



REZEPTTE (Fingerfood) (zum Mitnehmen)



Zusammengestellt von Ernährungsexpertin Dr. habil Gülin Tunalı

BAGUETTE MIT GEBRATENEM ANTIPASTI-GEMÜSE

(Zutaten für 2 Portionen)

Zubereitungszeit: 20 Minuten

2 Baguettebrötchen
80g Frischkäse
100g Zucchini
100g Champignons
2 Tomaten
2 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
1-2 TL Kräuter der Provence
2 EL Balsamico Bianco

Zubereitung

1. Baguette quer halbieren und mit Käse bestreichen.
2. Zucchini waschen, die Enden abschneiden und in Scheiben schneiden
3. Champignons putzen und in Scheiben schneiden
4. Tomaten waschen, Stielansatz rausschneiden und in Scheiben schneiden
5. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.
6. Zucchini und Champignons scharf anbraten, mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen
7. Balsamico Bianco zugeben und so lange weiterbraten bis die Flüssigkeit verdunstet ist
8. Gemüsemischung lauwarm auf den Baguettehälften verteilen

Nährwerte

Pro Portion:

Energie (kcal): 479 (2001Kj)

Fett(g) 21

Eiweiß (g) 13

Kohlenhydrate(g) 60

KRABBen-BAGUETTE

(Zutaten für 4 Portionen)

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Zutaten:

100g Frischkäse
2 EL Tomatenmark
1 Prise mildes Paprikapulver
Salz
Pfeffer
2 hartgekochte Eier
1 Tomate
1 kleines Stück Gurke
1 kleines Baguette
Kopfsalatblätter
8 Garnellenschwänze
½ TL Zitronensaft
½ Kresse

Zubereitung:

1. Frischkäse, Tomatenmark und Paprika mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken
2. Tomate waschen, aufschneiden und entkernen
3. Eier schälen und mit der Tomate und Gurke in Würfel schneiden
4. Baguette aufschneiden und in Portionsstücke teilen
5. Jedes Stück mit der Creme bestreichen und mit den Gurken, Tomaten- und Eiwürfeln belegen
6. Auf jedes Baguettstück ein Salatblatt geben und darauf die Garnellenschwänze legen
7. Mit Salz, Pfeffer und einigen Tropfen Zitronensaft würzen und mit Kresse dekorieren

Nährwerte

Pro Portion:

Energie (kcal): 197 (825Kj)

Fett(g) 8

Eiweiss (g) 15

Kohlenhydrate(g) 16

HÄNCHENSANDWICH

(Zutaten für 4 Portionen)

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

1 große Möhre
1 Fenchelknolle
4 große Kopfsalatblätter
4 gebratene Hähnchenbrustfilets (à 125g)
4 Baguettebrötchen
200g Kräuter – Frischkäse
3 EL Mineralwasser

Zubereitung

1. Möhre schälen, waschen und grob raspeln
2. Fenchel putzen, waschen und in feine Streifen schneiden
3. Fenchelgrün hacken
4. Salatblätter waschen und gut abtropfen lassen
5. Hähnchenbrustfilets in Scheiben schneiden
6. Baguettebrötchen waagrecht halbieren
7. Auf der Unterseite jeweils 1 Salatblatt legen
8. ½ Frischkäse mit Mineralwasser verrühren, darauf verteilen
9. Mit fenchelgrün bestreuen, die Brötchendeckel obenauf setzen, leicht andrücken und servieren

Nährwerte

Pro Portion:

Energie (kcal): 335 (1395Kj)

Fett(g) 5

Eiweiss (g) 36

Kohlenhydrate(g) 35

KNUSPERBROT MIT MAASDAMER

(Zutaten für 4 Schieben)

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

½ rote Paprikaschote
1 kleine Schalotte
4 Scheiben Knusperbrot (Typ Roggen)
40g Frischkäse „Paprika-Peperoni „
40g Maasdamer (17% Fett)

Zubereitung

1. Paprika waschen, putzen und in Streifen schneiden
2. Schalotte schälen und feine Würfel schneiden
3. Knusperbrot mit Frischkäse bestreichen
4. Käse und Paprika darauf verteilen
5. Schalotte darüber streuen

Nährwerte

Pro Portion:

Energie (kcal): 79(329Kj)

Fett(g) 4

Eiweiss (g) 4

Kohlenhydrate(g) 6

GRATINIERTES BROT

(Zutaten für 2 Portionen)

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

3 Coctailtomaten

8 Kapernfrüchte (aus dem Glas ersatzweise 1-2 TL Kapern)

70g Mozzarella

1 Pita-Brot (ca.200g)

80 g Frischkäse Paprika-Peperoni

4 Scheiben Parmaschinken

frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

1. Tomaten waschen
2. Tomaten, Kaperfrüchte und Mozzarella belegen
3. Unter dem heißen Grill des Backofens ca. 5 Minuten gratinieren
4. Mit Schinken belegen und mit Pfeffer bestreuen

Nährwerte

Pro Portion:

Energie (kcal): 217 (905Kj)

Fett(g) 8

Eiweiss (g) 8

Kohlenhydrate(g) 26

GEMÜSEBAGUETTE

(Zutaten für 1 Portion)

Zubereitungszeit: (ca. 15 Minuten)

1 Zucchini (kleine)
75 g Champignons
1 EL Olivenöl
Salz
Frisch gemahlener Pfeffer
1 Tomate
1 Baguettebrötchen
40g Frischkäse

Zubereitung:

1. Zucchini und Champignons putzen, waschen und in Scheiben schneiden
2. Öl in einer großen Pfanne erhitzen
3. Gemüse 3-4 Minuten darin braten
4. Mit Salz und Pfeffer würzen
5. Tomate waschen, den Stielansatz herausschneiden und in dünne Scheiben schneiden
6. Brötchen waagrecht halbieren und mit Frischkäse bestreichen
7. Tomatenscheiben auf die untere Hälfte legen
8. Gebratenes Gemüse darauf verteilen

Nährwerte

Pro Portion:

Energie (kcal):	353 (1473Kj)
Fett(g)	20
Eiweiss (g)	9
Kohlenhydrate(g)	32