Chili-Salsa

Feine Schärfe, etwas Säure und eine leichte Süße. Diese Chili-Salsa findet die perfekte Balance, verleiht deinen Gerichten den gewissen Kick und in nur 15 Minuten eine ganz neue Tiefe und Vielschichtigkeit.

Rinderfond

Ein kräftiger Rinderfond ist die perfekte Basis für köstliche Rinderbrühe, aromatische Suppen oder aber auch Saucen wie Rinder-Jus. Das Beste: Ihr müsst das Gemüse nicht mal schälen und habt die den Fond so in unter fünf Minuten angesetzt. Dann heißt es nur noch köcheln lassen. Denn der Rest erledigt sich quasi wie von selbst.

Currysauce

Fruchtig. Tomatig. Scharf. Hausgemachte Currysauce ist leicht gemacht. Damit sind deiner Kreativität keine Grenzen gesetzt. Im Ruhrgebiet wirst du auf hunderte verschiedener Saucen stoßen, und jeder hat natürlich die einzig wahre. Ich hab gleich zwei Lieblingssaucen: die meiner liebten Currywurst-Bude und meine eigene besonders fruchtige.

Spanischer Mandelkuchen

Weich. Luftig. Süß. Spanischer Mandelkuchen ist kinderleicht zu backen. Das liegt vor allem daran, dass sich das Rezept auf das wichtigste besinnt: guten Geschmack. Und dafür braucht es nicht viele Zutaten oder besonders exotische Produkte. Gató de almedra ist einfach ein richtig, richtig guter Kuchen. Und: Alles was man zum Backen braucht, ist in der Regel schon zu Hause. Perfekt, wenn sich spontan Gäste ankündigen. Ein bisschen frisches Obst dazu und schon ist dein Besuch im siebten Himmel.

Pekingsuppe

Scharf. Aromatisch. Reichhaltig. Chinesische Pekingsuppe entführt dich in fernöstliche Geschmackswelten. Klassischer Weise besteht die traditionelle Speise dabei aus einer kräftigen mit Essig gewürzten Brühe, einer Fleisch- sowie Gemüseeinlage und Eierstich. Besonders authentisch schmeckt für mich eine selbst angesetzte Hühnerbrühe mit Chinakohl, Sojasprossen, Bambussprossen und Hähnchenfleisch. Klingt verlockend? Dann wag dich an die vielleicht leckerste chinesische Suppe überhaupt.

Albondigas

Zart. Tomatig. Würzig. Albondigas sind spanische Fleischbällchen, die meist als Tapas gereicht werden. Ihren

besonderen Geschmack erhalten die Hackbällchen durch eine Prise Kreuzkümmel. Dadurch dass die Hackbällchen in der Sauce garen, werden die sie nicht nur herrlich weich, sondern saugen sich auch dem herrlichen Tomatenaroma voll.

Hot Sauce

Feurig. Fruchtig. Knallorange. Selbstgemachte Chili Sauce ist einfach die beste. Wir kochen unsere Hot Sauce regelmäßig auf Vorrat ein. So haben wir immer eine Flasche parat, um unseren Gerichten den richtigen Kick Schärfe zu geben. Mein Geheimtipp: Apfelessig!

Patatas bravas

Kleine Kartoffelwürfel, in Öl knusprig gebraten: Das sind Patatas bravas. Das spanische Tapas-Gericht wird meist mit einer scharfen Sauce oder Aioli serviert. Was auf keinen Fall fehlen darf: Paprikapulver, für die gewisse Schärfe.

Geröstete Kürbiskerne

Kürbiskerne sind ein so herrlich knuspriger Snack. Und doch werden die kleinen Vitaminbomben all zu oft nicht verwendet, wenn Kürbis auf der Speisekarte steht. Änder das und lege dir

einen kleinen Vorrat gerösteter Kürbiskerne zu. Diese kannst du übrigens sowohl ohne als auch mit Schale naschen.

Miso-Suppe

Authentische Miso-Suppe wie aus Japan, kannst du dir ganz einfach selber zubereiten. Alles was du brauchst, ist ein kräftiges Dashi (z. B. Katsuobushi aus Bonitoflocken), Seidentofu, getrocknete Wakame-Algen und Shiitake-Pilze und etwas Frühlingszwiebel. Das Ergebnis? Kräftige Aromen, wohltuende Wärme und natürlich ganz viel Umami.

Quitten-Trüffel

Schokoladig und saftig. Im Herbst stellen wir zahlreiche Gelees aus frisch geernteten Früchten her und nutzen das übrig gebliebene Fruchtfleisch, um uns für unsere Arbeit zu belohnen. Wie? Indem wir das Fruchtmus in kleine Schokoladen-Trüffel verwandeln. Eine unserer Lieblingsvarianten sind Quitten-Trüffel mit gemahlenen Mandeln. Denn obwohl diese vegan sind, kommen sie Schokoladentrüffeln vom Geschmack her sehr nah.

Sellerieschnitzel

Knusprig, herzhaft und fein im Geschmack. Ich liebe das intensive Aroma von Sellerie. Deswegen kommt die Knolle bei uns relativ häufig auf den Tisch. Unsere vielleicht liebste Variante: Sellerieschnitzel. Gehüllt in eine knusprige Panade aus Ei und Paniermehl entfaltet das Gemüse sein ganzes Potential. Noch ein wenig Remoulade dazu und mehr braucht es nicht.



Sellerieschnitzel | Foto: Linda Katharina Klein
Zutaten (5 Sellerieschnitzel): 1 kleine Knolle Sellerie (ca. 650 Gramm) | 1 Ei | 1 Esslöffel Mehl | 80 Gramm Paniermehl | 0,5 Teelöffel Salz | 80 Milliliter Olivenöl



Sellerieschnitzel | Foto: Linda Katharina Klein
Zubereitung (15 Minuten): 1. Holzige Enden der Sellerieknolle ab- und den Rest in circa ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden. 2. Schale entfernen. 3. Mehl mit Salz mischen. 4. Sellerieschеiben erst in Mehl, dann in verquirltem Ei und anschießend in Paniermehl wenden. 5. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Sellerieschеiben von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Dazu passt hervorragend: Remoulade! Jetzt noch mehr vegetarische Hauptgerichte und Rezepte mit Sellerie entdecken!

Nährwerte/Schnitzel: 261 Kalorien | 3,1 Gramm Fett | 14,8 Gramm Kohlenhydrate | 5,2 Gramm Eiweiß