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.

Feine Blumenkohl-Suppe

Mit einer feinen Blumenkohlsuppe wird es sofort wohlig warm ums Herzs. Mild und aromatisch verwöhnt sie den Gaumen und kitzelt mit einer dezenten Muskatnote die Geschmacksnerven. Meine wohl liebste Wintersuppe schmeckt nach zu Hause, ganz viel Liebe und herzlichen Winterabenden im Kreise der Liebsten. Das musst du probiert haben!

Buttercreme-Torte mit gebrannten Mandeln

Du magst gebrannte Mandeln? Dann wirst du diese Torte lieben! Eine zarte Buttercreme, weicher Biskuit und der herrliche Geschmack von in Zucker karamellisierten Mandeln. Wenn es draußen langsam kalt wird, ist dies die perfekte Süßigkeit für eine extra Portion Glücksgefühle.

Vindaloo Currypaste

Duftende Gewürze, frisch gemahlener Ingwer und eine herrlich intensive Farbe verraten schon: aromatischer geht es kaum. Selbstgemachte Vindaloo-Paste ist die beste Basis für dein Vindaloo-Curry. In nur zehn Minuten zauberst du so die

Grundlage für ein Curry, das deine Sinne auf eine unvergessliche Reise durch die indische Welt der Gewürze schickt.

Vegetarische Lasagne

Du suchst eine vegetarische Lasagne, die so köstlich schmeckt, dass du die ganze Form auskratzen möchtest? Dann habe ich das richtige für dich: Meine Lasagne mit Porree, Kirschtomaten, Auberginen und Karotten. Unter einer Kruste aus aromatischem Käse versteckt sie eine wahre Geschmacksexplosion. Kann man nicht beschreiben, muss man probieren. Also ran an den Ofen.

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.

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 herzhafte Gemüsetartelletes. 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.

Herzhafte Zwiebel-Plätzchen

Favourit 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.

Brownies mit Marshmallow-

Topping

Ein Traum aus Zucker. So süß, es muss eine Sünde sein. Mein liebstes amerikanisches Dessert: Weiche Brownies mit Schokoladenstückchen und Marshmallow-Topping. Außen schaumige Zuckerwolken, innen half-baked Schokoteig. Wer hier nicht zugreift, verpasst ein wahres Meisterwerk.

Veganes Oreo-Bananen-Eis

Eis kannst du blitzschnell selber zaubern – und zwar vegan und mit nur drei Zutaten. Ich mache mein veganes Oreo-Bananen-Eis am liebsten für Spielabende mit Freunden oder serviere es bei Dinner-Abenden als überraschendes Dessert. Einmal in die Küche und fünf Minuten später mit vollen Eisbechern zurück – das sorgt auf jeden Fall für erstaunte Gesichter. Und der Geschmack ist himmlisch!