

Vegane Blumenkohl Wings

Chicken Wings? Gebackenes Hühnchen? Fast! Diese feurigen Häppchen bestehen aus Blumenkohl und selbstgemachter BBQ-Sauce. Damit sind sie der perfekte Snack zum Filmabend, ein köstliches Wintergericht und ein super Fingerfood für die nächste Party.

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.

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.

Flammkuchen mit Äpfeln und Ziegenkäse

Knuspriger Teig, fruchtige Äpfel und warm schmelzender Ziegenkäse – herzhaft belegte Flammkuchen sind einfach herrlich. Ich belege sie meistens ganz spontan nach Lust und Laune, in den kalten Monaten kommt diese Komposition aus Ziegenkäse und Äpfeln aber am häufigsten auf den Tisch. Kross gebacken sind sie ein herrlicher Snack und eignen sich optimal als Vorspeise oder Fingerfood. Für den großen Hunger gibt es dann einfach die doppelte Portion.

Auberginen-Röllchen

Fruchtige Aubergine trifft auf cremige Füllung – diese Komposition ist intensiv im Geschmack und sorgt für einen fulminanten Auftakt eures Abendessens. So könnt ihr die Auberginen-Röllchen wie Tapas hervorragend zu knusprigem Brot reichen oder sie als Vorspeise gleich pur vernaschen. Allerdings machen Sie auch zu Pasta eine hervorragende Figur.

Ziegenkäse-Tartelettes

Klein, raffiniert und verführerisch lecker! Obwohl französische Tartelettes vor allem für die süße Tartelette-Variante in Form von kreativen Süßspeisen und Mini-Küchlein berühmt sind, verwandle ich die kleinen Tortenböden am liebsten in herzhaftes Gemüse-tartelletes. Denn wenn der noch lauwarme Ziegenkäse auf der Zunge schmilzt und sich mit dem Aroma fruchtiger Zucchini und Aubergine vermischt, hat man das Gefühl, dass das Mürbeteig-Gebäck einen direkt nach Frankreich reisen lässt.

Herzhaftes Zwiebel-Plätzchen

Favourite für den Titel als euer neues Lieblingsgebäck sind diese saftigen Zwiebelplätzchen mit Roggenmehl, die sich super vorbereiten lassen und für ein ganz neues Geschmackserlebnis sorgen! Durch ihre flache Form, müsst ihr sie nicht einmal aufschneiden. Genießt sie einfach pur, kombiniert sie mit Dips oder tunkt sie in Salatdressings und Saucen, um auch den letzten wertvollen Tropfen davon auf eurem Teller genießen zu können.

Herzhaftes Käsehäppchen

Feinwürziger Parmesan trifft auf herzhaften Mürbeteig und fruchtiges Pflaumen-Chutney. Ob als Hors d'œuvre oder exklusive Vorspeise – diese Käsehäppchen sind sowohl Augen- als auch

Gaumenschmaus! Daher eignen sie sich perfekt für festliche Anlässe, Empfänge und Dinnerparties. So verwöhnst du deine Gäste schon ab dem ersten Bissen.

Grünkohl-Chips

Du suchst einen knusprigen Snack? Dann sind selbstgemachte Grünkohl-Chips mein Geheimtipp! Und ja, ich weiß – es klingt furchtbar gesund, aber die Chips schmecken einfach fantastisch. Traut euch, lasst euch überraschen und werdet Grünkohl-Fans! Das beste: Selbst in der Bio-Variante kosten euch die selbstgemachten Grünkohl-Chips deutlich unter zwei Euro.

Panierter Feta

Du suchst eine schnelle Vorspeise, die zu Geschmacksexplosionen führt? Dann bist du mit Feta-Käse richtig beraten! Paniert verleiht du dem cremigen Inneren eine knusprige Hülle. Durch einen feinen Zucchini-Mantel erhält deine Vorspeise dabei nicht nur eine fruchtige Note, sondern wird umso saftiger. So servierst du deinen Gästen in nur 15 Minuten ein wahres Gedicht.

Griechische Spanakopita

Saftig, frisch und unglaublich lecker: Spanakopita ist ein typisch griechisches Gericht. Zwar nimmt die Zubereitung etwas Zeit in Anspruch, dafür brauchst du aber nur wenig Zutaten, kannst es prima vorbereiten und mit wenigen Handgriffen viele hungrige Mäulchen stopfen. Am liebsten mache ich Spanakopita, wenn ich Gäste habe. Dann backe ich direkt eine ganze riesige Blechform, bei der alle meine Freunde große Augen bekommen. Und wenn etwas übrig bleibt? Kein Problem, da sich die Spanakopita zwei bis drei Tage hält und auch aufgetaut und kurz aufgebacken ein absoluter Hochgenuss ist!

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.