Basilikum-Frischkäse-Aufstrich

So himmlisch leicht, als ob du von Wolken kostest. Diese cremige Komposition hat Suchtcharakter und ist dabei unglaublich vielseitig: Ob aufs Panini für die Arbeit, das Sonntagsbrötchen oder einfach pur vom Finger naschen: Das Zusammenspiel von Basilikum und Frischkäse wird dich nicht mehr loslassen. Ein Aufstrich zum Verlieben.

Mango-Kokos-Curry mit Marillen

Hier baden süße Früchte in samtiger Kokosmilch und würzigem Curry. Dieser exotische Traum wird deinen Gaumen verwöhnen und dir das Gefühl geben, an exotischen Stränden direkt am Meer zu speisen.

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.

Tsatsiki wie aus Griechenland

Tsatsiki darf bei keiner Grillparty fehlen – und die Grillsaison ist so gut wie eröffnet! Zeit, sich mit dem ultimativem Tsatsiki-Rezept zu bewaffnen. Lasst euch diese griechische Vorspeise auf der Zunge zergehen und fühlt euch von heimischen Balkon direkt auf die sonnigen Inseln Griechenlands versetzt.

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!

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.

Cremiger Hummus

Ein guter Hummus bringt einen Hauch von Leichtigkeit mit sich. Ob als cremiger Brotaufstrich am Morgen, als feinwürziger Dip, als Aufstrich für Wraps oder einfach pur: Kichererbsen waren noch nie so lecker.

Shakshuka

Lass dich von fruchtiger Shakshuka wachküssen! Was das ist? Ein nordafrikanisches Gericht, bei dem Tomaten und Paprika auf Koriander und Kardamom treffen und das perfekte Bett für pochierte Eier bilden. Klingt außergewöhnlich, ist es auch. Und zwar außergewöhnlich lecker. Besonders toll: Das Gericht

lässt sich super aus der warmen Pfanne löffeln – und ist damit für ein Frühstück im Bett gerade zu prädestiniert.

Russischer Rote Bete Salat

Fruchtige Basis, erdige Aromen und erfrischende Schärfe – dieser klassische Rote Bete Salat der russischen Küche schickt die Geschmacksnerven auf eine Reise. Und die Farbe erst! Ich selbst habe den Salat das erste mal in einem Soviet-Restaurant getestet und war als Fan osteuropäischer Gerichte sofort begeistert. Müsst ihr unbedingt mal ausprobieren. Besonders toll harmoniert der Salat übrigens mit Teigtaschen.

Zitronen-Mayonnaise

Gönn‘ dir mal was – und zwar eine gute Portion Mayonnaise! Ob auf kross frittieren Pommes, für ein extra cremiges Salatdressing oder als gehaltvoller Dip. Wenn sie auch nicht den Hüften schmeichelt, ist Mayonnaise doch unheimlich verlockend. Ein Hauch Zitrone sorgt für die gewisse Raffinesse und schon kannst du den fettigen Genuss als kulinarischen Genuss anpreisen.

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.