

INHALT

Vorwort	4
Einleitung	6
Snacks & Häppchen	14
Für den großen Hunger	42
Süßer Abschluss	68
Rezeptregister	94



VORWORT

Es ist schon später Nachmittag, als sich für den Abend ein paar Freunde ankündigen. Zeit für ein opulentes Büfett bleibt nicht mehr, und trotzdem wollen Sie Ihren Gästen ein paar herzhaftes Snacks und leckeres Fingerfood kredenzen. Denn die gehören einfach dazu, mag die Runde auch noch so klein sein. Ein Blick in Kühlschrank, Gefrierfach und Vorratsschrank bringt Sie auch auf keine Idee. In diesem Buch erfahren Sie, wie aus Lebensmitteln, die es in jedem Supermarkt gibt, kulinarische Highlights entstehen können, die auch noch blitzschnell zubereitet sind. Ob Sie kalte Häppchen, warme Sattmacher oder süße Leckereien bereitstellen möchten, hier werden Sie fündig. Dazu ein paar Getränke, und schon kann der gemütliche Spieleabend, die nette Nachbarschaftsrunde oder die ausgelassene Party steigen.

Im Nu angerichtet sind kleine, gefüllte Taschen aus Blätterteig. Russische Eier passen immer, genauso wie leckere Fleischspieße oder ein Salat. Flammkuchen oder Pizza vom Blech werden stets begeistert aufgenommen und sind schnell verputzt, und auch Burger kommen immer bestens an. Ein Salat, den Sie portionsweise in Gläsern anrichten, macht genauso viel her wie eine Fertigsuppe, die mit einigen frischen Zutaten verfeinert wird. Viel braucht es nicht, um Menschen glücklich zu machen. Und alles, was Sie dafür brauchen, steht oder liegt in den Regalen bzw. in Kühl- oder Gefriertruhe Ihres Supermarkts.

Blättern Sie durchs Buch und lassen Sie sich inspirieren, und sollte Ihnen dann noch etwas fehlen, ist es schnell besorgt. Wetten, in ein bis zwei Stunden haben Sie alles fertig? Also keine Hektik! Da bleibt sogar noch Zeit, um den Putzlappen zu schwingen und sich schön zu machen.



Einfach aufgepeppt

Keine Zeit für ausgeklügelte Menüabfolgen oder ein aufwendiges Party-Büfett? Keine Sorge! Mit ein paar Tipps und Kniffen können Sie Ihre Gäste trotzdem mit appetitlichen Häppchen, dekorativen Kuchen und leckeren Getränken verwöhnen.

Feine Antipasti-Platte

Eine Antipasti-Platte benötigt kaum Vorbereitung, wichtig ist nur die Präsentation: Füllen Sie dekorative Schälchen mit Oliven, getrockneten Tomaten, Balsamicozwiebeln oder gefüllten Peperoni und stellen Sie diese um ein großes Holzbrett. Auf dieses arrangieren Sie dann Schinken-, Salami- und Käsesorten und platzieren dazwischen Cocktailtomaten, Gurkenscheiben und Weintrauben als Deko. Mit Zahnstochern können sich Ihre Gäste dann nach Lust und Laune die Leckereien „herauspicken“.



Dips und Soßen verfeinern

Salzstangen, Grissini, Tortillachips – all das ist schnell gekauft und auf dem Büfett oder dem Esstisch arrangiert. Jetzt müssen nur noch ein paar Dips und Soßen her! Auch Fertigdips lassen sich im Handumdrehen aufpeppen. Kräuterfrischkäse wird durch ein paar Radieschen- und Gurkenwürfel raffiniert. Schnöde Mayonnaise verwandelt sich mit etwas Knoblauch und Zitronensaft in eine Aioli. Und mit Ras el Hanout, Salz und Pfeffer wird langweiliges Ketchup zum orientali-

Müheloses Kuchenglück

Natürlich schmeckt ein selbst gebackener Kuchen besser. Aber wenn Zeit oder Können einfach nicht reichen, kann auch der Fertigmuchen aus dem Supermarkt ein leckerer Hingucker werden. Dekorieren Sie z.B. Schokoladen- oder Marmorkuchen mit frisch aufgeschlagener Sahne, frischen Beeren und ein paar Minzeblättchen. Das macht nicht nur optisch Eindruck, sondern schmeckt auch köstlich.



Schnelle Cocktails

Partyzeit ist Cocktailzeit! Mit nur ein paar Zutaten können Sie aus einer Weißweinschorle einen dekorativen Drink zaubern. Einfach ein paar Minzeblätter, etwas TK-Beerenmischung und einen Schuss Lillet blanc oder Aperol dazugeben – fertig ist der Sommerdrink. Auch Prosecco lässt sich mit einem Schuss Holunderblütensirup oder Granatapfellok schnell aufpeppen. Und Minze, Limettenspalten und Gurkenscheiben machen den Gin Tonic nicht nur dekorativer, sondern auch leckerer.



MEDITERRANE BLÄTTERTEIGTASCHEN

Zutaten für 12 Stück

50 g getrocknete Tomaten, 50 g Oliven, 50 g Feta, 1 Pck. Blätterteig (aus dem Kühlregal),
2 TL fein gehackter Oregano, 2 TL fein gehacktes Basilikum, 1 Ei, 2 EL Sesam

Zubereitung ca. 20 Min.

Backzeit ca. 12 Min.

Pro Stück ca. 132 kcal • 3 g EW • 9 g F • 9 g KH

1. Getrocknete Tomaten und Oliven in einem Sieb abtropfen lassen und fein hacken. Feta in kleine Würfel schneiden. Backofen auf 220 °C (Umluft: 200 °C) vorheizen.

2. Blätterteig ausrollen und dreimal längs sowie fünfmal quer in gleichmäßig große Stücke teilen, sodass 24 Teigrechtecke entstehen.

3. Tomaten, Oliven, Feta und gehackte Kräuter in einer Schüssel vermischen. Jeweils 1 Teelöffel der Mischung auf 12 Teigrechtecke geben, jeweils ein zweites Teigstück darauflegen und Ränder gut andrücken und Teigtaschen nach Belieben zu Brötchen formen.

4. Teigtaschen mehrmals einschneiden. Ei in einer Schüssel verschlagen und Teigtaschen damit bestreichen. Mit Sesam bestreuen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech im vorgeheizten Backofen auf der untersten Schiene ca. 12 Minuten goldbraun backen.

Tipp Statt Weizenblätterteig können Sie auch Dinkelblätterteig verwenden. Die frischen Kräuter lassen sich durch getrocknete Kräuter ersetzen. In diesem Fall sollten Sie jedoch insgesamt nur 1 bis 2 Teelöffel verwenden, da diese intensiver als frische Kräuter schmecken.



Für den großen Hunger

PARTY-PIZZA VOM BLECH MIT SPINAT UND FETA

Zutaten für ca. 4 Portionen

1 Pck. Pizzateig (aus dem Kühlregal),
1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe,
125 g frischer Babyspinat, 1 EL Butter,
Salz, frisch gemahlener Pfeffer,
150 g passierte Tomaten, 100 g Feta

Zubereitung ca. 25 Min.

Backzeit ca. 20 Min.

Pro Portion ca. 377 kcal • 14 g EW • 13 g F • 50 g KH

1. Backofen auf 220 °C (Umluft: 200 °C) vorheizen. Pizzateig ausrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Spinat waschen und trocken tupfen. Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Spinat zugeben und kurz mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Passierte Tomaten auf dem Pizzateig verstreichen. Dabei einen ca. 1 Zentimeter breiten Rand frei lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Spinatmischung auf der Pizza verteilen. Fetawürfel darübergeben. Im vorgeheizten Backofen auf unterster Schiene ca. 18–20 Minuten knusprig backen.

Tipp Nach Belieben die Pizza zusätzlich mit einigen halbierten Cocktailtomaten belegen.



Für den großen Hunger

LECKERE MINI-BURGER

Zutaten für 10 Stück

2 EL Öl, 10 Mini-Frikadellen (aus dem Kühlregal), 1 Zwiebel,
½ Salatgurke, 2 Handvoll Babyspinat, 2 Tomaten,
10 Vollkorn-Mini-Burgerbrötchen, 250 g Mayonnaise,
5 Scheiben Gouda, Ketchup nach Belieben, Senf nach Belieben

Zubereitung ca. 20 Min.

Pro Stück ca. 317 kcal • 10 g EW • 23 g F • 16 g KH

1. Öl in einer Pfanne erhitzen und Mini-Frikadellen darin von jeder Seite bei mittlerer Hitze ca. 3–5 Minuten anbraten. Mit einem Pfannenheber dabei etwas flach drücken.
2. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Gurke waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Babyspinat waschen und trocken schütteln. Tomaten waschen, putzen und in Scheiben schneiden.
3. Brötchen aufschneiden und nach Belieben leicht toasten. Die unteren Hälften mit Mayonnaise bestreichen und mit Zwiebelringen und Gurken belegen. Mini-Frikadellen daraufsetzen und jeweils mit einer halben Goudascheibe belegen.
4. Burger mit Babyspinat und Tomaten belegen und nach Belieben Ketchup und Senf zugeben. Zweite Brötchenhälfte darauflegen und Mini-Burger nach Belieben mit einem Spieß fixieren.



FRENCH-TOAST-SPIESSE MIT ERDBEEREN

Zutaten für 4 Portionen

90 ml Milch, 3 Eier, 1 TL Zimt, 4 Scheiben Toast,
250 g Erdbeeren, etwas Butter zum Braten,
4 Holzspieße, etwas Erdbeer- oder Himbeerkonfitüre,
etwas Ahornsirup zum Beträufeln

Zubereitung ca. 25 Min.

Pro Portion ca. 229 kcal • 8 g EW • 10 g F • 26 g KH

1. In einer flachen Schüssel Milch, Eier und Zimt verschlagen. Toastbrot in jeweils 6 Stücke schneiden. Erdbeeren waschen, putzen und in Scheiben schneiden.
2. Butter in einer Pfanne zerlassen. Toaststücke einige Sekunden in die Eiermischung legen und in der zerlassenen Butter bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Herausnehmen und die Hälfte der Toasts mit etwas Konfitüre bestreichen. Jeweils 1 Erdbeerscheibe daraufsetzen und mit einem weiteren Toaststück bedecken.
3. Mini-Sandwiches abwechselnd mit restlichen Erdbeerscheiben auf Spieße stecken und mit etwas Ahornsirup beträufelt servieren.

Tipp Beim Obst können Sie nach Herzenslust variieren. Die Spieße schmecken z. B. auch mit Äpfeln, Birnen, Pfirsichen oder Bananen lecker.



KÄSEKUCHEN IM GLAS

Zutaten für 6 Portionen

1 Rührteigboden (Fertigprodukt), 150 g Frischkäse, 50 g Puderzucker,
abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone,
200 g Sahne, 100 g Kirschkonfitüre, 200 g Kirschen (aus dem Glas),
fein gehackte Nüsse zum Garnieren

Zubereitung ca. 25 Min.

Pro Portion ca. 469 kcal • 6 g EW • 22 g F • 61 g KH

1. Rührteigboden in einer Schüssel zerbröseln. In einer weiteren Schüssel Frischkäse mit Puderzucker und Zitronenschale glatt rühren.
2. Sahne in einer Schüssel steif schlagen und vorsichtig unter die Frischkäsemasse heben. Kirschkonfitüre und abgetropfte Kirschen in einer weiteren Schüssel verrühren.
3. Etwas zerbröselten Rührteigboden in sechs Gläser füllen, etwas Frischkäsecreme und Kirschkompott daraufgeben. Weitere Schicht mit Teigbröseln, Frischkäsecreme und Kirschkompott darübergeben. Nach Belieben mit gehackten Nüssen bestreuen und bis zum Servieren kalt stellen.

Tipp Alternativ zum Rührteigboden können Sie auch knusprige Kekse wie Löffelbiskuits, Amarettini, Baisers oder Brownies verwenden.

