

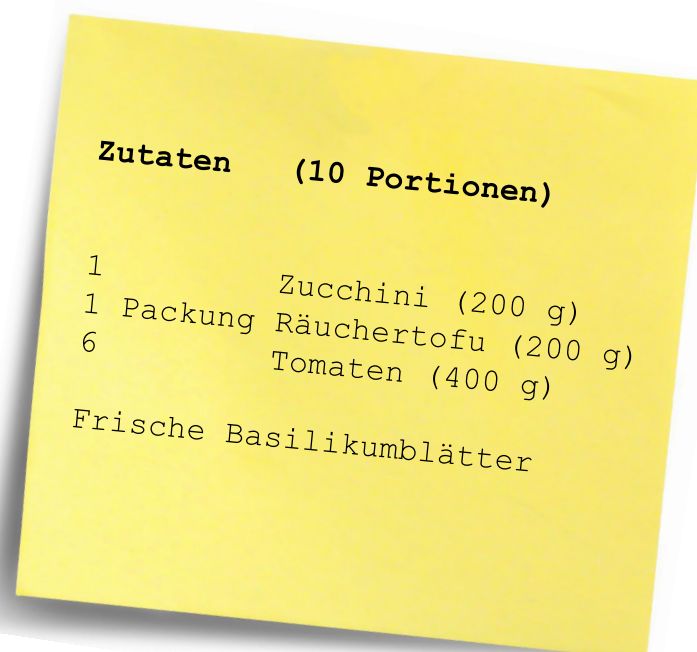
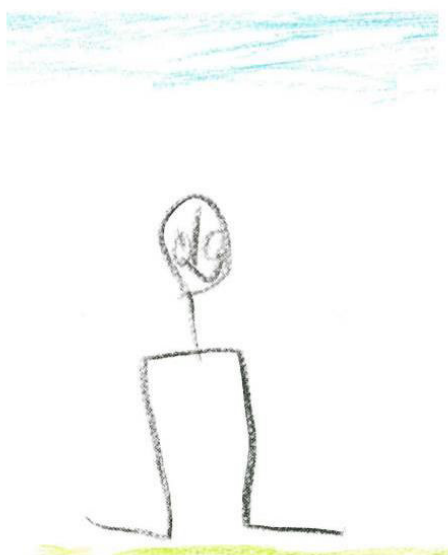
VORSPEISEN

Gefördert durch:

Die Landesregierung
Nordrhein-Westfalen



Rohkostteller mit Räuchertofu

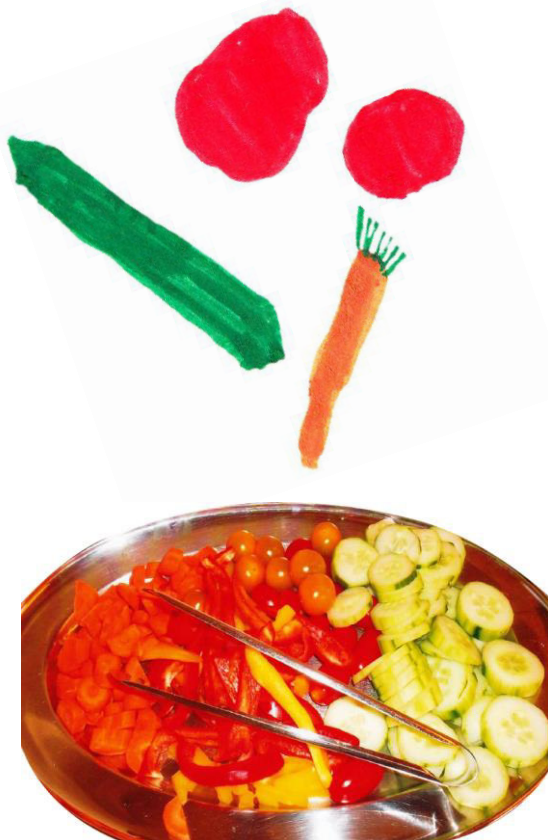


Zubereitung

Zucchini waschen, putzen, fein raspeln und als Spiegel auf drei Tellern verteilen. Räuchertofu in Stifte schneiden und sternförmig auf den Tellern anrichten. Tomaten waschen, putzen, sechsteln und in die Tellermitte legen. Alles mit Basilikumblättern bestreuen.

Dazu passt: Weizenbrot oder Kartoffelbrot

Rohkost mit Frischkäsedip



Zutaten (10 Portionen)

Für die Rohkostplatte:

1	Salatgurke (500 g)
2-3	Möhren (250 g)
4	Tomaten (250 g)
2	Paprika (400 g)

Für den Frischkäsedip:

5	Radieschen
200 g	Frischkäse
2-3 EL	Milch, 1,5 % Fett
1 Handvoll	Kresse

Jodsalz, Pfeffer



Zubereitung

Für die Rohkostplatte:

Gemüse waschen und putzen. Gurke quer in drei Stücke teilen, diese längs in Stifte schneiden. Möhre schälen und ebenfalls stifteln. Paprika in Streifen schneiden. Tomaten vierteln oder achteln.

Für den Frischkäsedip: Frischkäse mit Milch glatt rühren. Radieschen waschen und fein würfeln. Kresse waschen. Zusammen mit den Radieschen-Würfeln zum Frischkäse geben und unterrühren. Den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passt: Weizenbrot, Kartoffelbrot

Kleine Pinguine mit Traubenfrack und Karottenfüßchen



Zutaten	(25 Portionen)
2	Möhren (200 g)
50	kernlose blaue Weintrauben
	(je 25 große und kleinere Trauben, je ca. 200 g)
200 g	Kräuterfrischkäse
25	Zahnstocher

Zubereitung

Möhren waschen, schälen und in 3-4 mm dünne Scheiben schneiden. Aus den Möhrenscheiben mit je 2 Schnitten bis zur Mitte ein kleines Dreieck ausschneiden. Die bearbeitete Möhrenscheibe ergibt später die Füße des Pinguins. Das kleine Reststück ergibt den Schnabel.

Als Pinguinkopf in eine kleinere Weintraube einen sehr kleinen Schlitz für den Schnabel schneiden und die Möhreneck e einstecken.

Aus der größeren Weintraube ein Drittel als Spalte ausschneiden. Den entstandenen Spalt mit Kräuterfrischkäse füllen. So entsteht der Pinguinbauch.

Die beiden Weintrauben auf einen Zahnstocher stecken. Die kleinere Weintraube gehört als Kopf nach oben; die große als Bauch nach unten. Zum Schluss die Karottenfüße unter der großen Weintraube an der herausstehenden Zahnstocherspitze befestigen. Alle weiteren Pinguine ebenso herstellen.

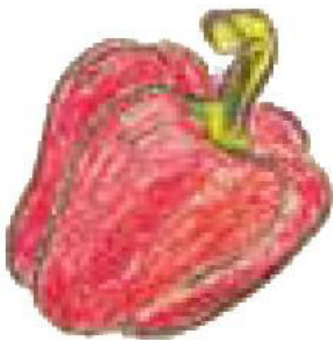
Die Pinguine sind ein toller Hingucker für jede Karnevals- oder Geburtstagsparty.

Gefördert durch:

Die Landesregierung
Nordrhein-Westfalen



Salatschiffchen



Zutaten (10 Portionen)

1 Kopf Romanasalat
150 g saure Sahne
100 g Sahne

Jodsalz, Pfeffer, frischer
Zitronensaft und frische gehackte
Kräuter nach Geschmack

500 g Gemüse (Paprika, Gurken,
Tomaten, Zucchini,
Stangensellerie, Kohlrabi,
Rote Beete)

Zubereitung

Salat waschen, verlesen, trocknen, ggf. den Strunk entfernen. Jeweils ein Blatt auf einen Teller geben.

Saure Sahne und Sahne vermengen und nach Belieben Kräuter untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Gemüse waschen, putzen und ggf. schälen. Fein würfeln oder hobeln/raspeln. Gemüse mit dem Dressing vermengen und auf den Salatblättern verteilen.

Dazu passt: Weizenbrot, Kartoffelbrot, Kräuter-Käsestangen

Feldsalat - Begrüßungshäppchen



Zutaten	(10 Portionen)
100 g	Feldsalat
1 EL	frisch gehackte Petersilie
1-2	Knoblauchzehen
1-2 TL	Zitronensaft
1 EL	Rapsöl
150 g	Kräuterfrischkäse
Jodsalz, Pfeffer	
250 g	Schwarzbrot
1	rote Paprika in Würfeln

Zubereitung

Salat waschen und verlesen. Zusammen mit Petersilie, Zitronensaft, Öl vermischen und pürieren. Das Mus mit dem Frischkäse verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf kleine Scheiben Schwarzbrot streichen und mit Paprikastückchen garnieren.



Feldsalat mit Pflaumen-Vinaigrette



Zutaten (10 Portionen)

Für den Feldsalat und Spieße:

- 150 g Feldsalat
- 1 Pck. Mozzarella-Kugeln
(ca. 15-20 Stück)
- 20 helle kernlose Weintrauben
(ca. 150 g)
- einige Holzspieße
- evtl. 2 EL geröstete gehackte
Haselnüsse

Für die Vinaigrette:

- 1 kleine Zwiebel (30 g)
- 3 EL Balsamico-Essig
- 2-3 EL Rapsöl
- 1-2 EL Pflaumenmus
- 1 TL Ahorn Sirup

Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung

Feldsalat waschen, verlesen und trocken schleudern. Mozzarella-Kugeln abtropfen lassen, evtl. halbieren. Weintrauben waschen und von den Stielen zupfen. Trauben und Kugeln abwechselnd auf Spieße stecken.

Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Essig, Öl, Pflaumenmus und Ahorn Sirup hinzufügen und zu einer Salatsoße verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Feldsalat auf einer Platte anrichten, Spieße darauf legen und mit dem Dressing beträufeln. Evtl. mit gerösteten Haselnüssen bestreuen.

Dazu passt: Weizenbrot oder Kräuter-Käsestangen