

Boquerones fritos

Frittierte Sardellen, ein Spritzer Zitrone und schon hast du Spanien auf der Zunge. Boquerones fritos sind eins der bekanntesten Tapas-Gerichte. Rustikal. Knusprig. Frisch. Hier werden die kleinen Fische im Ganzen frittiert. Das Ergebnis: Mediterranes Fingerfood, das begeistert.

Rucolasalat mit Hähnchenbrust

Knackig. Leicht. Erfrischend. Rucolasalat mit Hähnchenbrust ist einer meiner Lieblingssalate. Der leicht bittere Rucolasalat harmoniert perfekt mit den süßen Cocktailtomaten und dem saftigen Hähnchen. Als Dressing muss da natürlich Pesto her. Ich nehme am liebsten Basilikumpesto mit etwas Petersilie. Dann ist dein Salat schon auch fertig. Und der eignet sich übrigens auch super für Picknicks und Grillpartys.

Fluffiges Toastbrot

Extra weich, voll im Geschmack. Ob fluffig oder kross getoastet: Frisches Toastbrot ist etwas ganz besonderes. Wir backen es am liebsten selbst und genießen es typisch amerikanisch mit Marmelade und Erdnussbutter aber auch zu Baked Beans oder als Grilled Cheese Sandwich. Deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Genieße jede Scheibe!

Grill-Saucen

Ob mild, intensiv oder feurig. Ob zum Dippen, marinieren oder verfeinern. Ich verrate dir meine liebsten Grillsaucen-Rezepte von Hot Sauce über BBQ-Sauce und South Carolina Mustard Sauce bis hin zu sämiger Biersauce. Denn: Selbstgemachte Grillsaucen schmecken einfach gleich doppelt so gut! Finde deinen Liebling und begeistere deine Gäste! Denn wir alle wissen doch: das beste beim Grillen sind das Baguette und die Soßen.

Riesenbohnen in Tomatensauce

Ein Gericht, das ich sowohl in der Türkei als auch in Griechenland besonders gerne bestellt habe, sind Riesenbohnen in Tomatensauce. Seit ich gelernt habe, wie einfach diese Köstlichkeit zuzubereiten ist, gibt es sie bei uns regelmäßig. Lass auch du dich verzaubern von diesem klassischen Gericht der Mittelmeerküche. Ich verspreche dir, dein Gaumen wird begeistert sein.

Rosa gebratenes Lachsfilet

Krosse Haut und glänzendes Filet. Gebratener Lachs ist eine wahre Köstlichkeit. Und dabei ebenso delikat wie schick. Damit der Lachs innen zart rosa bleibt, kommt es auf die richtige

Garzeit an. Mein Tipp: Brate den Lachs vier Minuten bei hoher Hitze auf der Haut und lasse die andere Seite bei kleiner Hitze nur noch kurz Farbe nehmen. Das Ergebnis: Perfekt rosa gebratenes Lachsfilet.

Spargel-Brot-Salat

Knackiger Spargel, knuspriges Panini-Brot, fruchtige Tomaten. Spargel-Brot-Salat ist eine Einladung an den Sommer und herrlich erfrischend. Wir lieben diesen farbenfrohen Salat, und servieren ihn in den warmen Monaten nicht nur gerne als Vorspeise, sondern auch als leichtes Hauptgericht.

Bulgogi

Bulgogi ist ein koreanisches Gericht, für das Rindfleisch über offenem Feuer gegrillt wird. Wir lernten das Gericht im Bulgogi-Haus Köln lieben und haben es seitdem viele Male zu Hause gemacht. In einem Mus aus Nashi-Birne, Zwiebel, Zucker und Sojasauce mariniert, bekommt das Fleisch seinen unverwechselbaren Geschmack. Wer es nach dem Grillen dann noch mit ausgewählten in ein Salatblatt rollt kommt in einen besonders authentischen Genuss, der die Küche Koreas so unwiderstehlich macht.

Spinat-Salat

Edel. Schlicht. Erfrischend. Spinat-Salat ist mit seinen feinen Aromen, die perfekte Wahl, wenn du auf der Suche nach einem dezenten Beilagensalat bist. Wichtig ist hierbei, den Geschmack des Babyspinats nicht mit einem intensiven Dressing zu erdrücken, sondern durch eine schlichte Vinaigrette zu unterstützen. So eignet sich der Spinat-Salat optimal als Salatbett und verleiht deinen Gerichten eine frische Note. Dabei macht er sich auch besonders gut als Vorspeisenkomponente, sollte hier jedoch ebenfalls mit dominanten Aromen kombiniert werden.

Gekochter Spargel

Klassisch. Elegant. Luxuriös. Im Frühling scheint der Deutschen liebstes Gericht Spargel. Doch wie kocht man weißen und grünen Spargel richtig? Wie lange braucht er? Was verleiht ihm seinen Feinen Geschmack? Ich verrate dir wie ich gekochten Spargel zubereite und mit welchen Saucen du die zarten Stange servieren kannst. Der größte Faktor ist und bleibt aber der Spargel selbst. Achte hier auf lokale Bio-Qualität und kaufe vom Händler deines Vertrauens.

Polbo á Feira

Zarter Oktopus, viel Paprikapulver und hochwertiges Olivenöl. Polbo á feira bzw. Pulpo a la gallega ist ein Tapas-Gericht

aus Galicien, Spanien. Während früher Stockfisch verwendet wurde, friert man heutzutage frischen Tintenfisch ein, um die gleiche Konsistenz zu erhalten.

Mexican Cole Slaw

Bunt. Knackig. Erfrischend. Mexikanischer Cole Slaw wird in Mexiko oft als Streetfood gereicht. Aber ob zu Gegrilltem, Pulled Pork, Burgern, Tacos oder einfach pur: Mexican Cole Slaw macht immer eine gute Figur. Denn hier treffen Zitrusaromen auf knackiges Gemüse und eine leichte Schärfe. Ein Geschmack, so intensiv und köstlich, das wir den Krautsalat am liebsten einfach als veganen Salat servieren.