie rosa gebratenem Lachsfilet.