

Weißer Bohnen mit Chorizo

Herzhaft. Würzig. Aromatisch. Weiße Riesenbohnen mit gebratener Chorizo sind ein klassisches Tapas-Gericht. Das Rezept überzeugt dabei vor allem durch den perfekten Kontrast zwischen fruchtiger Tomatensauce und würziger Wurst. Als Tapas-Gericht werden weiße Bohnen mit Chorizo gerne zu Bier und Wein gereicht. Du kannst sie aber auch in Form eines größeren Tapas-Essens servieren.

Vegane Vanillesauce

Eine feine Vanillesauce verleiht zahlreichen Desserts die perfekte cremige Note. Und am besten schmeckt sie natürlich selbst gemacht. Für eine vegane Vanillesauce braucht es dabei nur fünf Zutaten und fünf Minuten. Probier es aus!

Kartoffelauflauf mit Tomaten und Schinken

Herrlich duftend, mit feiner Kruste und weichen Kartoffeln in cremiger Sauce. Kartoffelauflauf mit Schinken, Tomaten und Käse gehört zu den Lieblingsgerichten meiner Kindheit. Am liebsten möchte man ihn direkt aus der Ofenform löffeln. Mein Rezept-Tipp: Die Kartoffeln in Milch vorkochen und dabei ein Lorbeerblatt hinzufügen.

Caesar Salad mit Hühnerbrust

Cremig. Knackig. Lecker. Caesar Salad allein ist schon ein grandioses Gericht. Über die Jahre wurde der amerikanische Klassiker aber immer öfter mit gebratener Hühnerbrust serviert. Eine Entscheidung, die gut zu verstehen ist, harmonisieren die Aromen doch perfekt. Besonders beliebt: Das reichhaltige Gericht macht lange satt, hat aber wenige Kohlehydrate. besonders bei einer Low Carb Ernährung ist Caesar Salad mit Hühnerbrust daher sehr beliebt. Wer zusätzlich die Croûtons weglässt, kann die Kohlehydrate sogar fast auf Null reduzieren.

Kartoffel-Brokkoli-Auflauf

Manchmal braucht es einfach einen simplen Auflauf, der nach zu Hause schmeckt. Bei uns gibt es dann Kartoffel-Brokkoli-Auflauf. Die Kombination aus Kartoffelscheiben in cremiger Sahnesauce, leicht angerösteter Brokkoli und geschmolzener Käse ist einfach Essen für die Seele. Wir machen daher oft eine große Ofenform die für bis zu sechs Portionen reicht.

Kandierte Grapefruit

Fruchtig. Süß. Voller ätherische Öle. Kandierte Grapefruit ist nicht nur ein edler Snack, sondern auch perfekt geeignet um deine Desserts optisch und aromatisch aufzuwerten. Produzieren solltest du diese Leckerei im Winter, wenn Grapefruits Saison haben. Einmal kandiert und getrocknet halten sie sich dann sogar bis zum Start der nächsten Saison Ende Oktober. So nutze ich kandierte Grapefruits bereits schon in meinem Herbstmenü.

Dicke-Bohnen-Eintopf

Hausmannskost-Gericht, das besonders satt macht und durch seine rauchigen Noten überzeugt. Auf die Kalorien schaut man hier zwar lieber nicht, aber dafür schmeckt dieser Eintopf auch als sei er von der Omi aller Omas gekocht worden.

Massaman Beef Curry

Zartes Fleisch. Weiche Süßkartoffeln. Sämige Sauce. Massaman Curry verführt dich mit einem anziehenden Duft und intensiven Aromen. Da das Gericht aus dem Süden Thailands stark durch die malaysische und indische Küche geprägt wurde, kommt hier das beste der drei Länder zusammen. Orientalische Gewürze wie Kardamom, typische thailändische Aromen von Tamarinde und Kokosmilch sowie Malaysias Liebe für Rindfleisch. Alles zusammen verschmilzt zum Curry aller Currys: Massaman Beef Curry. Ein cremiger Traum, bei dem man am liebsten sofort mit

dem Löffel aus dem Topf essen mag.

Dinkel-Brötchen

Der Duft von frischen Brötchen, eine knusprige Kruste, weiches Inneres. Wie lässt es sich besser in den Tag starten, als mit selbstgebackenen Brötchen? Dinkelbrötchen machen dabei nicht nur besonders lange satt, sondern schmecken einfach köstlich. Wir verzieren sie besonders gerne mit Haferflocken und essen sie zu süßen und herzhaften Aufstrichen.

Eier in Senfsauce

Senfeier ganz einfach nachkochen und euch an dem feinen Geschmack erfreuen könnt. Ich serviere sie am liebsten mit einer dickflüssigen Sauce und Salzkartoffeln. Also worauf wartest du? Ab an den Herd! Versetzt dich zurück in deine Kindheit!

Käse-Trauben-Spieße

Käse-Trauben-Spieße sind ein Buffet-Klassiker und die perfekten Party-Häppchen. Jeder liebt sie und sie sind ruckzuck und kinderleicht gemacht. Fruchtig und würzig zu gleich, kitzeln sie die Geschmacksnerven. Wir lieben sie vor

allem mit Emmentaler und einer Mischung aus kernlosen roten und grünen Trauben.

Waffeln mit heißen Kirschen

Als Kind gab es doch nichts Schöneres. Ob nach einem Spaziergang durch den Regen, auf dem Schulbasar oder bei Oma. Waffeln mit heißen Kirschen schmecken für mich noch heute nach zu Hause. Während wir früher meistens die ganz weichen Herzchen-Waffeln backten, liebe ich heute allerdings belgische Waffeln.