

# Gebratener grüner Spargel

Zitrone, ein wenig Knoblauch, viel mehr braucht es nicht. So wird der Spargel außen leicht knusprig und bleibt innen herrlich weich und saftig. Das perfekte Gericht für die ersten warmen Tage des Jahres.

---

# Beerenmüsli mit Granola

Knuspriges Granola, fruchtige Beeren. Selbstgemachtes Granola mit getrockneten Beeren ist mein absolutes Lieblingsmüsli. So produziere ich gerne regelmäßig ein bis zwei Backbleche auf Vorrat. Ob als tolles Mitbringsel zum gemeinsamem Frühstück oder Brunch, kleines Geschenk oder zum selber naschen. Dieses vegane und von Industriezucker freie Müsli passt einfach immer.

---

# Rote Bohnencreme

Ob als rustikaler Brotaufstrich oder zum Dippen: Rote Bohnencreme harmoniert perfekt mit Brot, Kartoffeln und Gemüse. So nutze ich sie gerne für Pintxos bzw. als Tapas-Gericht.

---

# **Bärlauch-Risotto mit Kabeljau in Panko-Kruste**

Cremiges Risotto, zarter Kabeljau, knusprige Panade. Dieses Wenn im Frühling der frische Bärlauch sprießt, wird dieses Gericht zur Verlockung für alle Gourmets. Denn es verzaubert mit Aromen und Handwerk zugleich. Und eignet sich perfekt für ein edles Dinner. Das Ergebnis? Große Augen und Genuss pur.

---

# **Gebackene Süßkartoffel mit Guacamole**

Gefüllte Süßkartoffeln schmecken einfach herrlich! Eine großartige Kombination? Gebackene Süßkartoffel mit selbstgemachter Guacamole, geriebenem Käse und einer feinen Creme. Ein Hauch Südamerika, eine Prise Mexiko, dieses Gericht wird ein wahres Fest. Also schmeiß den Ofen an und mach dir bereit zum Loslöffeln.

---

# **Hähnchen-Wraps mit Paprika und Mais**

Gericht. So ist nicht nur schnell zu gezaubert, sondern auch perfekt, wenn man das Essen vorbereiten und nur noch warm machen möchte. Wird die Sauce mit Stärke angedickt, lassen

sich die Wraps zudem super einrollen. Fest zugebunden, lassen sie sich so prima zur Arbeit mitnehmen.

---

## **Kartoffelpüree mit Bärlauch**

Cremiges Kartoffelpüree trifft auf pikantem Bärlauch. Im Frühling ist Kartoffelpüree einer unserer liebsten Beilagen. Kinderleicht, schnell gemacht und so herrlich im Geschmack, reichen wir es besonders gerne zu Gebratenem. Und der frische Bärlauch ist dabei nicht nur die perfekte aromatische Ergänzung, sondern auch ein willkommener Farbakzent.

---

## **Spargel in Béchamel-Sauce**

Wenn das weiße Gold ein cremiges Bad nimmt, dann gibt es Spargel in Béchamelsauce. Das perfekte Gericht, die eine Alternative zu Spargel mit Hollondaise suchen. Denn dieses Gericht ist einfach, schnell und gelingsicher. Mit nur wenigen Zutaten zauberst du ein Spargel-Gericht, wie es schon bei Oma auf den Tisch kam. Ohne viel Chichi, einfach purer Geschmack.

---

## **Strammer Max mit Käse & Speck**

Rustikal aber raffiniert. Strammer Max ist das perfekte Wochenendfrühstück. Geröstetes Brot, saftiger Schinken,

sonnengelbe Spiegeleier. Wir mögen es gern besonders deftig mit Emmentaler und Speck. Dazu ein paar Gewürzgürkchen und der Start in den Tag ist perfekt.

---

## **Pho Bo**

Reisnudelsuppe, die mit Rindfleisch und frischen Kräutern gereicht wird. Ich koche die Suppenbasis für die Rindfleischsuppe gern im Voraus und konserviere sie durch Einkochen. So ist die sonst etwas aufwendige vietnamesische Suppe in nur 15 Minuten fertig.

---

## **Putenroulade mit Bärlauch-Pesto**

Würziges Bärlauchpesto, knuspriger Bacon, zartes Fleisch. Welch schöneres Gericht, gibt es, um Bärlauch in Szene zu setzen? Besonders im Frühling, wenn das Bärlauch-Pesto frisch gemacht wird, servieren wir gerne Putenroulade mit Bärlauch-Füllung. Es damit das perfekte Osteressen. Da das Bärlauch-Pesto sich aber prima einfrieren lässt, kommt das Rezept bei uns das ganze Jahr über zum Einsatz.

---

# Königspasteten mit Frikassee

Elegante Vorspeise, raffiniertes Fingerfood, schicke Beilage zum Hauptgang. Blätterteig-Pasteten mit Hühnerfrikassee sind ebenso klassisch wie zeitlos. Die Kombination aus knusprigem Blätterteig, zartem Gemüse und cremiger Sauce verschmelzen zu aromatischen Häppchen und werden deine Gäste begeistern. Das Beste: Du kannst die Königspasteten mit Frikassee auch ganz einfach in vegan zaubern.