



# DR. OETKER VORSPEISEN UND SNACKS VON A-Z



Vom Antipasti-Teller bis  
Ziegenkäse-Pastilla

**DR. OETKER** **VORSPEISEN**  
**UND SNACKS** **VON A-Z**

Dr. Oetker Verlag

## Abkürzungen

EL	=	Esslöffel
TL	=	Teelöffel
Msp.	=	Messerspitze
Pck.	=	Packung/Päckchen
g	=	Gramm
kg	=	Kilogramm
ml	=	Milliliter
l	=	Liter
evtl.	=	eventuell
geh.	=	gehäuft
gem.	=	gemahlen
ger.	=	gerieben
gestr.	=	gestrichen
TK	=	Tiefkühlprodukt
°C	=	Grad Celsius
Ø	=	Durchmesser

## Kalorien-/Nährwertangaben

E	=	Eiweiß
F	=	Fett
Kh	=	Kohlenhydrate
kJ	=	Kilojoule
kcal	=	Kilokalorien
BE	=	Broteinheiten

Bei den Nährwertangaben in den Rezepten handelt es sich um auf- bzw. abgerundete ganze Werte. Lediglich die Broteinheiten werden in 0,5er-Schritten mit einer Stelle nach dem Komma angegeben. Aufgrund von ständigen Rohstoffschwankungen und/oder Rezepturveränderungen bei Lebensmitteln, kann es zu Abweichungen kommen. Die Nährwertangaben dienen daher lediglich Ihrer Orientierung

und eignen sich nur bedingt für die Berechnung eines Diätplans, zum Beispiel bei Krankheiten wie Diabetes. Bei krankheitsbedingten Diäten richten Sie sich daher bitte nach den Anweisungen Ihres Diätassistenten bzw. Ihres Arztes.

## **Allgemeine Hinweise zu den Rezepten**

Lesen Sie vor der Zubereitung – besser noch vor dem Einkauf – das Rezept einmal vollständig durch. Oft werden Arbeitsabläufe oder -zusammenhänge dann klarer.

## **Zutatenliste**

Die Zutaten sind in der Reihenfolge ihrer Verarbeitung aufgeführt.

## **Arbeitsschritte**

Die Arbeitsschritte sind einzeln hervorgehoben, in der Reihenfolge, in der sie von uns ausprobiert wurden.

## **Zubereitungszeiten**

Die Zubereitungszeit ist ein Anhaltswert für die Zeit der Vorbereitung und der eigentlichen Zubereitung. Die Garzeiten, die nicht in diese Zeit fallen, sind gesondert ausgewiesen. Längere Wartezeiten wie z. B. Kühl- und Auftauzeiten sind nicht mit einbezogen.

## **Backofeneinstellung und Back- und Garzeiten**

Die in den Rezepten angegebenen Gartemperaturen und -zeiten sind Richtwerte, die je nach individueller Hitzeleistung Ihres Backofens über- oder unterschritten werden können. Bitte beachten Sie deshalb bei der Einstellung des Backofens die Gebrauchsanleitung des Herstellers. Die Temperaturangaben in diesem Buch beziehen sich auf Elektrobacköfen. Die Temperatureinstellungsmöglichkeiten für Gasbacköfen

variieren je nach Hersteller, sodass wir keine allgemeingültigen Angaben machen können.

## Vorwort

Ob als Auftakt für ein Menü, für die Vielfalt auf dem Partybuffet, als Kleinigkeit für zwischendurch oder leckerer Pausenfüller in Schule und Beruf: Vorspeisen & Snacks sind genau das Richtige für den kleinen Hunger oder die große Lust auf Abwechslung: Antipasti, Tapas, Mezze, Fingerfood und kleine Mahlzeiten kommen als Salate, Spießchen, belegte Brote, Brötchen und Sandwiches, gefüllt oder eingelegt, aus der Pfanne oder aus dem Ofen, kalt oder warm daher. Die Vielfalt macht sie so beliebt, die Portionen sind klein und erlauben es, aus mehreren Gerichten auch eine abwechslungsreiche Hauptmahlzeit zusammenzustellen. Eröffnen Sie Ihr Menü mit einem pikanten Cheesecake im Glas: Birne, Gorgonzola und Salbei harmonisieren fantastisch und machen Lust auf mehr. Kleine Häppchen kommen auf jeder Party und jedem Buffet gut an: Zwischen Käse-Windbeutelchen, Röhrehäppchen mit Makrele oder Winter-Crostini fällt die Wahl nicht eben leicht. Ein gemütlicher Weinabend mit Freunden wird mit einem selbst gemachten Antipasti-Teller, kleinen Kräuter-Fougasse und einem Schälchen Olivenöl noch mal so schön. Für das kleine Energietief zwischendurch servieren wir jede Menge Ideen für leckere Snacks: French Toast gibt es klassisch süß oder als Ciabatta-French-Toast in der pikanten Variante. Die Eier im Glas sind ein echter Hingucker und auch eine feine Idee für den Sonntagsbrunch. Hähnchen-Sandwich Vietnam-Style, Süßkartoffel-Muffins mit Kapern, Vitalsandwich oder ein – diesmal veganer – Burger sind ideale Snacks zum Mitnehmen. Lassen Sie sich von lauter kleinen Köstlichkeiten für den großen Genuss inspirieren.



# Antipasti-Teller

Klassisch - dauert länger

**12 Portionen**

**Pro Portion:** E: 25 g, F: 26 g, Kh: 34 g, kj: 1940, kcal: 463, BE: 2,5

## Für die Bruschettas:

- 12 Tomaten (etwa 1,2 kg)**
- 2 Bund Basilikum**
- 3 Knoblauchzehen**
- 4 EL Olivenöl**
- Salz**
- gem. Pfeffer**
- 24 Scheiben geröstetes Ciabatta**

## Für die Champignonköpfe:

- 24 große Champignons**
- 2 EL Olivenöl**
- 1 große Zwiebel**
- 1 Tomate**
- 1 Zucchini (etwa 200 g)**
- 1 EL Olivenöl**
- ¼ TL gerebelter Thymian**

## Für die Artischockenböden:

- 2 große Zwiebeln**
- 200 g Champignons**
- 2 grüne Paprikaschoten (je etwa 150 g)**
- 3 EL Speiseöl**
- 1 ½ kg abgetropfte Artischockenböden (aus der Dose)**

## Für die Mozzarella-Tomaten:

- 1 kg Tomaten**

**2 Bund Basilikum**

**625 g abgetropfter Mozzarella**

**3 EL Balsamico-Essig**

**6 EL Olivenöl**

**Zubereitungszeit:** 2 ½ Stunden

**1.** Für die Bruschettas die Tomaten kreuzweise einschneiden und mit kochendem Wasser übergießen. Nach 1-2 Minuten herausnehmen und mit kaltem Wasser abschrecken. Tomaten enthäuten, halbieren und die Stängelansätze herausschneiden. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

**2.** Basilikum abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen und grob hacken.

**3.** Knoblauch abziehen und fein hacken, mit Tomatenwürfeln und Basilikum mischen. Das Olivenöl untermengen. Die Tomaten mit Salz und Pfeffer würzen und auf den Ciabattascheiben verteilen.

**4.** Für die Champignonköpfe Champignons putzen, evtl. kurz abspülen und trocken tupfen. Die Stiele vorsichtig herausdrehen und fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Champignonköpfe darin braten.

**5.** Die Zwiebel abziehen, halbieren und fein würfeln. Tomate und Zucchini abspülen und abtrocknen. Die Tomate halbieren, die Stängelansätze herausschneiden. Die Tomate entkernen und fein würfeln. Von der Zucchini die Enden abschneiden. Zucchini ebenfalls fein würfeln.

**6.** Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die gewürfelten Champignonstiele, Zwiebel-, Tomaten- und Zucchiniwürfel darin bissfest dünsten, mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Die Gemüsemischung mit einem Teelöffel in die Champignonköpfe füllen.

**7.** Für die Artischockenböden die Zwiebeln abziehen, halbieren und fein würfeln. Champignons putzen, evtl. kurz

abspülen, trocken tupfen und fein würfeln.

**8.** Paprikaschoten halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen, Schoten abspülen, abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Das Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel-, Champignon- und Paprikawürfel darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gemüsemischung mit einem Teelöffel in die Artischockenböden füllen.

**9.** Für die Mozzarella-Tomaten die Tomaten abspülen, abtrocknen und die Stängelansätze herausschneiden. Tomaten in Scheiben schneiden. Basilikum abspülen, trocken tupfen und die Blättchen von den Stängeln zupfen. Mozzarella in Scheiben schneiden.

**10.** Die Tomaten nebeneinander auf eine große Platte legen, mit jeweils 1 Mozzarellascheibe belegen. Die Mozzarella-Tomaten mit Essig und Olivenöl beträufeln, mit Pfeffer bestreuen und mit Basilikumblättchen garnieren. Bruschettas, Champignonköpfe und Artischockenböden ebenfalls auf der Platte anrichten.



# Apfel-Käse-Brötchen

Zum Mitnehmen

**4 Stück**

**Pro Stück:** E: 16 g, F: 17 g, Kh: 36 g, kj: 1518, kcal: 363, BE: 3,0

**4 Salatblätter, z. B. Römer- oder Kopfsalatblätter**

**2 rotschalige Äpfel (je 150 g)**

**200 g Salatgurke**

**2 TL Zitronensaft**

**gem. Pfeffer**

**2 TL Olivenöl**

**4 Mohnbrötchen**

**4 TL Halbfett-Margarine**

**4 Schnittkäsescheiben, z. B. Gouda**

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

**1.** Salatblätter abspülen und trocken tupfen. Die Äpfel heiß abwaschen, abtrocknen, vierteln und entkernen. Gurke abspülen, abtrocknen und die Enden abschneiden. Gurke nach Belieben schälen, dann halbieren. Die Äpfel und Gurke in feine Würfel schneiden.

**2.** Die Apfel- und Gurkenwürfel in einer Schüssel mischen, mit Zitronensaft und Pfeffer abschmecken. Das Olivenöl unterrühren.

**3.** Die Mohnbrötchen waagrecht aufschneiden und mit Margarine bestreichen.

**4.** Jeweils 1 Salatblatt und 1 Käsescheibe auf die unteren Brötchenhälften legen. Das Apfel-Gurken-Tatar in Häufchen daraufsetzen und mit den oberen Brötchenhälften bedecken.



# Apfel-Milch-Reis

Süßer Snack

4-6 Portionen

**Pro Portion:** E: 2 g, F: 0 g, Kh: 44 g, kj: 795, kcal: 190, BE: 4,0

**500 ml Apfelsaft**

**1 TL flüssiger Honig**

**125 g Milchreis (Rundkornreis)**

**1 Apfel (etwa 200 g)**

**1 EL Zucker**

**etwa ¼ TL gem. Zimt**

**1-2 EL Rosinen**

**Zubereitungszeit:** 40 Minuten

- 1.** Den Apfelsaft mit dem Honig in einem kleinen Topf verrühren und aufkochen lassen. Den Milchreis hineingeben, umrühren und zum Kochen bringen. Den Milchreis bei schwacher Hitze mit halb aufgelegtem Deckel etwa 30 Minuten quellen lassen, dabei gelegentlich umrühren (damit der Reis nicht anbrennt).
- 2.** In der Zwischenzeit den Apfel heiß abwaschen, abtrocknen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen.
- 3.** Apfelviertel erst in dünne Spalten schneiden und 3 Apfelspalten zum Garnieren beiseitelegen.
- 4.** Restliche Apfelspalten in kleine, mundgerechte Stücke schneiden. Zucker mit Zimt vermischen.
- 5.** Die Apfelstücke unter den Milchreis rühren. Den Milchreis mit den beiseitegelegten Apfelstücken, dem Zimtzucker und den Rosinen kalt oder warm genießen.

**Tipps:** Der Milchreis schmeckt auch mit anderem Obst (frisch oder aus der Dose) oder mit Kompott. Statt Honig die

gleiche Menge Zucker nehmen. Für eine fein-säuerliche Note zusätzlich 1 Stück Bio-Zitronenschale (unbehandelt, ungewachst) mit dem Apfelsaft zum Kochen bringen. Die Zitronenschale vor dem Servieren entfernen. Die Rosinen können einfach weggelassen werden.



# Apfelmusgrieß

Für Kinder

**4 Portionen**

**Pro Portion:** E: 7 g, F: 4 g, Kh: 34 g, kj: 852, kcal: 204, BE: 3,0

***500 ml Milch (1,5 % Fett)***

***1 Prise Salz***

***1 EL Zucker***

***1 Prise gem. Zimt***

***50 g Hartweizengrieß***

***1 geh. EL gestiftelte Mandeln***

***etwa 350 g Apfelmus***

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

**1.** Die Milch mit Salz, Zucker und Zimt in einem Topf unter Rühren zum Kochen bringen. Den Topf von der Kochstelle nehmen. Den Grieß einstreuen und unter Rühren bei schwacher Hitze nach Packungsanleitung in 5–10 Minuten ausquellen lassen.

**2.** Inzwischen Mandeln in einer Pfanne ohne Fett unter Wenden goldbraun rösten und auf einen Teller geben. Apfelmus unter den Grieß ziehen. Den Apfelmusgrieß in 4 Schälchen anrichten. Die Mandeln daraufstreuen. Apfelmusgrieß sofort servieren.



# Apfelpuffer mit Lachstatar

Für die Party

**12 Stück**

**Pro Stück:** E: 6 g, F: 8 g, Kh: 5 g, Kj: 488, kcal: 117, BE: 0,5

**Für das Tatar:**

**250 g geräucherter Lachs**  
**1 kleine Zwiebel**  
**3-4 Stängel Dill**  
**2 EL Kräuteressig**  
**1 EL Zitronensaft**  
**1 TL ger. Meerrettich**  
**Salz, gem. Pfeffer**  
**3-4 EL Speiseöl, z. B. Olivenöl**

**Für die Puffer:**

**250 g Knollensellerie**  
**2 säuerliche Äpfel, z. B. Cox Orange**  
**1 Ei (Größe M)**  
**2 EL Weizenmehl**  
**60 g Butterschmalz**

**Zubereitungszeit:** 50 Minuten

- 1.** Für das Tatar den Lachs in kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen, ebenfalls klein würfeln. Dill abspülen, trocken tupfen und die Spitzen von den Stängeln zupfen. Dillspitzen klein schneiden, mit den Lachs- und Zwiebelwürfeln vermengen.
- 2.** Essig mit Zitronensaft und Meerrettich verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Speiseöl unterschlagen. Die Marinade zu den Lachswürfeln geben und gut untermischen. Das Lachstatar zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

- 3.** Für die Puffer Sellerie schälen, abspülen, abtropfen lassen und grob reiben. Die Äpfel abspülen, abtrocknen, schälen, vierteln und entkernen. Die Apfelviertel ebenfalls grob reiben und in einem Geschirrtuch gut auspressen.
- 4.** Die Sellerie- und Apfelraspel mit Ei und Mehl in einer Rührschüssel vermengen. Die Sellerie-Apfel-Masse mit Salz und Pfeffer würzen.
- 5.** Etwas von dem Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen. Die Puffermasse portionsweise mit einem Esslöffel in die Pfanne geben und etwas flach drücken. Die Puffer von beiden Seiten knusprig braten. Aus der Puffermasse insgesamt 12 Puffer backen.
- 6.** Die fertigen Puffer aus der Pfanne nehmen, kurz abtropfen lassen und auf Küchenpapier legen. Puffer warm stellen. Das Lachstatar auf den Puffern verteilen und sofort servieren.



# Apfel-Schnittlauch-Meerrettich-Sauce

Edel (ohne Foto)

## 4 Portionen

**Pro Portion:** E: 1 g, F: 18 g, Kh: 7 g, kj: 795, kcal: 190, BE: 1,0

**1 rotschaliger Apfel, z. B. Pink Lady (etwa 160 g)**

**3 EL Zitronensaft**

**1 Bund Schnittlauch**

**4 EL Sahnemeerrettich**

**1 EL Weißweinessig**

**4 EL Speiseöl**

**3 EL kaltes Wasser**

**Salz**

**gem. Pfeffer**

**1 Prise Zucker**

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten, ohne Durchziehzeit

**1.** Den Apfel heiß abspülen, abtrocknen, vierteln, entkernen und mit Schale in kleine Würfel schneiden. Die Apfelwürfel sofort mit Zitronensaft beträufeln.

**2.** Schnittlauch abspülen, trocken tupfen. 2-3 Halme zum Garnieren beiseitelegen. Die restlichen Halme in kleine Röllchen schneiden.

**3.** Den Meerrettich mit Essig, Speiseöl und Wasser in einer Schüssel glatt rühren. Die Meerrettich-Essig-Öl-Mischung mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, die Apfelwürfel unterrühren.

**4.** Apfel-Schnittlauch-Meerrettich-Sauce etwa 10 Minuten durchziehen lassen, dann in eine Schale geben. Die beiseitegelegten Schnittlauchhalme in kleine Röllchen

schneiden und auf die Apfel-Schnittlauch-Meerrettich-Sauce streuen.

**Tipps:** Die Apfel-Schnittlauch-Meerrettich-Sauce passt hervorragend zu Fisch und Fleisch. Rühren Sie unter Punkt 3 zusätzlich 1-2 Teelöffel süßen, körnigen Senf unter. In gut verschlossenen Gläsern können Sie die Sauce im Kühlschrank 3-4 Tage aufbewahren.

# Apfel-Sellerie-Rohkost

Zum Mitnehmen

## 4 Portionen

**Pro Portion:** E: 12 g, F: 10 g, Kh: 32 g, kj: 1130, kcal: 270, BE: 2,5

### Für die Marinade:

**Saft von**

**2 Zitronen (100-120 ml)**

**2 EL flüssiger Honig**

**Salz**

**gem. Piment (Nelkenpfeffer)**

**4 Äpfel (etwa 600 g)**

**800 g Knollensellerie**

**40 g Walnusskernhälften**

**250 g Joghurt (1,5 % Fett)**

**100 g Kasseler Aufschnitt oder geräucherter  
Putenbrustaufschnitt**

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

- 1.** Für die Marinade Zitronensaft mit Honig verschlagen, mit Salz und Piment abschmecken.
- 2.** Die Äpfel heiß abwaschen, abtrocknen, vierteln und entkernen. Sellerie schälen, abspülen und gut abtropfen lassen. Äpfel und Sellerie grob raspeln, unter die Marinade rühren.
- 3.** Von den Walnusskernhälften 4 Stück beiseitelegen, die restlichen Walnusskernhälften grob hacken. Den Joghurt glatt rühren und unter die Apfel-Sellerie-Mischung rühren.
- 4.** Apfel-Sellerie-Rohkost mit Kasseler Aufschnitt oder Putenbrustaufschnitt anrichten und mit den

beiseitegelegten Walnusskernhälften garniert und gehackten Walnusskernen bestreut servieren.

**Tipps:** Knollensellerie hat einen ausgeprägt würzigen Geschmack. Er kann roh als Salat verzehrt, mit Kartoffeln zu Püree verarbeitet oder, in Scheiben geschnitten und paniert, wie ein Schnitzel gebraten werden.



# Appetithappen

Für Gäste

**10-12 Portionen**

**Pro Portion:** E: 25 g, F: 24 g, Kh: 29 g, kj: 1832, kcal: 438, BE: 2,5

**24 Weißbrottaler**

**etwa 100 g Butter**

**3-4 Kiwis**

**12 dicke Scheiben Rinderfilet (Aufschnitt, etwa 240 g)**

**einige Salatblätter**

**6-8 Scheiben Räucherlachs (etwa 175 g)**

**125 g Eiersalat (aus dem Kühlregal)**

**6-8 Scheiben Bündner Fleisch oder Lachsschinken (etwa 30 g)**

**etwa 24 grüne Weintrauben**

**1-2 hart gekochte Eier**

**einige Spargelspitzen (aus dem Glas)**

**etwas Kaviar**

**6 Scheiben Baguette**

**30 g Butter**

**einige Salatblätter**

**1 Radieschen**

**300 g Krabbenfleisch**

**etwas Zitronensaft**

**einige Dillspitzen**

**8 runde Pumpernickeltaler**

**30 g Butter**

**8 dicke Scheiben Pfefferkäse (etwa 160 g)**

**1 Radieschen, in Scheiben geschnitten**

## **8 Walnusskernhälften**

**Zubereitungszeit:** 50 Minuten

- 1.** Die Weißbrottaler mit Butter bestreichen. Die Kiwis schälen und in Scheiben schneiden.
- 2.** Sechs Weißbrottaler mit je 2 Scheiben Rinderfilet belegen und je 1 Kiwischeibe darauflegen.
- 3.** Sechs weitere Weißbrottaler zuerst mit abgespülten und trocken getupften Salatblättern belegen. Die Räucherlachsscheiben anschließend jeweils zu einer Tüte formen, auf die Salatblätter geben und mit Eiersalat garnieren.
- 4.** Bündner Fleisch oder Lachsschinken aufrollen und jeweils in die Mitte von weiteren 6 Weißbrottalern legen. Die Weintrauben abspülen, trocken tupfen und dekorativ auf den Weißbrottalern verteilen.
- 5.** Die Eier pellen und in Scheiben schneiden. Die restlichen Weißbrottaler mit je 1 Eierscheibe belegen. 1-2 abgetropfte Spargelspitzen darauflegen und mit Kaviar garnieren.
- 6.** Die Baguettescheiben mit Butter bestreichen und mit abgespülten und trocken getupften Salatblättern belegen.
- 7.** Radieschen putzen, waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden.
- 8.** Krabbenfleisch mit Zitronensaft beträufeln. Jeweils 1 Radieschenscheibe auf den Rand der einzelnen Baguettescheiben legen. Das Krabbenfleisch darauf verteilen.
- 9.** Die Häppchen mit abgespülten und trocken getupften Dillspitzen garnieren.
- 10.** Pumpnickeltaler mit Butter bestreichen. Pfefferkäsescheiben darauf verteilen.

**11.** Die Käsescheiben mit je 1 Walnusskernhälfte und 1 Radieschenscheibe garnieren.

**Tipps:** Die Weißbrotteller können nach Belieben aus Weißbrot- oder Toastbrotstücken ausgestochen werden. Wichtig bei den Appetithäppchen sind ein phantasievoller Belag und eine hübsche Garnierung.



# Aprikosen mit Löwenzahnhonig und Hirse

Vegan - schnell

## 4 Portionen

**Pro Portion:** E: 10 g, F: 5 g, Kh: 72 g, kj: 1611, kcal: 385, BE: 6,0

**12 EL Hirse (430 g)**

**1,2 l Wasser**

**12 reife Aprikosen**

**8 EL flüssiger Löwenzahnhonig (vegane Sirup aus Zucker und Löwenzahnblüten)**

**500 g Soja-Naturjoghurt**

**Saft von 1-2 Bio-Zitronen (unbehandelt, ungewachst)**

**4 Msp. gem. Zimt**

**4 gestr. TL Dr. Oetker Bourbon-Vanille-Zucker**

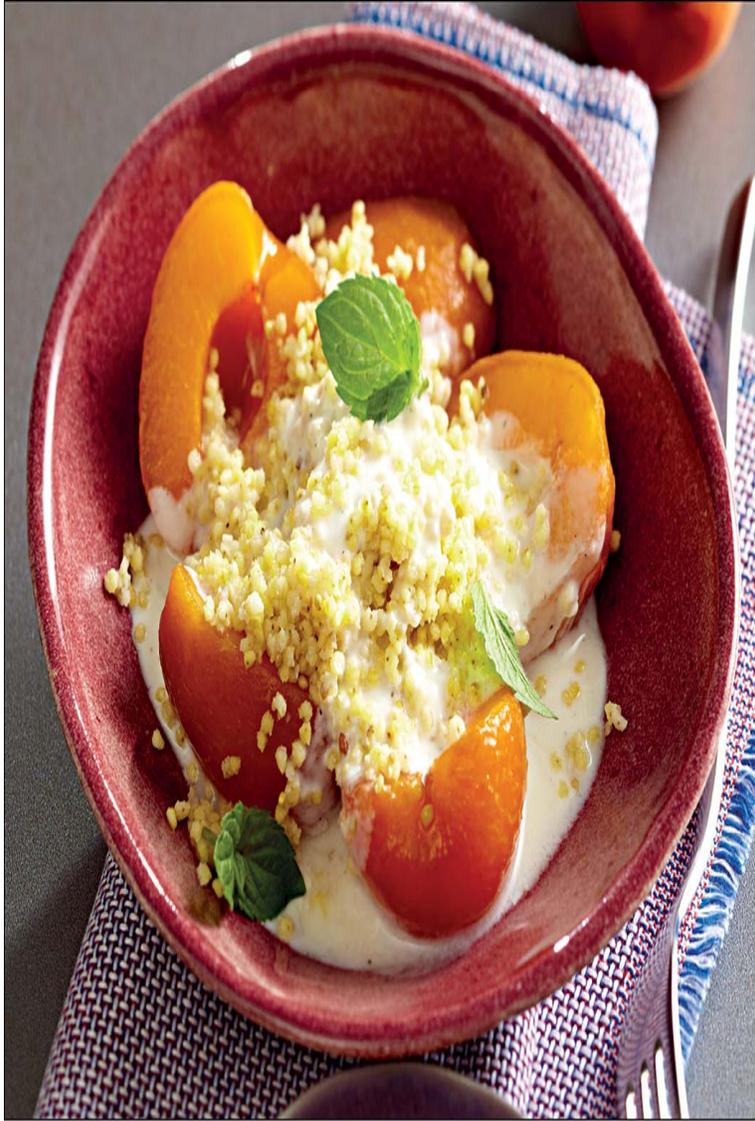
**Zubereitungszeit:** 30 Minuten

**1.** Die Hirse mit Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und etwa 5 Minuten kochen lassen. Anschließend Hirse auf der ausgeschalteten Kochstelle etwa 15 Minuten ausquellen lassen. Hirse in ein Sieb geben und abtropfen lassen.

**2.** Die Aprikosen kurz in kochendem Wasser überbrühen, mit kaltem Wasser abschrecken und die Haut abziehen. Die Aprikosen halbieren und entsteinen. Die Aprikosenhälften mit dem Löwenzahnhonig überziehen.

**3.** Joghurt mit etwas Zitronensaft, Zimt und Vanille-Zucker glatt rühren. Die Hirse unterrühren. Die Aprikosen mit der Hirse servieren.

**Tipp:** Die Hirse können Sie durch die gleiche Menge Couscous, Quinoa oder Bulgur ersetzen.



# Artischockenblätter mit Shrimps

Etwas teurer

## 4 Portionen

**Pro Portion:** E: 17 g, F: 27 g, Kh: 4 g, kj: 1364, kcal: 326, BE: 0,5

**2 Artischocken**

**1 Zitrone**

**Salz**

**2 EL Weißweinessig**

**2 Lorbeerblätter**

## Für den Frischkäse-Dip:

**200 g Doppelrahm-Frischkäse**

**125 g Schlagsahne**

**Cayennepfeffer**

**2 TL fein gehackte Kapern**

**200 g Shrimps**

**2 TL Kapern**

**Zubereitungszeit:** 35 Minuten

**Garzeit:** 25-30 Minuten

**1.** Artischocken waschen und die äußeren, schlechten Blätter abschneiden. Die Blattspitzen mit einer Küchenschere gerade schneiden. Zitrone halbieren und die Schnittflächen der Artischocken mit dem Zitronenfruchtfleisch abreiben.

**2.** Salzwasser zum Kochen bringen. Die Artischocken in kochendes Salzwasser geben. Essig und Lorbeerblätter hinzufügen, wieder zum Kochen bringen und zugedeckt 25-30 Minuten bei schwacher Hitze garen, bis sich die Blätter leicht herausziehen lassen.

- 3.** Die Artischocken mit einem Schaumlöffel herausnehmen und jeweils mit dem Boden nach oben in ein Sieb geben, abtropfen und erkalten lassen.
- 4.** Die Artischockenblätter herauszupfen und auf einer großen Platte anrichten. Das Heu von den Artischockenböden entfernen. Die Böden in die Mitte der Platte setzen.
- 5.** Für den Dip Frischkäse mit Sahne geschmeidig rühren. Den Dip mit Cayennepfeffer und Salz abschmecken. Die fein gehackten Kapern unterrühren.
- 6.** Die Frischkäsemasse in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle füllen. Die Frischkäsemasse auf die Artischockenböden und -blätter spritzen, mit Shrimps und Kapern garnieren.



# Asiatische Hackbällchen

Schnell

**40 Stück**

**Pro Stück:** E: 3 g, F: 2 g, Kh: 1 g, Kj: 141, kcal: 34, BE: 0,0

**1 Zwiebel**

**1 Knoblauchzehe**

**40 g abgetropfter eingelegter Ingwer (in Sirup)**

**500 g Rindergehacktes**

**2 EL Sojasauce**

**Salz**

**1 Prise gem. Zimt**

**½ TL gem. Koriander**

**1 l Speiseöl**

**Zubereitungszeit:** 25 Minuten

**1.** Zwiebel und Knoblauch abziehen, beides in kleine Würfel schneiden. Den Ingwer ebenfalls klein würfeln. Gehacktes in eine Schüssel geben. Zwiebel-, Knoblauch-, Ingwerwürfel und Sojasauce hinzugeben und gut unterkneten. Die Hackfleischmasse mit Salz, Zimt und Koriander kräftig würzen. Aus der Hackfleischmasse mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen (Ø etwa 3 cm) formen.

**2.** Das Speiseöl in einer Fritteuse auf etwa 180 °C erhitzen und die Hackbällchen darin portionsweise in 4-5 Minuten goldbraun ausbacken, dabei die Bällchen jeweils einmal wenden.

**3.** Die Hackbällchen mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Hackbällchen auf einer Platte anrichten.

**Tipp:** Dazu Paprikagemüse, Reis, Sojasauce und Wasabipaste servieren.