

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.

Knusprige Falafel

Herrlich duftend, hörbar knusprig und unverschämt lecker! Falafelbällchen gehören zu meinen absoluten Lieblingsspeisen. Ob orientalisches Dinner mit Freunden, gesunder Snack für die Mittagspause oder Picknick im Freien – Kichererbsenbällchen gelten nicht umsonst als Allrounder der veganen Küche. Also ran ans Werk! Zaubert eure eigenen orientalischen Köstlichkeiten und kredenzt euren Liebsten etwas ganz besonderes.

Traditionelle kölsche Muuzemändelche

Wer kennt und liebt sie nicht? Muuzemändelche gehören zum kölschen Karneval wie Kostüme, Kölsch und Kamelle. Die kleinen süßen Happen gab es schon bei Oma und sind auch heute noch der Renner. Also vergesst die Kalorien, genießt den Zucker auf euren Lippen und bringt eure Cowboy-, Prinzessinnen- und Piratenfreunde zum Strahlen, indem ihr ihnen ein paar Kindheitserinnerungen zum Reinbeißen backt.

Zutaten (ca. 40 Stück): 150 Gramm Mehl | 50 Gramm Zucker | 1 Päckchen Vanillezucker | 0,5 Päckchen Backpulver | 50 Gramm Butter | 2 EL Milch | 30 Gramm gemahlene Mandeln | Abrieb

einer Zitrone | 1 Ei | 1 Prise Salz | Öl zum Ausbacken | Puderzucker zum Bestreuen | Ausstechform

Zubereitung (50 Minuten): 1) Trockene Zutaten miteinander vermischen. 2) Mit Hilfe einer Reibe Zitronenzesten von der Frucht lösen und dazugeben. 3) Eine Mulde bilden, Milch und Ei hineingeben. 4) Butter in kleine Stücke schneiden und unter die Masse geben. 5) Alles verkneten bis ein geschmeidiger Teig entsteht. 6) Teig circa 30 Minuten kalt stellen. 7) Teig ausrollen und ca. 40 Muutzemändelchen-Rohlinge ausstechen. 8) Öl erhitzen und Rohlinge ca. 15-20 Sekunden von jeder Seite ausbacken. 9) Muutzemändelchen auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und auskühlen lassen. 10) Mit Puderzucker bestreuen und servieren.

Nährwerte/Portion: 51 Kalorien | 3,4 Gramm Fett | 4,3 Gramm Kohlenhydrate | 0,76 Gramm Eiweiß

Fluffige Mini-Berliner mit Marmeladenfüllung

Fluffig, luftig leicht und zuckersüß. Nicht nur zur fünften Jahreszeit sind die gefüllten Teigbällchen ein herrlicher Snack, der den Magen zum Lachen und die Seele zum Schunkeln bringt. Bevor ihr euch also ins Kostüm schmeißt, nach Kamelle ruft und Bützje & Strüßje sammelt, backt doch noch schnell ein paar herrliche Nascherein. Ich verspreche ein dreifach Alaaf für den Gaumen.

Zutaten (8 Stück): 225 Gramm Mehl | 2 EL Zucker | 1 Packung Vanillezucker | 1 Ei | 1 Würfel frische Hefe | 100 Milliliter warme Milch | 25 Gramm Butter | 1 Prise Salz | 1 Spritzer Zitronensaft | 8 EL Marmelade | Öl zum Ausbacken | Puderzucker

zum Bestreuen | Cremespritze

Zubereitung (90 Minuten): 1) Erwärmt die Milch und gibt die Hefe sowie den Zucker hinzu. 2) In einer zweiten Schüssel verquirlt ihr das Ei und mischt es mit dem Salz, Vanillezucker. 3) Schmelzt die Butter und gibt diese zum Eigemisch. 4) Nach circa zehn Minuten gibt ihr das Hefegemisch zum Mehl, um das Ganze anschließend mit der Eimasse zu verkneten, bis ein geschmeidiger, nicht klebriger Teig entsteht. 5) Lasst den Teig an einem warmen Ort für ca. 25 Minuten gehen, bis er sich verdoppelt hat. 6) Rollet den Teig aus, bis dieser circa 1,5 cm dick ist. 7) Stecht mit Hilfe eines Glases Kreise aus dem Teig und lasst diese auf einem Backpapier nochmals circa 25 Minuten gehen. 8) Frittiert die Teigtaler in heißem Öl aus, indem ihr sie nach circa einer Minute vorsichtig wendet und nach insgesamt zwei Minuten auf einem Küchenpapier abtropfen lässt. 9) Nachdem die Berliner ausgekühlt sind, gibt ihr die Marmelade in eine Cremespritze. 10) Stecht vorsichtig seitlich in die Berliner, bis die Spritzenspitze in der Mitte des Inneren ist. 11) Befüllt die Berliner durch leichten Druck und achtet dabei darauf, dass diese nicht aufplatzen. 12) Bestreut die Berliner mit gesiebtem Puderzucker.

Nährwerte/Portion: 335 Kalorien | 18,0 Gramm Fett | 43,1 Gramm Kohlenhydrate | 5,7 Gramm Eiweiß

<3 **Küchentipp** <3 : Ob Öl heiß genug zum Frittieren ist erkennt ihr daran, dass es am Rande eines Holzlöffels Blasen wirft.

Champignon - Creme - Suppe

Würzig. Cremig. Aromatisch. Diese Champignonsuppe gibt dir das Gefühl, auf einem Waldspaziergang zu sein, den Regenduft in

der Luft zu riechen und das Sonnenlicht durch zahlreiche saftig-grüne Tannen zu spüren. Denn: Mit seinem vollmundigen Aroma vermag es euch in andere Welten zu versetzen. So als habe Mutter Natur persönlich für euch gekocht. Als Pilzeinlage eignen sich dabei besonders Champignons, Pfifferlinge, Steinpilze, und Kräutersaiblinge.

Brokkoli-Creme-Suppe mit Mandelstiften

Grün. Cremig. Wohltuend. Brokkoli-Creme-Suppe ist ebenso leicht wie lecker. Und sie steht in nur 20 Minuten heiß und dampfend auf dem Tisch. Tütchen? Fehlanzeige! Mit frischen Zutaten zaubert ihr im Handumdrehen ein feines Cremesüppchen, das nur so vor Vitaminen strotzt und dabei weniger unter 500 Kalorien pro Portion hat. Klingt verlockend? Ist es auch.

Möhren-Ingwer-Suppe mit Orangensaft

Dieses Gefühl, wenn ihr an kalten Tagen eine heiße Suppe vom Löffel schlürft und fühlt wie es in euch plötzlich mollig warm wird. Dafür ist diese farbenfrohe Möhrensuppe genau das richtige. Denn: Die Ingwer-Schärfe heizt euch auf eine angenehme Art zusätzlich ein und gibt euren Wangen wieder Farbe.

Selbstgemachte Lavendel-Zitronenlimonade

Es zischt, es prickelt auf der Zunge. Im Sommer geht doch nichts über eine eiskalte Limonade. Diese ist nicht nur ganz leicht selbstgemacht, sondern schmeckt auch tausend Mal besser als die fertigen Alternativen. Heute zeige ich euch eine besonders harmonische Kombination von Zitrone und Lavendel.

Zutaten (1 Liter Sirup; ca. 20 Portionen): 500 Milliliter Wasser | 500 Milliliter (nicht Gramm) Zucker | 5 Zitronen | 1 Handvoll Lavendelblüten | Mineralwasser zum Aufgießen

Zubereitung (12 Stunden): 1. Wasser mit Zucker zu gleichen Teilen mischen, aufkochen und ca. 20 -30 Minuten köcheln lassen, bis die Masse andickt und ihr Läuterzucker erhalten. 2. Zitronen auspressen und den Saft zum Sirup geben. 3. Lavendelblüten mit Sirup übergießen und über Nacht ziehen lassen. 4) Sirup am nächsten Morgen durch ein feines Sieb oder Küchentuch abseihen und abfüllen. 5. Zum Servieren jeweils eine kleine Menge des zuckersüßen Sirups mit Mineralwasser aufgießen oder zum haltbar machen Sirup bei 90° Grad 30 Minuten einkochen.

Nährwerte/Portion: 109 Kalorien | 0,1 Gramm Fett | 26,5 Gramm Kohlenhydrate | 0,1 Gramm Eiweiß

Polnisches Bigos mit Sauerkraut und Pilzen

Manchmal muss einfach etwas deftiges auf den Tisch. Und da gibt es wohl kaum eine bessere Kombination als Sauerkraut, Fleisch, Würstchen und jeder Menge Zwiebeln – kurz gesagt: Ein gutes polnisches Bigos, wie es noch bei Oma auf den Tisch kam. Nach diesem Kraut-Eintopf hat jeder ein wohliges Gefühl im Bauch. Wir machen immer gleich eine riesige Portion, um das Bigos auf Vorrat einzukochen, du kannst es aber auch einfrieren oder einfach weniger machen.

Knusprig paniertes Schnitzel mit Jägersauce

Wer liebte es nicht, als wir noch klein waren? Ein saftig gebratenes Schnitzel in knuspriger Panade – am liebsten mit einer selbstgemachten Jägersauce! Und so gibt es köstliche Jägerschnitzel ab sofort nicht mehr nur im Gasthaus, sondern jetzt auch in euren eigenen vier Wänden.

Zutaten (4 Portionen): 700 Gramm Schnitzelfleisch | 2 Eier | 120 Gramm Mehl | 200 Gramm Paniermehl | 1 Zitrone | 500 Gramm Champignons | 4 rote Zwiebeln | 3 Teelöffel Paprikapulver | Salz | Pfeffer | 100 Milliliter Weißwein | 200 Milliliter Sahne | 1 Handvoll frisch gehackter Petersilie | 2 Esslöffel Tomatenmark | 75 Gramm Butter

Zubereitung (45 Minuten): 1) Zwiebeln schälen und fein hacken. 2) Champignons putzen und in Scheiben schneiden. 3) Petersilie waschen, trocknen und fein hacken. 4) Zwiebeln in Butter

braten, bis sie glasig sind. 5) Tomatenmark hinzugeben, kurz untermengen und anschließend mit Weißwein ablöschen. 6) Sahne und Petersilie hinzugeben und mit zwei Esslöffeln Mehl abbinden. 7) Alles mit Paprikapulver (ca 3 Teelöffel) sowie Salz (ca. 3 Teelöffel) und Pfeffer (ca. 1 Teelöffel) abschmecken und auf kleiner Flamme köcheln lassen. 8) Schnitzelfleisch in 4 gleichmäßige Scheiben schneiden und platt klopfen. 7) Schnitzel salzen und pfeffer sowie anschließend mehlieren. 8) Verquirlt die Eier und zieht die mehlierten Schnitzel durch die Masse um sie anschließend direkt zu panieren. 9) Lasst die Butter in einer heißen Pfanne schmelzen und backt die Schnitzel darin von beiden Seiten goldbraun. 10) Schnitzel mit frischen Zitrone und Jägersauce servieren.

Jetzt noch mehr [Gerichte mit Champignons](#) oder gleiche alle [Pilzgerichte](#) entdecken!

Nährwerte/Portion: 880 Kalorien | 46,3 Gramm Fett | 71,2 Gramm Kohlenhydrate | 73,1 Gramm Eiweiß