

Fingerfood

Sushi

- 1 P. Sushi oder Rundkornreis
- 1 TL. Reissessig, ½ T. Zucker und Salz
- 1 Gurke
- 1 Karotte
- 1 P. Nori Blätter

Reis nach Anleitung kochen, während des abkühlen mit Reissessigmischung mit Salz und Zucker, übergießen und vorsichtig umrühren.

Karotten und Gurke in schmale Streifen schneiden.

Nori Blatt mit der glänzenden Seite nach oben auf die Sushi Matte legen und mit Reis belegen (nicht fest. andrücken). Füllung darauf verteilen und zusammenrollen. In 2 cm dick abschneiden und anrichten.

Joghurdip

- 1 Becher Joghurt
 - 1 Bund frische Kräuter (auch getrocknete möglich)
 - Salz, Pfeffer
- Alle Zutaten miteinander mischen und abschmecken.

Blätterteigröllchen mit Pesto

- 2 P. Blätterteig (fertig aus dem Kühlregal)
 - 1 Glas Pesto oder Aufstrich
- Blätterteig ausrollen, Pesto drauf verstreichen und zusammenrollen und in 2 cm dick abschneiden. Röllchen auf das Backblech legen und bei 180 Grad ca. 12 Minuten backen.

Gemischter Blattsalat

- 1 Endivien oder Kopfsalat
 - 1 Karotte
 - 1 Kohlrabi
 - 2 Frühlingszwiebeln
 - Frische Kräuter
 - Essig und Öl, Salz, Pfeffer
- Die Zutaten waschen und kleinschneiden. Das Salatdressing anmachen mit 2 Essl. Öl und 1 Essl. Essig, Salz und Pfeffer und alles gut mischen.

Gefüllte Wraps

1 P. Wraps oder selbstmachen (100g Mehl und heißes Wasser mischen, bis es einen geschmeidigen Teig gibt, Salz)

1 P. Frischkäse oder Aufstrich

Varianten: Gurke, Tomate, Paprika, Karotte, Salat, Käse
Wraps mit Aufstrich oder Frischkäse bestreichen, mit Gemüse und Salat füllen du rollen.

Spieße

- 1 P. Schaschlik Spieße aus Holz
 - 1 P. Schnittkäse
 - 1 Stück Gurke oder Essiggurke
 - 10 Cocktailtomaten
 - 1 gelbe Paprika
 - 1 kl. Päckchen Pumpernickel
- Varianten z.B. mit Trauben, Oliven, Peperoni, Tofu, jegliches Obst und Gemüse, Käse am Stück oder in Scheiben
Zutaten kleinschneiden und aufspießen und anrichten.

Mousse au Chocolat für 4-6 Personen

- 400g Seidentofu
 - 300g Schokolade
 - n. Bedarf 2 P. Vanillezucker
- Den Seidentofu in eine Schüssel geben und gut durchrühren. Nach Bedarf Vanillezucker hinzufügen.
Die Schokolade im Wasserbad schmelzen, nicht zu heiß werden lassen. Wenn sie flüssig ist mit dem Schneebesen oder Handrührer und dem Seidentofu gut mischen.