

Wirsing-Gemüse nach Omas Art

Wirsing-Gemüse nach Omas Art konnte ich schon als Kind nicht widerstehen. Und auch Jahre später liebe es noch: Wirsing mit Kartoffeln und Speck – ein heiß geliebter Klassiker meiner Kindheit. Du suchst ein anderes Wirsing-Rezept? Dann probier' meinen Rahmwirsing.

Süßkartoffel-Kokos-Suppe

Cremige Süßkartoffelsuppe mit einem Hauch Kokos und knackigen Zuckerschoten. Na, läuft dir bei dem Gedanken auch schon das Wasser im Mund zusammen? Sollte es! Denn diese Komposition ist ein wahrer Gaumenschmeichler. Ob an kalten Tagen oder als exotisches Highlight an lauen Sommerabenden: Dieses Süsschen schmeckt einfach immer!

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.

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.

Fruchtige Tomatensauce

Den Sommer in einer fruchtigen Tomatensauce einfangen? Nichts leichter als das. Wer im Sommer selbst Tomaten züchtet oder ein paar zu viele vom Markt mitgebracht hat, kann diese ganz einfach in Tomatensauce verwandeln. Einmal eingekocht, erinnert dich diese Tomatensauce auch Monate später noch an laue Sommerabende.

Apfel-Rotkohl

Es schmeckt nach Kindheit, fruchtig und würzig zugleich. Wenn es Rotkohl gab, duftete das ganze Haus nach Gewürzen und man wusste schon Stunden vorher, was für einen gleich für

Gaumenschmaus erwarteten würde. Holt euch diesen Geschmack zurück auf den Teller und genießt eins der schönsten Traditionsgerichte.

Alkoholfreier Apfelpunsch

Wenn ich aus der Kälte nach Hause komme, wärme ich mich meistens mit einem Tee auf. Manchmal aber darf es etwas besonderes sein und dann wird Apfelpunsch geschlürft. Mit dem fruchtigen Aroma auf den Lippen, dem winterlichen Duft im Raum und einem wohlig warmen Gefühl im Bauch sind die kalten Monate nur noch halb so schlimm.

Paprika-Pesto

Reife Paprika, cremiger Parmesan und feine Röstaromen. Mein Lieblingspesto überzeugt nicht nur durch den Geschmack, sondern ebenso durch den fruchtigen Geruch. Mit der weichen Textur lädst du deine Pasta zu einen feurigen Tanz ein. Hier wieder jedes Glas bis aus den letzten Tropfen geleert, jeder Löffel abgeschleckt. Ich bekenne mich schuldig: Ohne diese Pesto geht es nicht mehr.

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.

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.