

# Feine Erbsensuppe

Frisch. Knallgrün. Cremig. Erbsensuppe ist erfrischend und wärmend zugleich, begeistert mit feinen Aromen und ihrer spektakulären Farbe. Ein Hauch von Minze verleiht der sonst oft deftigen Suppe eine leichte Note. Das Beste aber ist die kurze Zubereitungszeit: denn diese Erbsensuppe steht in nur 15 Minuten fertig auf dem Tisch.

---

# Hühnerfrikassee

Zartes Gemüse, cremige Sauce, feine Aromen. Ein gutes Hühnerfrikassee schmeckt nach Kindheit und lässt einen alle Sorgen vergessen. Ob einfach mit Reis oder aber schick in Blätterteigpasteten angerichtet. Bei diesem Gericht möchte man einfach immer weiter essen. Die Geheimzutat: Selbstgemachter Fond und jede Menge Liebe.

---

# Rinderrouladen mit dunkler Sauce

Zarte Rouladen in einer tiefdunklen Sauce. So edel kann Hausmannskost sein! Wir machen gerne die klassische Version nach Omas Rezept, also Rouladen aus der Oberschale eine Füllung aus Senf, geräuchertem Schinken, Zwiebeln und Gewürzgurken. Dann kommt es nur noch darauf an, die Rouladen auf kleiner Flamme langsam zu schmoren. Ich empfehle sie

mindestens zwei Stunden in meiner dunklen Sauce mit Rotwein köcheln zu lassen. Um Zeit zu sparen, kannst du diese auch super vorkochen und einkochen oder einfrieren.

---

## Mushy Peas

Grün. Frisch. Minzig. Mushy Peas ist ein typisch britischer Dip aus Erbsenbrei, der vor allem zu Fish & Chips gereicht wird. Die Mushy Peas sind hierbei keineswegs Nebendarsteller, sondern verleihen dem Nationalgericht erst seine Tiefe. Ganz klassisch, kommt nichts außer Salz und Pfeffer an die Erbsen. Heutzutage hingegen werden die Erbsen in vielen Teilen Englands mit Minzsauce gereicht oder direkt mit Minze abgeschmeckt. Oft kommt auch noch Zucker und etwas Zitronensaft oder Essig hinzu. Ich finde letztere Version am besten, verwandelt sie einen simplen Erbsenbrei doch in ein feines Spiel aus Süße und Säure.

---

## Dunkle Sauce mit Rotwein

Tiefdunkle Farbe, vollmundiger Geschmack und feine Rotwein-Aromen. Von dieser dunklen Soße will man einfach immer mehr. Und mit diesem Rezept geht das auch ganz einfach. Denn im Gegensatz zu meiner klassischen Bratensauce ohne Alkohol, lassen sich von dieser Sauce relativ schnell große Mengen gewinnen. So diese Soße wird nur leicht einreduziert und dann mit Speisestärke angedickt. Saucen zu binden war noch nie so leicht. Das Beste: Bei der Verwendung von Speisestärke kannst du die Sauce sogar einkochen und so direkt große Mengen auf

Vorrat produzieren.

---

## **Orientalische Linsensuppe**

Rote Linsen. Kreuzkümmel. Harissa-Paste. Orientalische Linsensuppe wärmt von innen, ist herrlich aromatisch und entführt dich in einen Traum von tausend und einer Nacht. Mein Geheimnis: Eine Prise Zimt. Dabei ist die Suppe nicht nur vitaminreich und vegan, sondern auch besonders nahrhaft.

---

## **Geflügelfond**

Geflügelfond ist die perfekte Grundlage für Suppen und Saucen. Selbstgekocht ist er besonders kräftig im Geschmack. Neben Hühnerklein für traditionelles Hühnerfond, kannst du auch anderes Geflügel wie zum Beispiel Ente verwenden. Zusammen mit Gemüse und Gewürzen reduziert ein, bis du den perfekten Geflügelfond für deine Gerichte hast.

---

## **Pumpkin Masala**

Wusstest du, dass Butternuss-Kürbis eine beliebte Zutat der indischen Küche ist? Zusammen mit Ingwer, Knoblauch und Gewürzen wie Kreuzkümmel, Kurkuma und Garam Masala entsteht ein ebenso klassisches wie fantastisches Gericht. Perfekt, um

dich an kalten Herbsttagen zu wärmen und deine Geschmacksnerven auf eine Reise nach Indien zu schicken.

---

## **Deftiger Grünkohl**

Deftig. Würzig. Wie von Oma. Grünkohl ist das perfekte Wintergericht, denn es steckt voller Vitamine und wärmt dich von innen. Langsam in Fond geschmort und mit Senf, Zucker und Pfeffer gewürzt entfaltet der Kohl so sein volles Aroma. Statt Pinkel, Kassler und Mettenden kannst du den Grünkohl dabei auch ganz einfach mit veganen Bauern-Knackern zubereiten.

---

## **Barszcz mit Pilz-Pierogi**

Süß. Säuerlich. Tiefrot. Barszcz czerwony ist polnische Rote-Beete-Suppe, die traditionell mit selbstgemachten Pilzpiroggen als Einlage serviert wird. Das klassisch polnische Weihnachtswessen kommt bei uns immer am ersten Weihnachtstag auf den Tisch und ist die für mich beste Variante der in Osteuropa beliebten Borschtsch. Wir servieren sie daher nicht nur zu Familienfeiern, sondern den gesamten Winter über. Und es ist tatsächlich viel einfacher als es klingt. Schwiegermama darf es nicht wissen, aber laut meinem Freund, sind meine Barszcz mit Pierogi die mit Abstand beste, die er je hatte. Überzeugt euch selbst.

---

# Aloo Posto

Indien gilt als Paradies für Vegetarier. Ein erstklassiges Beispiel: Aloo Posto – Kartoffeln in Mohnsauce. Hier baden die Erdäpfel in einer selbstgemachten, veganen Paste, die nicht nur besonders cremig, sondern auch extra aromatisch ist. Tatsächlich ist der Geschmack schwer zu beschreiben. Ein Grund mehr, warum du dieses traditionelle Rezept der bengalischen Küche einmal selbst ausprobieren solltest.

---

# Gemüsefond

Würzig. Aromatisch. Kräftig. Selbstgemachter Gemüsefond ist einfach was herrliches. Für den perfekten Geschmack werden Möhren, Zwiebeln, Sellerie und Lauch ausgekocht und der Fond mit Lorbeer, Piment und Pfefferkörnern aromatisiert. Der Fond eignet sich als Basis für Suppen und Saucen, kann aber auch auf Vorrat eingekocht werden.