

Basilikum-Frischkäse-Aufstrich

So himmlisch leicht, als ob du von Wolken kostest. Diese cremige Komposition hat Suchtcharakter und ist dabei unglaublich vielseitig: Ob aufs Panini für die Arbeit, das Sonntagsbrötchen oder einfach pur vom Finger naschen: Das Zusammenspiel von Basilikum und Frischkäse wird dich nicht mehr loslassen. Ein Aufstrich zum Verlieben.

Mercimek Köftesi

Kennst du schon Mercimek Köfte? Das türkische Fingerfood aus Linsen und Bulgur ist eine wahre Geschmacksbombe, vegan und super gesund. Traditionell werden sie in einem Salatblatt und mit etwas frischem Zitronensaft beträufelt genossen. Durch ihre handliche Form eignen sich die Linsenbällchen dabei hervorragend als Partysnack und für Picknicks. So kannst du ganz leicht große Mengen vorbereiten und sie mit deinen Liebsten teilen.

Currybrot mit Orangendip

Würziges Currybrot, erfrischender Orangendip. Einfach eine unschlagbare Kombination, Fernweh für deine Geschmacksnerven. Es ist kinderleicht, unglaublich günstig und superschnell! Nicht mal eine Brotbackform brauchst du. Zusammen mit den

richtigen Gewürzen wie Curry und Chiliflocken sowie einem fruchtig frischen Orangendip wird es zu einem wahren Gedicht.

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.

Zwetschken-Röster

Süß. Fruchtig. Typisch Österreich. Zwetschkenröster ist eine süße, dickflüssige Pflaumensoße, die klassischerweise zu Desserts wie Kaiserschmarrn serviert wird. Aber auch zu Milchreis, Pfannkuchen und Panacotta macht Zwetschkenröster eine gute Figur.

Mango-Kokos-Curry **mit** **Marillen**

Hier baden süße Früchte in samtiger Kokosmilch und würzigem Curry. Dieser exotische Traum wird deinen Gaumen verwöhnen und

dir das Gefühl geben, an exotischen Stränden direkt am Meer zu speisen.

Chili sin carne

Dieses feurige Chili sin carne weckt deine Lebensgeister! Mit der richtige Schärfe, feiner Würze und seiner sämigen Konsistenz, lässt diese vegane Chili Variante nichts vermissen. Ganz im Gegenteil: Danach wirst du diese Soul food jedem Chili con carne vorziehen. Warum? Dieses Chili besitzt Tiefe und sorgt für eine wahre Geschmacksexplosion.

Rhabarber-Baiser-Kuchen

Luftiger Baiser, saftiger Teig und fruchtiger Rhabarber: Dieser Kuchen ist ein wahres Gedicht, sieht unglaublich elegant aus und ist dabei kinderleicht zubereitet. Einer meiner absoluten Favoriten für Kaffeeklatsch, Picknick und Sommerfeste.

Tsatsiki wie aus Griechenland

Tsatsiki darf bei keiner Grillparty fehlen – und die Grillsaison ist so gut wie eröffnet! Zeit, sich mit dem ultimativem Tsatsiki-Rezept zu bewaffnen. Lasst euch diese

griechische Vorspeise auf der Zunge zergehen und fühlt euch von heimischen Balkon direkt auf die sonnigen Inseln Griechenlands versetzt.

Grießbrei mit Heidelbeeren

Grießbrei ist langweilig? Aber nicht doch! Mit frischen Heidelbeeren wird er zur farbenfrohen Geschmacksexplosion. So zauberst du in nur 15 Minuten ein spektakuläres Dessert – einen Grießbrei bei dem deine Oma nach dem Rezept fragt statt andersherum.

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.

Gefüllte Paprika

An gefüllter Paprika liebe ich vor allem diesen süßlichen Geruch, wenn die Paprika langsam im Ofen vor sich hinschmort. Und die feine Minznote. Das ist einfach Soulfood, perfekt zum

Vorbereiten wenn Gäste kommen aber auch für einen gemütlichen Abend auf der Couch. Erst Jahre später viel mir auf, dass meine Lieblingsvariante dieses Gerichtes sogar vegan ist. Das macht das Essen nicht nur noch eine Spur gesünder, sondern auch herrlich, luftig leicht.