

Fingerfood-Rezepte

Süßscharfes Hähnchen-Saté

Zutaten für 2 Personen

- 200 g Hähnchenbrustfilet
- 100 g Fenchelknolle
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 EL Sesamöl (alternativ Keimöl)
- Salz schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 3 EL süße Chilisauce
- 1 EL helle Sesamsamen

Zubereitung:

Das Fleisch in 2 cm große Würfel schneiden. Fenchel waschen und ebenfalls 2 cm groß würfeln. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Fleisch, Fenchel und Lauchzwiebeln abwechselnd auf Spieße stecken. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die Spieße darin bei mittlerer bis hoher Hitze 2 Minuten pro Seite anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, die Chilisauce darüber träufeln und mit Sesam bestreuen. Schmeckt warm oder kalt.

Gebackener Taleggio mit Granatapfelcreme

Zutaten:

- 1/2 kleiner Granatapfel (60 g Granatapfelkerne)
- 2 EL Crème fraîche (30 % Fett; 20 g)
- 50 g Naturjoghurt (3,5 % Fett)
- 1 1/2 TL flüssiger Honig (8 g)
- Meersalz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2 Zweige Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- Pfeffer aus der Mühle
- 5 EL Pistazien
- 1 Ei
- 2 EL Mehl
- 150 g Feldsalat
- 250 g Taleggio

Zubereitung:

Für die Creme die Kerne aus dem Granatapfel lösen – es sollten 60 g sein. Crème fraîche, Joghurt, Honig, etwas Salz und Pfeffer verrühren.

Petersilie abbrausen, trockenschütteln und die Blätter hacken. Knoblauchzehe schälen und durch die Presse drücken. Mit 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren und in eine kleine Schüssel geben.

Die Pistazien fein hacken, das Ei verschlagen und Mehl in eine kleine Schüssel geben. Feldsalat verlesen, waschen, trocken schleudern und auf Teller verteilen.

Taleggio entrinden und in 12 gleich große Scheiben schneiden. Den Käse zuerst in der Kräutermarinade dann im Mehl und Ei und zum Schluss in den Pistazien wenden.

Das restliche Öl erhitzen und die panierten Käsescheiben darin pro Seite in etwa 20 Sekunden leicht bräunen. Das Kartoffel-Dressing über den Feldsalat träufeln und den Käse darauf anrichten.

Roastbeef-Röllchen mit Eiersalat

Für 2 Personen

- 2 EL Pflanzenöl
- 250 g Roastbeef oder Rumpsteak am Stück
- Salz schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 4 Bioeier (Größe M)
- ½ Handvoll Rucola
- 40 g Mayonnaise (80 % Fett)
- 80 g Naturjoghurt (1,5 % Fett)
- 2 Msp. Currypulver
- 2 Msp. Paprikapulver
- 1 EL Essig (z. B. Weißwein- oder Obstessig)
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Den Backofen auf 90 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Fleisch Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Roastbeef mit Salz und Pfeffer würzen und bei hoher Hitze von beiden Seiten 2 Minuten anbraten. Die Pfanne in den vorgeheizten Ofen geben und 30 Minuten garen. Herausnehmen und das Fleisch erkalten lassen. Inzwischen für den Salat die Eier hart kochen, abgießen, kalt abschrecken und schälen. Rucola waschen und trocken schütteln. Mayonnaise, Joghurt, Currypulver, Paprikapulver und Essig mit etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen. Eier hacken, unterheben und abschmecken.

Anrichten:

Rucola auf zwei Teller geben und den Eiersalat darauf verteilen. Das Fleisch sehr dünn aufschneiden, auf dem Salat anrichten und mit Pfeffer bestreuen.