

Genießersnacks

Wenig Zeit zum Kochen, aber keine Lust auf Fast-Food oder Kantine? Selbermachen liegt wieder im Trend. Dabei sollen die Rezepte schnell, lecker und gerne auch etwas außergewöhnlich sein. Frische Zutaten aus der Region, kombiniert mit interessanten Gewürzen und Kräutern bilden die Grundlage für unsere Snackrezepte. Sie schmecken warm und kalt und sind damit auch bestens geeignet zur Mitnahme ins Büro oder für die nächste Party.

REZEPTIDEE: GLÜCKSHÄPPCHEN (QUARK-ÖL-TEIG, KÄSE, GEMÜSE, GEWÜRZE)



| Zutaten | Zubereitung |
|---|--|
| 200 g Mehl (Type 550) 2 TL Backpulver 100 g Quark 70 ml Milch 5 EL Öl | Die Zutaten der Reihe nach in eine Rührschüssel geben und mit den Knethaken des Handrührgerätes einen geschmeidigen Teig herstellen. |
| | Muffinbleche (à 12 Stück) oder Minimuffinform fetten. Teig auswellen, in gleich große Quadrate schneiden oder Kreise ausstechen, so dass sie in die Formen passen. Teig darf etwas überstehen, kalt stellen. |
| | Füllung nach Wahl herstellen und in die Teigförmchen geben (nicht überfüllen). |
| Füllungen | |
| Variante 1 „einfach“ | Bananenstückchen, Lauch, Paprika, Frischkäse, Kümmel, Majoran, Curry, Salz, Pfeffer, Knoblauch, etwas Öl |
| Variante 2 „asiatisch“ | Frischkäse, Möhrenstifte, Spargel (vorgegart), Bambussprossen, Mungbohnenkeimlinge, Ingwer, Zitronengras, Knoblauch, Zitronenschale, Kurkuma, Sesamöl, ger. Käse |
| Variante 3 „orientalisch“ | Hirtenkäse oder Schafskäse, Sesam, Datteln, Rapsöl, Honig, Paprikapulver, Schwarzkümmel, Salz, Koriander, Pfeffer, Kreuzkümmel, Kardamom, Frühlingszwiebeln (mit oder ohne Grün), Lauch, Kirschtomaten |
| Backen: 175 °C ca. 15-20 Minuten | |

REZEPTIDEE: SALZIGER HEFETEIG (FÜR 1 BLECH)



| Zutaten | Zubereitung |
|--|---|
| 375 g Mehl (Weizen oder Dinkel) 15 g Hefe 7 g Salz 1 EL Öl 150 ml Wasser | Mehl in eine Teigschüssel geben. Hefe und Salz abwägen und dazugeben. Öl und Wasser dazugeben und alles miteinander vermischen. Danach den Teig 8-10 Minuten kneten. Teig abdecken und ruhen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. Dann nach Wunsch ausformen, belegen und abbacken. |

REZEPTIDEE: PUTENSPIESS MIT JOGHURTDIP

| Zutaten (8 Personen) | Zubereitung |
|---|---|
| 1 Knoblauchzehe 1-2 cm Ingwer frisch 1 Chili rot klein 150 ml Apfelsaft 20 Aprikosen getrocknet 2 EL Sojasoße 2 Sternanis | Knoblauch und Ingwer schälen und klein schneiden. Chili längs aufschneiden, entkernen und fein hacken. Apfelsaft mit Knoblauch, Ingwer, Chili, Sojasoße, Sternanis und Aprikosen in einem Topf aufkochen und 10 Min. ziehen lassen. Aprikosen herausnehmen. Sud aufheben. |
| 500 g Putenschnitzel dünn | Filet in 10 cm lange und 1,5 cm dicke Streifen schneiden. Putenstreifen um die Aprikosen legen und mit einem Zahnstocher feststecken. |
| 2 EL Öl Salz, Pfeffer | Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Spieße hineinlegen mit Salz und Pfeffer würzen und von allen Seiten anbraten. Immer wieder Sud über die Putenspieße gießen und einreduzieren lassen bis die Spieße gar sind. |
| 200 g Joghurt natur 1/2 Bund Koriander oder Petersilie glatt Salz, Pfeffer | Kräuter waschen und grob hacken. Joghurt mit Salz und Pfeffer glatt rühren. Kräuter unterrühren und abschmecken. Dip mit den Spießen servieren. |



REZEPTIDEE: WRAPS MIT LACHS, KRESSE, RUCOLA

| Zutaten (8 Portionen) | Zubereitung |
|---|---|
| 2 Paprikaschoten, rot und gelb 250 g Rucola 1 Handvoll Kresse | Paprikaschoten halbieren, entstielen, entkernen, die weißen Scheidewände entfernen, die Schoten waschen und in Streifen schneiden. Rucola verlesen, dicke Stängel abschneiden, Rucola waschen und trocken schleudern. Kresse abspülen und trocken tupfen. |
| 8 Weizentortillas | Tortillas nach Packungsanleitung im Backofen oder nacheinander in der Pfanne ohne Fett beidseitig kurz erwärmen. |
| 300 g Creme fraiche 2 EL Sahnemeerrettich Salz, Pfeffer, Zucker | Für die Sauce Creme fraiche mit Meerrettich verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. |
| 250 g Räucherlachs in Scheiben | Die Tortillas mit der Hälfte der Sauce bestreichen und Rucola und Kresse darauf verteilen. Je 1-2 Lachsscheiben darauf legen, die Paprikastreifen darüber streuen und die restliche Sauce darüber verteilen. Die Tortillas fest aufrollen, halbieren und sofort servieren oder kurz kalt stellen. |
| Tipp: Kann kalt oder warm serviert werden | |



Ein Beitrag des Infodienst Ernährung / www.ernaehrung-bw.de
Mehr finden Sie im monatlichen Newsletter.

Autorin:
Bilder: