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 Grühlkohl-Chips deutlich unter zwei Euro.

Kalamata-Oliven in Balsamico

Ihr wollt Griechenland schmecken können? Dann kann ich euch nur ans Herz legen, eure Oliven selbst zu marinieren. Ich persönlich bevorzuge die saftig-aromatischen Kalamata-Oliven aus Griechenland. Einmal eingelegt müsst ihr nichts mehr tun außer warten, euch auf den herrlich intensiven Geschmack freuen. So eignen sich als besonderer Appetizer. Während ihr noch am Brutzeln seid, könnt ihr sie einfach mit ein wenig geröstetem Knoblauchbrot und einer Portion Tsatsiki servieren.

Avocado-Aufstrich

Cremig, lecker, Avocado! Vegetarische Brotaufstriche lassen sich im Handumdrehen selber zaubern. Mein Avocado-Aufstrich ist in nur drei Minuten bereit vernascht zu werden – und obendrein noch super gesund und low carb. Am liebsten mag ich meinen Avocado-Aufstrich dabei mit Kurkuma, schwarzem Pfeffer

und Ingwer. So bietet er eine Reise durch verschiedenste Geschmackswelten und gibt euch einen optimalen Start in den Tag. Willkommen im Avocado-Himmel!

Paprika-Pesto

Reife Paprika, cremiger Parmesan und feine Röstaromen. Mein Lieblingspesto überzeugt nicht nur durch den Geschmack, sondern ebenso durch den fruchtigen Geruch. Mit der weichen Textur lädst du deine Pasta zu einen feurigen Tanz ein. Hier wieder jedes Glas bis aus den letzten Tropfen geleert, jeder Löffel abgeschleckt. Ich bekenne mich schuldig: Ohne diese Pesto geht es nicht mehr.

Geschmorte Zucchini

Versteht ihr Menschen, die sagen Zucchini würden nach nichts schmecken? Dabei muss man sie nur etwas kitzeln, damit sie ihren einzigartigen Geschmack entfalten. Besonders in Kombination mit Röstaromen und Knoblauch werden sie zum mediterranen Leckerbissen, Ich mag sie am allerliebsten geschmort. Dann sind sie nicht nur zartschmelzend, sondern auch intensiv im Geschmack.

Cremiger Coleslaw

Du suchst nach einer leichten Alternative zum amerikanischen Coleslaw? Dann hab ich genau das richtige für dich! Einige Zeit habe ich ausprobiert, wie sich die schwere Mayonnaise ersetzen lässt. Mein Tipp nach einigen Versuchen: Saure Sahne mit Joghurt vermengen. Damit liegt die Krautsalat-Variante nicht nur viel leichter im Magen, sondern schmeckt auch noch wesentlich frischer. Ich habe mich in den cremigen Coleslaw verliebt und mache für Feiern meist direkt die doppelte Menge.

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.

Champignon-Creme-Suppe

Würzig. Cremig. Aromatisch. Diese Champignonsuppe gibt dir das Gefühl, auf einem Waldspaziergang zu sein, den Regenduft in der Luft zu riechen und das Sonnenlicht durch zahlreiche saftig-grüne Tannen zu spüren. Denn: Mit seinem vollmundigen

Aroma vermag es euch in andere Welten zu versetzen. So als habe Mutter Natur persönlich für euch gekocht. Als Pilzeinlage eignen sich dabei besonders Champignons, Pfifferlinge, Steinpilze, und Kräutersaiblinge.

Brokkoli-Creme-Suppe mit Mandelstiften

Grün. Cremig. Wohltuend. Brokkoli-Creme-Suppe ist ebenso leicht wie lecker. ist Und sie steht in nur 20 Minuten heiß und dampfend auf dem Tisch. Tütchen? Fehlanzeige! Mit frischen Zutaten zaubert ihr im Handumdrehen ein feines Cremesüppchen, das nur so vor Vitaminen strotzt und dabei weniger unter 500 Kalorien pro Portion hat. Klingt verlockend? Ist es auch.

Möhren-Ingwer-Suppe mit Orangensaft

Dieses Gefühl, wenn ihr an kalten Tagen eine heiße Suppe vom Löffel schlürft und fühlt wie es in euch plötzlich mollig warm wird Dafür ist diese farbenfrohe Möhrensuppe genau das richtige. Denn: Die Ingwer-Schärfe heizt euch auf eine angenehme Art zusätzlich ein und gibt euren Wangen wieder Farbe.

Polnisches Bigos mit Sauerkraut und Pilzen

Manchmal muss einfach etwas deftiges auf den Tisch. Und da gibt es wohl kaum eine bessere Kombination als Sauerkraut, Fleisch, Würstchen und jeder Menge Zwiebeln – kurz gesagt: Ein gutes polnisches Bigos, wie es noch bei Oma auf den Tisch kam. Nach diesem Kraut-Eintopf hat jeder ein wohliges Gefühl im Bauch. Wir machen immer gleich eine riesige Portion, um das Bigos auf Vorrat einzukochen, du kannst es aber auch einfrieren oder einfach weniger machen.