

Süßkartoffel-Kokos-Suppe

Cremige Süßkartoffelsuppe mit einem Hauch Kokos und knackigen Zuckerschoten. Na, läuft dir bei dem Gedanken auch schon das Wasser im Mund zusammen? Sollte es! Denn diese Komposition ist ein wahrer Gaumenschmeichler. Ob an kalten Tagen oder als exotisches Highlight an lauen Sommerabenden: Dieses Süppchen schmeckt einfach immer!

Vegane Blumenkohl Wings

Chicken Wings? Gebackenes Hühnchen? Fast! Diese feurigen Häppchen bestehen aus Blumenkohl und selbstgemachter BBQ-Sauce. Damit sind sie der perfekte Snack zum Filmabend, ein köstliches Wintergericht und ein super Fingerfood für die nächste Party.

Chili-Knoblauch-Dip

Süß. Scharf. Sauer. Ein guter Chili-Knoblauch-Dip bringt Feuer ins Essen und hat gleichzeitig die perfekte Balance. Die Kombination aus frischem Limettensaft, Sojasauce und Fischsauce macht die Sauce besonders aromatisch. Wir genießen den Dip am liebsten zu asiatischen Teigtaschen wie Bánh bao (vietnamesischen Hefeklößchen) und Nudelgerichten.

Ravioli mit Spinat-Ricotta-Füllung

Selbstgemachte Ravioli sind nur für Profis? Ach, was, das schaffst du locker. Und mit einer cremigen Spinat-Ricotta-Füllung wird deine Pasta damit zu einer feinen Delikatesse. Tritt ein in den Club der Gourmets und verwöhne deine Gäste nicht einfach mit Nudeln, sondern mit den besten Ravioli außerhalb von Italien.

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.

Mercimek Köftesi

Kennst du schon Mercimek Köfte? Das türkische Fingerfood aus

Linsen und Bulgur ist eine wahre Geschmacksbombe, vegan und super gesund. Traditionell werden sie in einem Salatblatt und mit etwas frischem Zitronensaft beträufelt genossen. Durch ihre handliche Form eignen sich die Linsenbällchen dabei hervorragend als Partysnack und für Picknicks. So kannst du ganz leicht große Mengen vorbereiten und sie mit deinen Liebsten teilen.

Currybrot mit Orangendip

Würziges Currybrot, erfrischender Orangendip. Einfach eine unschlagbare Kombination, Fernweh für deine Geschmacksnerven. Es ist kinderleicht, unglaublich günstig und superschnell! Nicht mal eine Brotbackform brauchst du. Zusammen mit den richtigen Gewürzen wie Curry und Chiliflocken sowie einem fruchtig frischen Orangendip wird es zu einem wahren Gedicht.

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.

Gefüllte Paprika

An gefüllter Paprika liebe ich vor allem diesen süßlichen Geruch, wenn die Paprika langsam im Ofen vor sich hinschmort. Und die feine Minznote. Das ist einfach Soulfood, perfekt zum Vorbereiten wenn Gäste kommen aber auch für einen gemütlichen Abend auf der Couch. Erst Jahre später viel mir auf, dass meine Lieblingsvariante dieses Gerichtes sogar vegan ist. Das macht das Essen nicht nur noch eine Spur gesünder, sondern auch herrlich, luftig leicht.

Tarte au chocolat

Samtig weich, intensiv schokoladig und zart schmelzend – Tarte au chocolate ist die Königin der Schokoladenkuchen. Mit ihrem puren Schokoladengeschmack zieht sie dich in ihren Bann, verführt mit ihren feinen Aromen und lässt dich nicht mehr los. Lass dich von dieser köstlichen Schokoladentarte in den Himmel der französischen Küche heben und genieße diesen Traum

aus dunkler Schokolade.

Taboulé mit Aprikosen

Herrlich erfrischend, schnell gezaubert und dank Aprikosen extra fruchtig. Taboulé ist ein orientalischer Bulgursalat aus besonders fein geschrotetem Weizen, der sich nicht nur für sommerliche Picknicks, als leichte Beilage, sondern auch als gesunder Mittagspausen-Snack eignet. Noch nicht probiert? Na, dann mal los.