

Vollkorn-Dreiecke

Zutaten für 1 Stück

1 reife Avocado, 1 TL Zitronensaft, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 2 Scheiben Schwarzbrot, 1 Handvoll Rauke, 1/2 Knolle Rote Bete (Glas), Aufstrich (z. B. Frischkäse)

Zubereitung ca. 15 Min.

Pro Portion ca. 178 kcal • 9 g EW • 9 g F • 15 g KH

- 1.** Avocado halbieren und entkernen. Fruchtfleisch einer halben Avocado mit einem Löffel entnehmen und mit einer Gabel fein zerdrücken. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Fruchtfleisch der anderen Hälfte in Streifen schneiden.
- 2.** Rauke putzen, waschen und trocken schütteln. Rote Bete gut abtropfen lassen und in Stifte schneiden.
- 3.** Eine Brotscheibe mit Frischkäse bestreichen und Rote Bete, Avocadostrifen, Avocadomasse und Rauke daraufgeben. Andere Brotscheibe obenauf legen und Sandwich in Dreiecke schneiden. Mit einem Holzspieß aufspießen und auf einer Servierplatte anrichten.



Mini-Quiches

Zutaten für 48 Stück

200 g Mehl, 100 g Quark, 2 TL Backpulver, 5 EL Öl sowie etwas Öl zum Braten und für die Form, 70 ml Milch, 1 TL Salz und etwas Salz zum Abschmecken, 1 gelbe Paprikaschote, 1 rote Paprikaschote, 1 Stange Lauch, 1 Zwiebel, 50 g getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt), 100 g Schinken, 300 g Crème fraîche, 1 Ei, 100 g würziger geriebener Käse, 1 TL scharfes Paprikapulver, 1 EL edelsüßes Paprikapulver, frisch gemahlener Pfeffer, Oregano

Zubereitung ca. 25 Min.

Pro Portion ca. 178 kcal • 9 g EW • 9 g F • 15 g KH

1. Mehl, Quark, Backpulver, 5 Esslöffel Öl, Milch und 1 Teelöffel Salz mischen und verkneten, bis der Teig geschmeidig ist und nicht mehr klebt. Zwei 24er- Mini-Muffinformen einfetten und Teig gleichmäßig in die Mulden geben. Jeweils einen kleinen Rand andrücken. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen.
2. Paprikaschoten und Lauch putzen, waschen und klein schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. In etwas Öl ca. 5 Minuten andünsten. Hälfte des Gemüses in einer Schüssel abkühlen lassen. Tomaten abtropfen lassen und klein schneiden. Schinken würfeln. Tomaten mit der einen, Schinken mit der anderen Gemüsehälfte mischen.
3. Restliche Zutaten verrühren und jeweils zur Hälfte mit dem Gemüse vermischen. Füllung auf dem Teig verteilen und im vorgeheizten Backofen ca. 20–25 Minuten backen.



Bolognese-Wraps

Zutaten für 2 Portionen

1 kleine Zwiebel, 2 Salatblätter, (z. B. Eisbergsalat), 1 rote Paprikaschote, 1/2 Dose Mais, Kräuter (z. B. Schnittlauch, Petersilie) für die Garnitur, 1 EL Öl, 200 g Hackfleisch, 1 TL Tomatenmark, 1/2 TL getrocknete italienische Kräuter, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, einige EL stückige Tomaten mit Kräutern, Weizentortillas, 4 Scheiben Käse

Zubereitung ca. 30 Min.

Pro Portion ca. 178 kcal • 9 g EW • 9 g F • 15 g KH

1. Zwiebel schälen und würfeln. Salat waschen und trocken schütteln. Paprikaschote waschen, entkernen und fein würfeln. Mais gut abtropfen lassen. Kräuter waschen und trocken schütteln.
2. Öl erhitzen, Zwiebel darin glasig braten, Hackfleisch zugeben und krümelig anbraten. Tomatenmark und getrocknete Kräuter zugeben und kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, stückige Tomaten, Paprika und Mais zugeben und alles ca. 5 Minuten köcheln lassen.
3. Tortillas einige Sekunden in einer beschichteten Pfanne oder in der Mikrowelle erwärmen. Salat und Käse darauf legen, Hackfleisch-Mischung darauf verteilen und Tortillas aufrollen. In der Mitte durchschneiden und mit Kräutern garniert servieren.

Tipp Für grüne Tortillas 200 Gramm Mehl, 1/2 Teelöffel Backpulver und 1 Prise Salz mischen. 60 Gramm Spinat und 90 Milliliter Milch glatt rühren und mit 2 Esslöffeln Öl mit dem Mehl verkneten. Ca. 20 Minuten kalt stellen und zu 6 Fladen ausrollen. Jeweils ca. 30 Sekunden pro Seite in heißem Öl backen.



Filoteig-Taschen

Zutaten für 4 Stück

8 Blätter Filoteig (TK-Produkt), 40 g Butter, 1/2 TL Baharat (orientalische Gewürzmischung), 180 g Rote Bete (Glas), 235 g Couscoussalat (Fertigprodukt), 50 g Feta, Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung ca. 25 Min.

Pro Portion ca. 178 kcal • 9 g EW • 9 g F • 15 g KH

- 1.** Filoteigblätter auslegen und auftauen lassen. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Butter zerlassen, Baharat einrühren. Etwas Gewürzbutter auf den Filoteigblättern verstreichen.
- 2.** Rote Bete abtropfen lassen, in feine Streifen schneiden und mit Couscoussalat und klein geschnittenem Feta vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Je ein Viertel der Mischung auf je einem der Teigblätter verteilen. Zu Dreiecken zusammenklappen, Ränder mit Gewürzbutter bestreichen und andrücken. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Teigtaschen mit der restlichen Butter bestreichen.
- 3.** Im vorgeheizten Backofen ca. 10–15 Minuten backen, bis die Teigtaschen goldbraun und knusprig sind. Bis zum Verzehr im Kühlschrank aufbewahren und vor dem Servieren kurz in der Mikrowelle aufwärmen.



Kürbis-Käse-Muffins

Zutaten für 12 Stück

125 g Hartkäse (z. B. Bergkäse, Cheddar), 250 g Kürbis (z. B. Hokkaido), 250 g Mehl, 2 TL Backpulver, 1 gestrichener TL Kurkuma, 1 Msp. Cayennepfeffer, 2 Eier, 70 ml Öl, 80 ml Gemüsebrühe, 200 g saure Sahne, 12 Papiermuffinförmchen oder Fett für die Form, 1–2 EL Kürbiskerne

Zubereitung ca. 40 Min.

Pro Portion ca. 178 kcal • 9 g EW • 9 g F • 15 g KH

- 1.** Käse entrinden und reiben. Kürbis waschen, halbieren, Kerne herauskratzen und Kürbisfleisch grob raspeln. Mehl und Backpulver vermischen, Kurkuma und Cayennepfeffer zugeben. Geriebenen Käse zufügen und unterrühren.
- 2.** Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Eier aufschlagen, Öl, Gemüsebrühe und saure Sahne zugeben und mit den Quirlen des Handrührgeräts verrühren. Mehlmischung nach und nach zugeben und zügig unterrühren. Kürbis rasch unterheben und vermischen.
- 3.** Mulden einer Muffinform mit Papierförmchen auslegen oder mit Fett ausstreichen. Teig einfüllen und mit Kürbiskernen bestreuen.
- 4.** Im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten backen. Kurz in der Form ruhen lassen, auf einem Kuchengitter abkühlen lassen und dekorativ auf einer Servierplatte anrichten.



Apfel-Hering-Canapés

Zutaten für 8 Portionen

200 g süße Sahne, 200 g saure Sahne, 2 EL Mayonnaise,
Gurkenwasser, 2 EL Schnittlauchröllchen, Salz,
frisch gemahlener Pfeffer, 1 Prise Zucker,
700 g Rollmops oder Heringsfilet,
2–3 EL fein gehackter Dill, 2–3 Äpfel,
2 rote Zwiebeln, Pfefferkörner für die Garnitur

Zubereitung ca. 30 Min.

Pro Portion ca. 178 kcal • 9 g EW • 9 g F • 15 g KH

1. Süße und saure Sahne verrühren, Mayonnaise unterrühren. Etwas Gurkenwasser und Schnittlauchröllchen untermischen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
2. Rollmops oder Heringsfilet in ca. 3 x 3 Zentimeter große Stücke schneiden. Stückchen im fein gehackten Dill wälzen. Äpfel waschen, entstielen und mit einem Apfelausstecher das Kerngehäuse entfernen. Äpfel in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen, in Scheiben schneiden und in Ringe teilen.
3. Apfelscheiben und Heringsfilets nach Belieben aufeinandersetzen und mit Holzspießchen befestigen. Zwiebeln darauf verteilen und mit etwas Pfeffer bestreuen. Dazu den Dip reichen.



Salat im Körbchen

Zutaten für 8 Portionen

1 Rolle Mürbeteig für pikantes Gebäck, Fett für die Förmchen,
5 Kartoffeln, 3 Möhren, Salz, 4 Eier,
400 g Fleischwurst, 2–3 Essiggurken,
225 g Erbsen (aus der Dose), 125 g Mayonnaise,
100 g Schmand oder Crème fraîche

Zubereitung ca. 60 Min.

Pro Portion ca. 178 kcal • 9 g EW • 9 g F • 15 g KH

- 1.** Backofen auf 180 °C (Umluft: 160 °C) vorheizen. Mürbeteig ca. 5 Millimeter dick ausrollen und Kreise in der Größe von Muffin- oder Tartelettförmchen ausstechen. Teigkreise in die gefetteten Förmchen legen und ca. 10 Minuten in den Kühlschrank stellen.
- 2.** Im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, abkühlen lassen und aus der Form nehmen. Kartoffeln und Möhren schälen, ca. 15–20 Minuten in kochendem Salzwasser garen und abgießen. Eier ca. 8–10 Minuten in kochendem Wasser hart kochen, abschrecken und pellen.
- 3.** Kartoffeln, Möhren, Eier, Fleischwurst und Gurken fein würfeln und in eine Schüssel geben. Erbsen zufügen, Zutaten mischen und mit Salz abschmecken. Mayonnaise und Schmand oder Crème fraîche verrühren und mit den Salatzutaten mischen. Salat in Mürbeteigkörbchen anrichten.



Mandelbällchen

Zutaten für 15-20 Stück

50 g getrocknete Datteln, 50 g getrocknete Aprikosen.
50 g getrocknete Pflaumen, 100 g gemahlene Mandeln sowie
einige ganze Mandeln zur Garnitur, 25 g gehackte Pistazien
(ungesalzen), 1 TL Sesam und nach Belieben etwas Sesam
zum Wälzen, 1/8 TL Zimt, 1/8 TL gemahlene Vanilleschote,
75 g Agavendicksaft

Zubereitung ca. 10 Min.

Pro Portion ca. 178 kcal • 9 g EW • 9 g F • 15 g KH

1. Trockenobst entsteinen und fein hacken. Mandeln, Pistazien und Sesam mit Gewürzen vermischen. Trockenobst und Agavendicksaft zugeben und mit den Händen zu einem zusammenklebenden Teig verkneten.
2. Teig zu Kugeln formen. Nach Belieben in etwas Sesam wälzen. Mit einigen Mandeln garnieren, kalt stellen und bis zur Party in Papierförmchen in einer gut schließenden Dose aufbewahren.

