

Carecatering

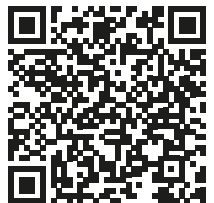
[genuss]

WERK

by UMG Gastronomie

UMG  Gastronomie
CATERING AUS DER REGION FÜR DIE REGION

Fingerfood Rezepte



Energie-Balls

Zutaten für ca. 20 Stück:

- 250g getrocknete Aprikosen
- 75g Cashewkerne
- 75g feine Haferflocken
- 6 EL Orangensaft

Zubereitung:

Aprikosen und Cashewkerne fein zerkleinern. Haferflocken und Orangensaft unterrühren und ggf. etwas mehr Orangensaft hinzugeben, wenn die Masse zu fest ist.

Mit den Händen walnussgroße Kugeln formen.

Evtl. in Kokosflocken oder gepufftes Getreide wälzen.

Die Energie-Balls können für 3-4 Tage luftdicht verpackt im Kühlschrank gelagert werden.

Nährwerte pro Portion:

67kcal, 9,5g KH, 2,1g Fett, 2g EW

Variationsmöglichkeiten:

Je nach Vorlieben können auch zerkleinerte Haselnüsse, Walnüsse, Pecanüsse oder Mandeln in die Fruchtmasse gemischt werden.

Aprikosen können auch gegen andere Trockenfrüchte ausgetauscht werden.

Roter Tomaten-Hummus

Mit Paprika und getrockneten Tomaten

Zutaten:

- 1 rote Paprika
- 7 getrocknete Tomaten
- 4 TL Olivenöl
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Zitrone
- Salz, Chilipulver

Zubereitung:

Paprika putzen, waschen, in Streifen schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtem Backblech geben, 1 TL Olivenöl darüber träufeln. Bei 200 °C ca. 10 Min. rösten.

Kichererbsen abgießen, Tomaten grob zerkleinern, Knoblauch schälen, grob hacken.

Paprika, Kichererbsen, Tomaten, 3 TL Olivenöl, Saft einer halben Zitrone mit einem Pürierstab cremig pürieren. Mit Salz und Chili abschmecken.

Nährwerte pro 100g:

107kcal, 10,2g KH, 5,4g Fett, 4,0g g EW

Snack-Balls

Zutaten für ca. 20 Stück:

- 200g Datteln getrocknet
- 50g Haselnüsse gehackt
- 10g Kakaopulver (Backkakao)
- Evtl. Obstsaft
-

Zubereitung:

Datteln mit dem Kakao in einem Mixer zu einer klebrigen Masse verarbeiten, evtl. Obstsaft ungesüßt zugeben.

Die Masse zu kleinen Kugeln formen und in den gehackten Haselnüssen wälzen.

Gut verpackt im Kühlschrank eine Woche haltbar.

Nährwerte pro Portion:

46 kcal, 6,9g KH, 1,8g Fett, 0,7g EW

Spinat-Apfel-Gurken-Smoothie

Mit Banane und Feldsalat

Zutaten für 4 Gläser:

- 250g Feldsalat, alternativ Kopfsalat
- 250g junger Blattspinat
- ½ Salatgurke
- 2 Äpfel
- 1 Banane
- 1 kleines Stück Ingwer
- 200ml Apfelsaft (naturtrüb)
- 1 EL Rapsöl
- 2 EL Zitronensaft
- Salz

Zubereitung:

Den Feldsalat und Spinat verlesen, waschen und trocknen.

Gurke waschen, schälen, halbieren und mit einem Löffel entkernen. Äpfel, Banane und Ingwer schälen und kleinschneiden.

Alles zusammen mit den restlichen Zutaten in einem Standmixer fein pürieren und mit Salz abschmecken

Nährwerte pro Portion:

160 kcal, 24,3g KH, 4,5g Fett, 3,8g EW

Müsliriegel

Zutaten für ca. 35 Stück:

- 200g Butter
- 250g Haferflocken
- 100g Sesam
- 200g Trockenfrüchte n. Wahl, evtl klein schneiden
- 2 Eier
- 80g brauner Rohrzucker
- 1 EL Honig
- 150g Nüsse n. Wahl, evtl. grob hacken

Zubereitung:

Haferflocken und Sesam mit Butter in einer Pfanne anrösten.

Etwas abkühlen lassen und mit den anderen Zutaten vermengen.

Ein Backblech mit Backpapier belegen und die Masse darauf streichen oder eine Müsliriegelform verwenden.

Bei 160 °C ca. 16-18 Minuten backen.

Bei Backblech Verwendung, kurz abkühlen lassen und dann in Riegel schneiden.

Nährwerte pro Portion:

140 kcal, 11,5g KH, 9,0g Fett, 3,4g EW

Soummerollen

Zutaten für ca. 12 Stück:

- 12 Blatt Reispapier
- 1 Möhre (feine Streifen)
- 3 EL Weißkohl (feine Streifen)
- 20g Sojasprossen
- 40g Eisbergsalat
- 1 Mini Gurke (feine Streifen)
- 20 Minzblätter

Omlette als Füllung:

- 2 Eier
- 1 EL Sojasoße

Zubereitung:

1 Teller mit etwas Wasser zum „Baden“ des Reispapiers

Vermenge alle Zutaten für die Omeletts und brate sie in etwas Öl aus, in feine Streifen schneiden.

Nun leg das Reispapier für 10 Sekunden in etwas Wasser und danach auf ein Brett. Befülle nach Belieben und warte, bis das Reispapier elastisch wurde.

Nun falte es so, dass keine Füllung herausquellen kann und rolle alles zu einer kompakten Rolle.

Lege nun alle fertigen Rollen auf einen Teller, mit etwas Abstand sonst kleben sie aneinander!

Nährwerte pro Portion:

45 kcal, 7,0g KH, 1,0g Fett, 2,0g EW

Sommerrollen

Variationsmöglichkeit:

- Eisbergsalat, Rotkohl, gebratenes Hähnchen, feine Karotten, Sesam und Frühlingszwiebeln
- Mangostreifen, Eisbergsalat, rote Zwiebeln, Minzblätter, Gurke
- Reismudeln, Omelette, Gurken, Möhren und Koriander

Dips die dazu passen würden::

- Erdnusssoße
- Sojasoße
- Chili- Mayonaise

Müsliriegel ohne Backen

Zutaten:

- 200g Datteln
- 75g Cashewkerne
- 30g Walnuss
- 55g Haselnuss
- 1TL Kakao
- 30g Haferflocken
- 30g gepuffter Reis
- Saft nach Bedarf

Zubereitung:

Datteln, Walnüsse, Cashewkerne fein hacken.

Haselnussmus, Haferflocken, Kakao dazugeben und alles kräftig verkneten.

Wenn die Masse zu fest ist, etwas Flüssigkeit zugeben (Saft oder Wasser).

Masse auf ein Blech verstreichen (ca. 15x15cm; mit Fettpapier oder Folie auslegen) und für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Anschließend in Streifen gewünschter Größe schneiden und in Amaranth wälzen.

Guten Appetit.

Nährwerte pro 100g:

132kcal / 1798kJ / Fett 23g / ges. FS 3,4g / Kohlenhydrate 45,7g / Zucker 9,7g / Eiweiß 9g / Salz 0,05g