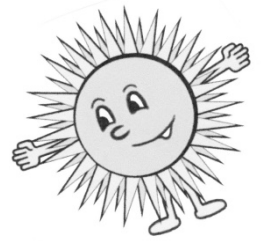


Fingerfood

Köstliche Leckereien für jeden Anlass



Dipl. oec. troph. Monika Rahimi
Tel.: 05435 – 3369414

E-Mail: m.rahimi@osnanet.de
www.ernaehrungsberatung-rahimi.de

Dipl. oec. troph. Sigrid Lömker
Tel.: 05431 – 93212

E-Mail: info@sigrid-loemker.de
www.sigrid-loemker.de

Rucola-Tomaten-Buscetta

50 g Rucola
50 g getrocknete Tomaten in Öl } fein hacken.



125 g Butter
1 Knoblauchzehe, gepresst } verkneten, Tomaten und Rucola untermischen.
30 g Parmesan
Salz und Pfeffer

Ciabatta Brot mit der Buttermasse bestreichen und in kleine mundgerechte Stücke schneiden.
Bei 220 °C ca. 10 – 15 Min. backen.

Wraps mit Preiselbeeren und Putenbrust

3 Essl. Preiselbeeren
200 g Frischkäse
Meerrettich nach Geschmack } gut verrühren und abschmecken.



150 g geräucherte Putenbrust
Rucola würfeln.
waschen und klein schneiden.

Wraps mit der Creme bestreichen, Putenbrust und Rucola darauf verteilen. Wraps aufrollen und in Stücke schneiden.

Gefüllte Putenscheiben (12 Stück)

50 g Cracker in einen Gefrierbeutel geben und mit der Teigrolle zerdrücken.
150 g Creme fraiche
2 Essl. gehackte Petersilie } verrühren, mit den Bröseln vermengen und pikant abschmecken.
Salz, Curry



12 Scheiben geräucherte Putenbrust (Hauchdünn geschnitten) Jeweils 1 gehäufter Teelöffel der Masse auf den Putenscheiben verteilen. Putenbrust an den Seiten hochdrücken und auf einer Platte servieren.

Pikante Käse Trüffel

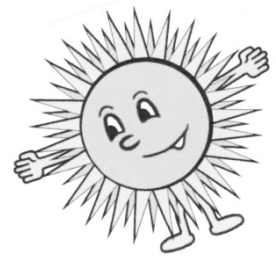
250 g Butter
250 g Reibekäse
Pfeffer und Paprika } schaumig rühren.
zufügen. Abschmecken mit
Creme kühl stellen. Dann kleine Kugeln daraus formen.

Pumpernickel fein zerreiben und die Kugeln darin rollen.



Fingerfood

Köstliche Leckereien für jeden Anlass



Dipl. oec. troph. Monika Rahimi
Tel.: 05435 – 3369414
E-Mail: m.rahimi@osnnet.de
www.ernaehrungsberatung-rahimi.de

Dipl. oec. troph. Sigrid Lömker
Tel.: 05431 – 93212
E-Mail: info@sigrid-loemker.de
www.sigrid-loemker.de

Schinkenröllchen

5 Eier

schaumig schlagen.

100g Reibekäse
Salz, Pfeffer

unterrühren.



50g Reibekäse

auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streuen. Den Teig aus Backblech gießen und bei 180°C /10 Min. stocken lassen, den Teig leicht abkühlen lassen.

1 Bund Basilikum
125g Kräuterfrischkäse
200 g Schinken

klein schneiden.

Mit dem Basilikum verrühren und auf den Teig streichen.

darauflegen.

Von der langen Seite her aufrollen und in dem Backpapier
12 Std. in den Kühlschrank stellen.

Vor dem Servieren in Stücke schneiden und quer einen Zahnstocher durchstechen.

Honig Möhren

500 g Möhren

putzen, vierteln, in 4 cm lange Streifen schneiden und in Salzwasser bissfest garen.

4 – 5 Essl. Balsamico
5 Essl. Olivenöl
¼ Teel. Oregano
1 – 2 Teel. Honig
Salz, Cayennepeffer

kräftig verrühren, Möhren darin abkühlen lassen und nochmals abschmecken.



Rucola

auf einer Servierplatte ausbreiten und die Möhren darauf anrichten.

Zucchiniitaler

1 – 2 mittelgroße Zucchini

in ca. 1cm breite Scheiben schneiden.

Etwas Salz
ca. 2 Essl. Mehl

auf die Zucchinischeiben streuen.

auf einen Teller geben und die Zucchini darin wenden.

Olivenöl

in einer Pfanne erhitzen und die Gemüsescheiben darin von jeder Seite 1 – 2 Min. anbraten.

Die Zucchinischeiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Tomatenpesto oder
Tomatensoße

darauf verstreichen.

Tomaten

klein würfeln und auf den Zucchinischeiben verteilen.

Pizzagewürz

überstreuen.

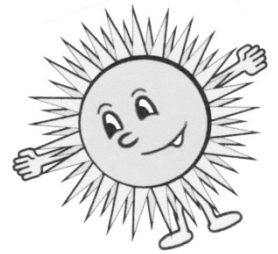
Reibekäse

auf den Scheiben verteilen, nochmals würzen und das Ganze
bei 200 °C ca. 15 Min. überbacken.



Fingerfood

Köstliche Leckereien für jeden Anlass



Dipl. oec. troph. Monika Rahimi
Tel.: 05435 – 3369414
E-Mail: m.rahimi@osnanet.de
www.ernaehrungsberatung-rahimi.de

Dipl. oec. troph. Sigrid Lömker
Tel.: 05431 – 93212
E-Mail: info@sigrid-loemker.de
www.sigrid-loemker.de

Auberginen – Mozzarella – Röllchen

2 Auberginen
1 Essl. Olivenöl

2 Essl. Tomatenmark

375 g Mozzarella

Basilikum
Salz und Pfeffer

1 Essl. Olivenöl

längs in dünne Scheiben schneiden evtl. noch einmal quer halbieren.
Die Auberginenscheiben damit bepinseln und von jeder Seite anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Abkühlen lassen.
auf die Auberginenscheiben streichen.

in Scheiben schneiden, in die Mitte jeder Auberginenscheibe eine Scheibe legen.
ebenfalls auf dem Mozzarella verteilen. Würzen mit

Kleine Pakete aufrollen und auf Spieße stecken. Mit bepinseln und ca. 5 Min. grillen.



Erdbeeren mit Ziegenfrischkäse

1 Bund gemischte Kräuter
120 g Ziegenfrischkäse
2 Teel. eingelegte Pfefferkörner

16 Erdbeeren

abzupfen, fein hacken und auf einem Teller mischen.
mit einer Gabel fein zerdrücken.
grob hacken und untermischen. Aus dem Käse 16 Kugeln formen. Die Kugeln von allen Seiten in den Kräutern panieren.
halbieren und je eine Frischkäsekugel zwischen zwei Erdbeeren stecken.



Devils Eggs

Eier
Rote Bete Saft

Schmand
Senf
Kräutern
Salz, Pfeffer

hart kochen, pellen und über Nacht in einlegen.

Eier halbieren und das Eigelb entnehmen, verrühren mit



und abschmecken. Die Masse mit einer Spritztülle in die Eier spritzen und garnieren z. B. mit essbaren Blüten.

Parmesanrauten mit Tomaten und Oliven

200 g Mehl Typ 1050
90 g kalte Butter
75 g Parmesan, frisch gerieben
1 Ei
½ Essl. Kräuter der Provence
Salz, Pfeffer

Die Zutaten zu einem glatten Mürbeteig verkneten. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche 5 – 6 cm dick ausrollen und in Rauten schneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und bei 180 °C ca. 20 – 25 Min. backen. Etwas auskühlen lassen.

100 g getrocknete Tomaten
100 g Oliven
100 g Frischkäse

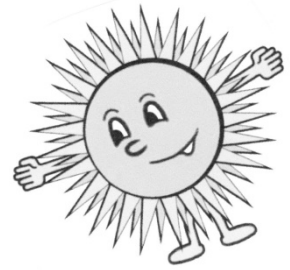
Kresse

in Streifen schneiden.
in Scheiben schneiden.
auf die Parmesanrauten streichen. Olivenscheiben und Tomatenstreifen daraufsetzen und das Ganze mit bestreuen.



Fingerfood

Köstliche Leckereien für jeden Anlass



Dipl. oec. troph. Monika Rahimi
Tel.: 05435 – 3369414

E-Mail: m.rahimi@osnanet.de
www.ernaehrungsberatung-rahimi.de

Dipl. oec. troph. Sigrid Lömker
Tel.: 05431 – 93212

E-Mail: info@sigrid-loemker.de
www.sigrid-loemker.de

Kichererbsen – Falafel mit Minz – Joghurt

480 g Kichererbsen (Dose)

abspülen.

1 Zwiebel, fein gewürfelt }
1 Teel. Kreuzkümmel }

zugeben und grob pürieren.

2 Essl. Speisestärke }
2 Teel. Backpulver }
Salz, Pfeffer }

zugeben und alles gut verrühren.
Aus der Masse mit den Händen kleine Bratlinge formen.



Rapsöl

in einer Pfanne erhitzen und die Bratlinge darin goldbraun backen.

Minz – Joghurt

½ Salatgurke

grob reiben, salzen, auf ein Sieb geben und durchziehen lassen. Nach 15 Min. mit einem Löffel den Saft auspressen.

Frische oder getrocknete Minze
500 g griechischer Joghurt
Salz und Pfeffer

fein hacken.
mit Minze und Gurke verrühren und würzen mit



Forellentaler

2 Forellenfilets, geräuchert
200 g Frischkäse
Pfeffer, Dill
1 Pck. Pumpernickeltaler

klein schneiden.
mit den Forellenfilets vermengen.
ebenfalls unterrühren und abschmecken.
auf eine Platte legen und die Forellencreme aufspritzen.



Pizzastangen

1 kg Weizenmehl Typ 550 }
1 Pck. Hefe }
2 Teel. Salz }
600 ml lauwarmes Wasser }

Zutaten zu einem Hefeteig verarbeiten und 2 Std. gehen lassen.
In vier Teile teilen und ausrollen.

1 Dose Tomatenpüree }
3 Essl. Tomatenmark }
Oregano, Salz, Pfeffer }
200 g Reibekäse }

verrühren und auf eine der Teigplatten streichen.

überstreuen.

Eine weitere Teigplatte darauflegen, längs halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die Streifen verdrehen und auf ein mit

Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

auf die dritte Teigplatte streichen.

überstreuen und den Vorgang wiederholen.

Bei 200 °C ca. 20 – 30 Min. backen.

Grünes Pesto
Parmesan



Fingerfood

Köstliche Leckereien für jeden Anlass

Dipl. oec. troph. Monika Rahimi

Tel.: 05435 – 3369414

E-Mail: m.rahimi@osninet.de

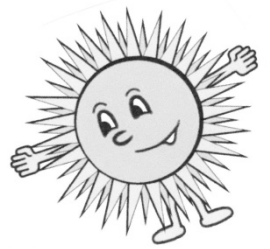
www.ernaehrungsberatung-rahimi.de

Dipl. oec. troph. Sigrid Lömker

Tel.: 05431 – 93212

E-Mail: info@sigrid-loemker.de

www.sigrid-loemker.de



Linsen – Curry – Aufstrich

200 g rote Linsen
400 ml Gemüsebrühe
1 rote Zwiebel
2 Essl. Olivenöl
100 g Feta
Petersilie

Saft und Schale ½ Zitrone
Salz, Pfeffer
1 – 2 Teel. Curry

in
kochen, abgießen und abkühlen lassen.
fein hacken und in
andünsten und zu den Linsen geben.
dazugeben und das Ganze pürieren.
fein hacken und unter den Aufstrich mischen.



zum Würzen dazugeben.

Sommerrollen

Je eine grüne, gelbe und rote Paprika
1 kleiner Radicchio
4 Möhren
1 Salatgurke
Chinakohl
½ Bund Radieschen

150 g Cashewkerne
Kräuter

Reispapierkreise

Das ganze Gemüse in ganz feine Streifen schneiden.

hacken.
fein hacken.

in lauwarmen Wasser kurz einweichen.
Auf die vordere Seite mittig Gemüse und Cashewkerne verteilen.
Kräuter nach Geschmack überstreuen und einrollen, die Seite vorher
einklappen.
Dazu servieren wir Süß – Saure Soße.



Eaten mess

500 g Magerquark
500 g griechischer Joghurt
Etwas Limettenabrieb
Etwas Mineralwasser

1 Pck. Baiser
250 g Heidelbeeren

Zutaten glattrühren.

zerbröseln und unterheben.
waschen, trocknen und ebenfalls unterheben. Die Nachspeise in
Gläser füllen und genießen.



Sanddorn – Quark mit Hafer – Mandel – Crunch

1 – 2 Essl. Sanddornsaft
Etwas Honig
500 g Quark
1 Pck. Vanillezucker
Etwas Mineralwasser

Für den Crunch:

1 Essl. Rapsöl
1 Essl. Honig
50 g Haferflocken
50 g Mandelstifte

Alle Zutaten glattrühren.

in einer Pfanne erhitzen.

zugeben und ca. 5 Min. unter ständigem Rühren auf mittlerer Hitze
bräunen. Auf ein Backpapier kippen und auskühlen lassen.



