

Koreanischer Gurkensalat

Oi Muchim ist ein koreanischer Gurkensalat, aus Gurken, koreanischen Chiliflocken und geröstetem Sesam. Der leicht scharfe Salat ist beliebte koreanische Beilage, die besonders oft zu Reisgerichten und Bulgogi gereicht wird. Entscheidend ist die Verwendung der richtigen Chiliflocken. So ist Gochugaru besonders farbtintensiv und aromatisch.

Grüner Bohnensalat

Grün. Einfach. Saftig. Zu Hausmannskost kamen bei uns früher oft Beilagensalate auf den Tisch. Ganz oft dabei: Grüner Bohnensalat. Dieser passte super zu Frikadellen, Kotelett & Co. Heute servieren wir ihn auch gerne zu vegetarischen Gerichten oder in einer komplett veganen Version. So oder so ist dieser einfache Bohnensalat super mit anderen Komponenten zu kombinieren. Und ganz unkompliziert nebenher zuzubereiten.

Schnelles Wokgemüse

Schnell. Knackig. Aromatisch. Mit Wokgemüse zauberst du in wenigen Minuten ein gesundes Gericht auf den Tisch. Was in die Pfanne kommt, entscheidest du selbst. So kannst du aus zahlreichen Gemüsesorten wählen. Meine Lieblingskombination: Rosenkohl, Stangenbohnen, Pak Choi und Paprika.

Rouladen mit Klößen und Möhrchen

Ein wahres Festtagsessen! Rinderrouladen mit dunkler Sauce, Klößen und karamellisierten Möhrchen sind einfach ein Gaumenschmaus. Und auch optisch ist das Gericht ein Hingucker! Da etwas aufwendiger in der Zubereitung, servierten wir das Gericht früher nur zu ganz besonderen Anlässen. Seitdem wir die Rouladen aber samt Sauce einkochen, ist dieser Gang aber auch zu einem beliebten Essen für kurzfristigen Besuch geworden.

Thunfisch-Salat mit Paprika

Thunfisch. Mais. Paprika. Kidneybohnen. Viel mehr braucht dieser Salat nicht. Denn Gutes kann so einfach sein. Wir lieben Thunfischsalat als schnelles Abendessen, wenn nicht viel im Haus ist oder Snack fürs Büro. Schließlich lässt er sich super vorbereiten, da er nicht matschig wird. Stattdessen zieht er einfach nur besser durch und wird noch intensiver im Geschmack.

Hühnerfrikassee

Zartes Gemüse, cremige Sauce, feine Aromen. Ein gutes Hühnerfrikassee schmeckt nach Kindheit und lässt einen alle Sorgen vergessen. Ob einfach mit Reis oder aber schick in Blätterteigpasteten angerichtet. Bei diesem Gericht möchte man einfach immer weiter essen. Die Geheimzutat: Selbstgemachter Fond und jede Menge Liebe.

Frittierte Tintenfischringe

Frisch frittierte Tintenfischringe, einen Spritzer Zitronensaft – mehr braucht es nicht, um das Meer zu schmecken. Frittierte Tintenfischringe sind nicht nur eine beliebte Tapas-Variante, sondern auch das perfekte Fingerfood. Wir servieren sie am liebsten als Vorspeise, Teil eines mediterranen Dinners oder spanische Tapas.

Karamellisierte Möhrchen

Zarte Möhrchen, leicht karamellisiert und himmlisch weich. Diese Karotten sind die vielleicht beste Beilage aller Zeiten. Wenn du sie im Ganzen garst, wirken sie unglaublich edel. Und ein wenig Puderzucker sorgt für feinen Glanz. Wir servieren sie gerne zu besonderen Festmahlen, aber so schnell und einfach, wie sie gemacht sind, sollten wir sie wahrscheinlich öfter genießen.

Pizza Burrata

Eine gute Pizza braucht nicht viel. Knusprigen Teig, eine fruchtige Sauce und aromatischen Käse. So kommt auf unsere Pizza Margherita meistens kein Mozzarella sondern Burrata. So oder so, eins aber steht fest: Selbstgemacht muss sie sein. Und dafür braucht es nicht mal einen Pizzastein oder einen Pizzaofen. Mein Tipp: Pizza aus der Pfanne! Überraschend knusprig und unverschämt lecker!

Rinderrouladen mit dunkler Sauce

Zarte Rouladen in einer tiefdunklen Sauce. So edel kann Hausmannskost sein! Wir machen gerne die klassische Version nach Omas Rezept, also Rouladen aus der Oberschale eine Füllung aus Senf, geräuchertem Schinken, Zwiebeln und Gewürzgurken. Dann kommt es nur noch darauf an, die Rouladen auf kleiner Flamme langsam zu schmoren. Ich empfehle sie mindestens zwei Stunden in meiner dunklen Sauce mit Rotwein köcheln zu lassen. Um Zeit zu sparen, kannst du diese auch super vorkochen und einkochen oder einfrieren.

Mushy Peas

Grün. Frisch. Minzig. Mushy Peas ist ein typisch britischer Dip aus Erbsenbrei, der vor allem zu Fish & Chips gereicht wird. Die Mushy Peas sind hierbei keineswegs Nebendarsteller, sondern verleihen dem Nationalgericht erst seine Tiefe. Ganz klassisch, kommt nichts außer Salz und Pfeffer an die Erbsen. Heutzutage hingegen werden die Erbsen in vielen Teilen Englands mit Minzsauce gereicht oder direkt mit Minze abgeschmeckt. Oft kommt auch noch Zucker und etwas Zitronensaft oder Essig hinzu. Ich finde letztere Version am besten, verwandelt sie einen simplen Erbsenbei doch in ein feines Spiel aus Süße und Säure.

Onigiri

Klein. Gefüllt. Köstlich. Onigiri sind japanische Reisbällchen, die klassischerweise mit Pflaumen, Lachs, Seetang, Bonito-Flocken oder Thunfisch-Mayo gefüllt werden. Besonders Tuna-Mayo Onigiri sind international beliebt, besonders einfach herzustellen und einfach zu veganisieren. Oftmals werden Onigiri zu Dreiecken geformt, existieren aber auch in anderen Formen. Entscheidend ist die handliche Größe, durch die Onigiri zum perfekten Fingerfood und Snack für unterwegs werden, und das der Reis im Gegensatz zur Zubereitung von Sushi nicht mit [Sushi-Zu](#) gewürzt wird.



Onigiri | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (18 Stück): 500 Gramm Rundkornreis in Sushi-Qualität | 1 Dose (veganer) Thunfisch | 5 Esslöffel [japanische Mayonnaise](#) oder vegane Mayonnaise | 4 Teelöffel dunkler Sojasauce | 2 Esslöffel Salz | 1 Nori-Blatt | 1 Teelöffel schwarzer Sesam | Optional: Kresse



Onigiri | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (45 Minuten): 1. Reis gründlich waschen, bis sich das Wasser nicht mehr weiß verfärbt. 2. Reis nach Packungsanweisung kochen. 3. In der Zwischenzeit Thunfisch mit der Mayonnaise und der Sojasauce vermengen. 3. Nori-Blatt in circa 1,5 breite Streifen schneiden. Jeden langen Streifen in drei kürzere Streifen unterteilen. 4. Reis abschütten und auf einem Blech oder in einer großen Form (am besten in einer großen Holz- oder Bambusform, die überschüssige Feuchtigkeit absorbiert abkühlen lassen. 4. Reis in 18 Portionen unterteilen. 5. Jeweils zwei Drittel des Reis in eine leicht mit Salz ausgestreute Onigiri-Form oder die eigene (mit Wasser benetzte und mit ein wenig Salz gesprenkelte) Handfläche geben und zusammenpressen. Dann eine Mulde hineindrücken. 6. Einen Teelöffel der Füllung in die Mulde geben und mit dem restlichen Reis verschließen. 7. Das Reisbällchen vorsichtig zusammenpressen, dann durch leichten Druck auf die Seiten zu einem Dreieck formen. 8. Nori-Blatt mit Wasser befeuchten und an den Boden bzw. die Seite des Onigri andrücken. 9. Sobald alle Onigiri geformt sind, diese mit schwarzem Sesam bestreuen. 10. Wer mag, kann für ein wenig Schärfe noch frische Kresse über die Onigiris geben.

Jetzt noch mehr [japanische Rezepte](#), [vegane Rezepte](#), [Reisgerichte](#) oder anderes [Fingerfood](#) entdecken!

Nährwerte/Stück: 144 Kalorien | 4,5 Gramm Fett | 22,5 Gramm Kohlenhydrate | 4,5 Gramm Eiweiß