

# **FESTE & GÄSTE**

**Kreative Menü- & Buffet-Ideen für jeden Anlass**

---

## **Inhalt:**

### **Festliche Menüs**

- S. 4 - 6            **Herbstmenü**  
Chicoree-Birnen-Salat  
Scharfe Kürbissuppe  
Schollenfilets mit Limettensauce  
Buchweizencrepes mit Früchten
- S. 7 - 9            **Weihnachts-Wintermenü**  
Fruchtiger Feldsalat mit Schinken  
Cremige Champignonsuppe  
Gefüllter Hasenrücken im Mantel  
Apfelnocken mit Birnensauce
- S. 10 - 12        **Oster-Frühlingsmenü**  
Spargelcremesuppe  
Lachs-Frischkäserolle  
Lammfilet in Kräutersauce  
Erdbeeren mit Limettenschaum
- S. 13 – 15        **Sommermenü**  
Artischockensalat  
Kalte Avocadosuppe  
Edle Bandnudeln mit Zuckererbsen  
Obst-Mix mit Orangensorbet

### **Schnelle Menüs**

- S. 16 - 17        **Menü aus 1001 Nacht**  
Petersiliensalat  
Aprikosenhähnchen mit Couscous  
Fruchtiger Honig-Quark
- S. 18 - 19        **Menü Italia**  
Marinierte Zucchini  
Gefüllte Cannelloni  
Eiskaffee Amaretti
- S. 20 - 21        **Menü Exotik**  
Kokosnuss-Suppe mit Garnelen  
Asia-Mango-Pfanne  
Sonnenfrüchte mit grünem Tee
- S. 22 - 23        **Menü Klassik**  
Feine Kartoffelsuppe  
Kalbsschnitzel mit Pilzen  
Apfelspalten mit Wacholdersauce

S. 24 - 25

### **Menü für zwei**

Roter Linsensalat  
Rote Garnelenpfanne mit Zucchini  
Erdbeertraum

S. 26 - 27

### **Frucht-Menü**

Feldsalat mit Himbeeren  
Schweinefilet mit Kirschen und geschmortem Rucola  
Birnenfächer mit Beersauce

## **Bunte Buffet-Ideen**

S. 28 - 31

### **Feinschmecker-Buffet**

Schweinefilet mit Apfel-Basilikum-Sauce  
Lachs-Quiche  
Broccoli mit Parmaschinken  
Hühnersuppe mit Zitronengras  
Kartoffelsalat mit Avocado und Rucola  
Marzipannocken auf Heidelbeerkompott

S. 32 - 36

### **Party-Buffet**

Chili-Honig-Chicken  
Käse-Kräuter-Ecken  
Reibekuchen mit Lachs  
Blechkartoffeln mit Dips  
Pikanter Pastasalat  
Mandelkuchen mit Orangensauce

S. 37 - 42

### **Brunch**

Pikante Muffins  
Tramezzini  
Good Morning Salat

# FESTLICHE MENÜS

## Herbstmenü:

Für 4 Personen:

1. Chicoree-Birnen-Salat
2. Scharfe Kürbissuppe
3. Schollenfilets mit Limettensauce
4. Buchweizencrepes mit Früchten

Pro Person: 11,5 Points

### Chicoree-Birnen-Salat

Für 4 Personen

Pro Person: 1,5 Points

- 1 kleine Mango (200 g)
- 2 Birnen
- 2 Chicoree
- 150 g fettarmer Joghurt
- 4 EL Orangensaft, ohne Zucker
- 1 EL Zitronensaft
- ein kleines Stück frische Ingwerknolle
- 1 TL Zucker
- Currypulver, Salz, Pfeffer
- 2 TL gehackte Haselnüsse

1. Mango und Birnen in Spalten schneiden. Chicoree in Blätter teilen, auf Tellern anrichten und mit Birnen- und Mangospalten belegen.
2. Joghurt mit Orangen- und Zitronensaft verrühren. Ingwer fein reiben und mit Zucker, Currypulver, Salz und Pfeffer unterrühren.
3. Gehackte Nüsse ohne Fett rösten. Dressing über den Salat geben und mit Nüssen bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

### Scharfe Kürbissuppe

Für 4 Personen

Pro Person: 1 Point

- 2 Zwiebeln
- 1 rote Chilischote
- 2 Knoblauchzehen
- 2 TL Pflanzenöl
- 800 ml Gemüsebrühe (4 TL Instant)
- 600 g Kürbis (z. B. Hokkaido)
- Salz, Pfeffer
- 4 EL Saure Sahne
- 2 EL gehackter Schnittlauch

1. Zwiebeln würfeln, Chilischote entkernen, in feine Ringe schneiden, Knoblauchzehen zerdrücken und alles in erhitztem Öl andünsten.
2. Brühe angießen und aufkochen lassen. Kürbis entkernen, schälen, würfeln und zufügen. Ca. 20 Minuten köcheln lassen, pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Saure Sahne mit Schnittlauch verrühren. Kürbissuppe auf vorgewärmte Teller füllen und mit einem Klecks Schnittlauch-Sahne garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Garzeit: ca. 30 Minuten

## Schollenfilets mit Limettensauce

Für 4 Personen

Pro Person: 6 Points

- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Paniermehl
- 1 EL gehackte Petersilie
- 2 TL gehackter Oregano
- 2 EL Kapern
- Salz, Cayennepfeffer
- 8 Schollenfilets (a 70 g)
- 2 EL Limettensaft (ersatzweise Zitrone)
- 3 EL geriebener Käse (30% Fett i. Tr.)
- 3 TL Pflanzenöl
- 2 TL Margarine
- 2 TL Mehl
- 250 ml fettarme Milch
- 200ml Brühe (1 TL Instant)
- 1 Zucchini
- 2 Karotten
- 240g gegarte Langkorn-Wildreismischung

1. Frühlingszwiebeln und Knoblauchzehe fein hacken. Bratfolie in einer Pfanne erhitzen und Frühlingszwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Mit Paniermehl, Kräutern und Kapern in einer Schüssel mischen und mit Salz und Cayennepfeffer würzen.
2. Schollenfilets mit einem EL Limettensaft beträufeln, mit der Mischung bestreichen und mit Käse bestreuen. Fischfilets aufrollen und mit Holzspießen feststecken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fischröllchen darin von allen Seiten braten, herausnehmen und warm stellen.
3. Im verbliebenen Sud Margarine erhitzen, mit Mehl bestäuben und gut verrühren. Milch und Brühe angießen und aufkochen lassen. Zucchini und Karotten grob raspeln, zufügen und ca. 2 Minuten gar ziehen lassen. Sauce mit restlichem Limettensaft, Salz und Cayennepfeffer abschmecken.
4. Fischröllchen mit Limettensauce auf Tellern anrichten und mit Reis servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Garzeit: ca. 20 Minuten

## Buchweizencrepes mit Früchten

Für 4 Personen

Pro Person: 3 Points

1 Ei  
125 ml fettarme Milch  
50 ml Mineralwasser  
80 g Buchweizenmehl  
1/2 TL Backpulver  
1 Prise Salz  
1 TL Ahornsirup  
150 g Magerquark  
4 EL Saure Sahne  
2 EL frisch gepresster Orangensaft  
1 EL Vanillezucker  
500 g Früchte der Saison (z. B. Birnen, Kiwis, Äpfel, Orangen)  
1 TL Puderzucker

1. Ei mit Milch und Mineralwasser verquirlen. Mehl mit Backpulver mischen, mit Salz und Ahornsirup unterrühren und Teig ca. 20 Minuten quellen lassen.  
2. Quark, Saure Sahne, Orangensaft und Vanillezucker glatt verrühren. Obst vorbereiten und klein schneiden.  
3. Bratfolie in einer Pfanne erhitzen, nacheinander aus dem Teig hauchdünne Crepes backen. Mit Quark-Creme bestreichen, mit Obst belegen und aufrollen. Crepes mit Puderzucker bestäubt servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Ruhezeit: ca. 20 Minuten

Backzeit: ca. 15 Minuten

# **Weihnachts-Wintermenü:**

Für 4 Personen

1. Fruchtiger Feldsalat mit Schinken.
2. Cremige Champignonsuppe
3. Gefüllter Hasenrücken im Mantel.
4. Apfelnocken mit Birnensauce

Pro Person: 14,5 Points

## **Fruchtiger Feldsalat mit Schinken**

Für 4 Personen

Pro Person: 2 Points

1. Zwiebel und Kartoffel fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel- und Kartoffelwürfel darin andünsten.  
Champignons in Scheiben schneiden, dabei einige Scheiben zur Seite legen.
2. Champignons zufügen und ca. 3 Minuten andünsten. Brühe, Weißwein und Milch angießen und alles ca. 10 Minuten köcheln lassen.
3. Frischkäse einrühren. Suppe pürieren und mit Sojasauce und Pfeffer abschmecken.  
Beiseite gestellte Champignonscheiben darauf geben und kurz gar ziehen lassen.  
Suppe mit Kerbel bestreut servieren .

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Garzeit: ca. 20 Minuten

## Gefüllter Hasenrücken im Mantel

Für 4 Personen

Pro Person: 7 Points

1 Zwiebel  
 200 g Pfifferlinge  
 25 g gewürfelter Bauchspeck  
 2 Scheiben Weißbrot  
 1 TL Rosmarinnadeln  
 1 TL Thymianblättchen  
 Salz, Pfeffer  
 Wirsing  
 4 Hasenfilets (a 125 g)  
 1 EL Pflanzenöl  
 200 ml Brühe (1 TL Instant)  
 4 mittelgroße Kartoffeln  
 Für die Sauce:  
 200 g Äpfel  
 200 g Birnen  
 1 TL Margarine  
 100 ml trockener Weißwein  
 100 ml Apfelsaft, ohne Zucker

1. Zwiebel fein würfeln, Pfifferlinge klein schneiden. Speck in einer Pfanne auslassen, Zwiebel und Pfifferlinge darin anbraten.  
Weißbrot entrinden, fein würfeln, mit Rosmarin und Thymian zufügen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Wirsing in Blätter teilen, harte Rispen ausschneiden. 4 große oder 8 kleinere Blätter in kochendem Salzwasser blanchieren. Hasenfilets an der Längsseite einschneiden, flach drücken, mit Salz und Pfeffer würzen, mit der Pilzmischung belegen und zu einer Roulade aufrollen. Gut abgetropfte Wirsingblätter ausbreiten, Rouladen darauf legen, mit den Wirsingblättern umwickeln und mit Rouladennadeln feststecken.
3. Öl in einem Bräter erhitzen. Rouladen darin von allen Seiten anbraten. Brühe angießen und im geschlossenen Topf bei geringer Hitze ca. 15 Minuten garen.  
Kartoffeln in Salzwasser garen.

4. Für die Sauce Äpfel und Birnen in Stücke schneiden. Margarine in einem Topf erhitzen, Fruchtstücke darin dünsten. Weißwein und Apfelsaft zufügen und alles ca. 10 Minuten garen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gefüllten Hasenrücken mit Kartoffeln und Sauce servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Garzeit: ca. 40 Minuten

## **Apfelnocken mit Birnensauce**

Für 4 Personen

Pro Person: 4 Points

225 g Magerquark

2 TL Margarine

1 Ei

2 EL Mehl

4 EL Paniermehl

2 EL Vanillezucker

eine Prise Salz

1 Apfel

200 ml Apfelsaft, ohne Zucker

500 ml Wasser

Für die Birnensauce:

1 Birne

200 g Pflaumen

100 ml trockener Rotwein

150 ml Wasser

1 TL Zitronensaft

1 Zimtstange

einige Tropfen flüssiger Süßstoff

1. Quark abtropfen lassen, mit Margarine, Ei, Mehl, Paniermehl, Vanillezucker und Salz glatt verrühren. Apfel schälen, entkernen, grob reiben und unterrühren. Ca. 30 Minuten kalt stellen.

2. Apfelsaft mit Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Aus dem Teig Nocken ausstechen und portionsweise ca. 10 Minuten im kochenden Apfelsaft gar ziehen lassen.

3. Birne und Pflaumen in Stücke schneiden, mit Rotwein, Wasser, Zitronensaft und Zimtstange aufkochen und im geöffneten Topf bei geringer Hitze ca. 3 Minuten einreduzieren lassen. Zimtstange entfernen und Sauce mit Süßstoff abschmecken. Apfelnocken mit Birnensauce auf Tellern anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Kühlzeit: ca. 30 Minuten

Garzeit: ca. 15 Minuten

# Oster-Frühlingsmenu:

Für 4 Personen

1. Spargelcremesuppe.
  2. Lachs-Frischkäserolle
  3. Lammfilet in Kräutersauce.
  4. Erdbeeren mit Limettenschaum
- Pro Person 10,5 Points

## Spargelcremesuppe

Für 4 Personen

Pro Person: 1 Point

- 750 g Spargel
- Salz, Pfeffer
- 800 ml Wasser
- 1 TL Pflanzenöl
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Stärkemehl
- 2 EL Wasser
- 1 Prise gekörnte Brühe
- 2 EL Sauerrahm (Schmand)
- 1 EL Saure Sahne
- 2 EL gehackte Petersilie

1. Spargel waschen, schälen und Schalen beiseite legen. Spargel in Stücke schneiden und mit Schale in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten kochen lassen. Einige schöne Stücke herausnehmen und zur Seite stellen. Restlichen Spargel weitere 10 Minuten garen. Schalen entfernen. Brühe und Spargel pürieren.
2. Öl erhitzen, Schalotte und Knoblauch fein würfeln und darin dünsten. Pürierte Spargelmasse zufügen. Stärkemehl mit Wasser verrühren und Suppe damit binden.
3. Suppe mit Salz, Pfeffer und Brühe abschmecken, restliche Spargelstücke wieder zufügen und ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Sauerrahm und Saure Sahne unterziehen und Spargelcremesuppe mit Petersilie bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Garzeit: ca. 25 Minuten.

## Lachs-Frischkäserolle

Für 4 Personen

Pro Person: 2,5 Points

- 100 g Blattspinat (TK)
- 1 Zwiebel
- 75 ml Gemüsebrühe (1/4 TL Instant)
- 2 EL Frischkäse (30% Fett i. Tr.)
- 1 1/2 EL Magerquark
- 2 TL geriebener Meerrettich

165 g Räucherlachs  
1 EL Pflanzenöl  
2 EL weißer Balsamicoessig  
Salz, Pfeffer  
einige Tropfen flüssiger Süßstoff  
300 g gemischte Blattsalate

1. Spinat antauen lassen. Zwiebel würfeln und in Brühe andünsten. Spinat zufügen und bei geringer Hitze ca. 15 Minuten garen lassen. Spinat gut ausdrücken, pürieren und mit Frischkäse, Quark und Meerrettich verrühren.
2. Lachs auf Klarsichtfolie auslegen, mit der Spinatcreme bestreichen und mit Hilfe der Folie stramm aufrollen. Über Nacht kaltstellen.
3. Öl und Essig verrühren und mit Salz, Pfeffer und Süßstoff pikant abschmecken. Blattsalate in mundgerechte Stücke zupfen, mit dem Dressing beträufeln, Lachs-Frischkäserolle in Stücke schneiden und auf dem Salat anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
Garzeit: ca. 15 Minuten  
Kühlzeit: ca. 12 Stunden

## Lammfilet in Kräutersauce

Für 4 Personen                      Pro Person: 6 Points

4 TL Pflanzenöl  
2 TL Senf  
Salz, Pfeffer  
4 Lammfilets (a 125 g)  
2 Knoblauchzehen  
1 Dose geschälte Tomaten (425 g)  
2 EL Sauerrahm (Schmand)  
2 TL frische Oreganoblättchen  
1 TL frischen Thymian  
1 TL Honig  
1 EL Balsamicoessig  
800 g grüne Bohnen  
1/4 Bund Schnittlauch  
240 g gegarter Reis

1. Öl mit Senf, Salz und Pfeffer verrühren, Fleisch damit einstreichen und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen, Fleisch mit Marinade hineingeben, von beiden Seiten ca. 3 Minuten anbraten, herausnehmen und warm stellen.
2. Knoblauch zerdrücken und im verbliebenen Sud anbraten. Tomaten klein schneiden, mit Sauerrahm zufügen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Kräuter unterrühren und Sauce mit Honig, Balsamicoessig, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch wieder in die Sauce geben und kurz erhitzen.

3. Bohnen in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren und portionsweise mit einem Schnittlauchhalm zusammenbinden. Lammfilet mit Sauce und Bohnenpäckchen auf Tellern anrichten und mit Reis servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Marinierzeit: ca. 30 Minuten

Garzeit: ca. 45 Minuten

## **Erdbeeren mit Limettenschaum**

Für 4 Personen

Pro Person: 1 Point

500 g Erdbeeren

10 ml Orangenlikör

2 EL Zucker

2 EL Limettensaft (ersatzweise Zitronensaft)

3 EL Wasser

1 Eiweiß

1 EL Puderzucker

1. Erdbeeren vierteln und in Orangenlikör ca. 30 Minuten marinieren lassen. Zucker mit Limettensaft und Wasser sirupartig einkochen und etwas abkühlen lassen.

2. Eiweiß steif schlagen, Sirup unterschlagen. Erdbeeren in vier kleine Portionsauflaufformen geben, mit dem Limettenschaum bestreichen, mit Puderzucker bestäuben und im Backofen ca. 2 Minuten unter dem Grill gratinieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Marinierzeit: ca. 30 Minuten

Gratinierzeit: ca. 2 Minuten

# Sommermenü:

Für 4 Personen

1. Artischockensalat.
  2. Kalte Avocadosuppe
  3. Edle Bandnudeln mit Zuckererbsen.
  4. Obst-Mix mit Orangensorbet
- Pro Person: 12,5 Points

## Artischockensalat

Für 4 Personen

Pro Person: 1,5 Points

- 50g getrocknete Tomaten, ohne Öl
- 2 Schalotten
- 600 g Artischockenherzen (Konserven)
- 4 TL Walnussöl (ersatzweise Pflanzenöl)
- 3 EL frisch gepresster Orangensaft
- 1 EL weißer Balsamicoessig
- 1 TL Honig, 1 TL Senf
- 200 g Cocktailtomaten
- 1 EL gehackte Petersilie, 1 EL gehackte Basilikumblätter
- 2 TL gehobelte Mandeln
- 100 g Rucola

1. Getrocknete Tomaten in kleine Stücke schneiden, mit heißem Wasser überbrühen und ca. 20 Minuten quellen lassen.
2. Schalotten fein würfeln. Artischocken abtropfen lassen, dabei vier Esslöffel des Suds auffangen. Artischocken vierteln.
3. Artischockensud mit Öl, Orangensaft, Essig, Honig und Senf verrühren. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen, mit Artischocken, Schalottenwürfeln, Cocktailtomaten und Kräutern 0 130g ix 2 332.fArtischocken abtr

1. Avocado entkernen und Fruchtfleisch mit Brühe und Zitronensaft pürieren.
2. Knoblauch zerdrücken, mit Joghurt und 2 Esslöffeln Kräutern unterrühren. Suppe mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken und mindestens 1 Stunde kaltstellen.
3. Avocadosuppe mit restlichen Kräutern garnieren und mit Chilipulver bestäubt servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Kühlzeit: ca. 1 Stunde

## **Edle Bandnudeln mit Zuckererbsen und Lachs**

Für 4 Personen

Pro Person: 7,5 Points

2 Schalotten  
2 TL Pflanzenöl  
100 ml trockener Weißwein  
200 ml Fischfond  
1 EL heller Saucenbinder  
4 EL Saure Sahne  
1 TL Senf  
1/4 TL geriebener Meerrettich  
Salz, Pfeffer  
einige Tropfen flüssiger Süßstoff  
4 Lachsfilets (à 125 g)  
1 EL Zitronensaft  
2 Zucchini  
200 g Zuckererbsenschoten  
160 g frische Bandnudeln (aus der Kühltheke)  
4 TL Lachskaviar

1. Schalotten würfeln und in erhitztem Öl glasig dünsten. Weißwein und Fond zufügen, aufkochen und mit Saucenbinder andicken. Hitze reduzieren, Saure Sahne einrühren und mit Senf, Meerrettich, Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken.
2. Lachs mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. In die Sauce geben und mit geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten bei geringer Hitze gar ziehen lassen.
3. Zucchini mit dem Sparschäler in Streifen hobeln. Mit den Zuckererbsenschoten in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, gut abtropfen lassen und warm stellen. Bandnudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Nudeln gut abtropfen lassen, mit Sauce, Lachs und Gemüse auf Tellern anrichten und mit jeweils 1 Teelöffel Kaviar garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Garzeit: ca. 30 Minuten

## **Obst-Mix mit Orangensorbet**

Für 4 Personen

Pro Person: 1 Point

4 Orangen

100 ml Campari

1 kleine reife Mango (200 g)

2 Nektarinen

einige Blättchen Minze

1. Orangen auspressen und mit Campari mischen. Im Gefrierfach ca. 8 Stunden gefrieren lassen, dabei mehrmals mit dem Mixer durchmischen.
2. Mango in feine Würfel und Nektarinen in dekorative Spalten schneiden, in Gläser füllen und kalt stellen.
3. Campari-Orangen-Gefrorenes nochmals durchmischen, Kristalle auf den Früchten verteilen und mit Minze garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Gefrierzeit: ca. 8 Stunden

# SCHNELLE MENÜS

## Menü aus 1001 Nacht:

Für 4 Personen

1. Petersiliensalat. 2. Aprikosenhähnchen mit Couscous

3. Fruchtiger Honig-Quark

Pro Person: 11,5 Points

### Petersiliensalat

Für 4 Personen

Pro Person: 1,5 Points

2 Zwiebeln

400 g Tomaten

2 Bund glatte Petersilie

2 Knoblauchzehen

4 TL Olivenöl (ersatzweise Pflanzenöl)

4 EL Zitronensaft

Salz, Pfeffer

4 TL Sesam

1. Zwiebeln und Tomaten fein würfeln. Petersilie fein hacken.

2. Knoblauchzehen zerdrücken und mit Öl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Sesam verrühren. Mit den Salatzutaten vermischen und vor dem Servieren mindestens 10 Minuten ziehen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Marinierzeit: 10 Minuten

### Aprikosenhähnchen mit Couscous

Für 4 Personen

Pro Person: 6 Points

4 Schalotten

4 Hähnchenbrustfilets (a 120 g)

Salz, Pfeffer, Paprikapulver

1 EL Pflanzenöl

250 g Aprikosen (Konserve ohne Zucker)

300 ml Geflügelbrühe (1 1/2 TL Instant)

100 ml trockener Weißwein

240 g Couscous, trocken

500 ml Gemüsebrühe (3 TL Instant)

800 g Broccoli

Chilipulver

1. Schalotten in Viertel schneiden. Hähnchenbrustfilets mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Hähnchenfleisch darin von beiden Seiten scharf anbraten, herausnehmen und warm stellen.
2. Schalottenviertel in dem verbliebenen Fett anbraten, Aprikosen abtropfen lassen, klein schneiden und zufügen. Brühe und Wein angießen und alles ca. 10 Minuten einkochen lassen.
3. Couscous nach Packungsanweisung mit Brühe zubereiten. Broccoli in Röschen teilen, in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen, abgießen und warm stellen.
4. Sauce mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken. Hähnchenfleisch wieder zufügen und ca. 5 Minuten erhitzen. Aprikosenhähnchen mit Sauce anrichten und mit Couscous und Broccoli servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Garzeit: ca. 25 Minuten

## Fruchtiger Honig-Quark

Für 4 Personen

Pro Person: 4 Points

200 g gemischte Trockenfrüchte (z. B. Aprikosen, Feigen, Pflaumen)

100 ml trockener Rotwein

1/2 TL Zimtpulver

4 TL Honig

1 EL Zucker

5 TL Sesam

300 g Magerquark

150 g fettarmer Joghurt

1. Trockenfrüchte klein schneiden. Rotwein mit Zimt und 1 Teelöffel Honig verrühren, mit den Früchten kurz aufkochen und ca. 15 Minuten kalt stellen.
2. Zucker in einer Pfanne kurz erhitzen, sodass er flüssig wird. Sesam einrühren und kurz karamellisieren lassen. Quark mit Joghurt und 2 Teelöffeln Honig glatt verrühren und Sesam unterziehen.
3. Trockenfrüchte und Quark abwechselnd in Dessertschalen schichten und mit restlichem Honig und Zimt garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Kühlzeit: ca. 15 Minuten

# Menü Italia:

Für 4 Personen

1. Marinierte Zucchini.
2. Gefüllte Cannelloni
3. Eiskaffee Amaretti

Pro Person: 9,5 Points

## Marinierte Zucchini

Für 4 Personen

Pro Person: 2 Points

2 Zucchini

Salz, grob geschroteter bunter Pfeffer

2 Knoblauchzehen

4 TL Olivenöl (ersatzweise Pflanzenöl)

1 EL Balsamicoessig

2 TL trockener Weißwein

100 ml Brühe (1/2 TL Instant

1 TL Zucker

einige Spritzer Worcestersauce

1 EL italienische Kräuter (z.B. Basilikum, Oregano, Thymian)

4 Scheiben Baguette

1. Zucchini in Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauchzehen zerdrücken.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zucchinischeiben und Knoblauch nacheinander darin anbraten. Mit Balsamicoessig, Weißwein und Brühe ablöschen und ca. 3 Minuten dünsten.
3. Zucker und Worcestersauce in die Sauce einrühren, Kräuter unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zucchinischeiben ca. 60 Minuten darin ziehen lassen und lauwarm mit Baguette servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Garzeit: ca. 5 Minuten

Marinierzeit: ca. 1 Stunde

## Gefüllte Cannelloni

Für 4 Personen

Pro Person: 5 Points

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 TL Olivenöl (ersatzweise Pflanzenöl)

450 g Blattspinat

100 ml Wasser

125 g Ricotta

1 EL Zitronensaft

Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss  
125 g Krabben  
16 Cannelloni  
750 g passierte Tomaten (Konserve)  
1 TL Balsamicoessig  
1 EL Oreganoblättchen  
6 EL geriebener Käse (32% Fett i. Tr.)

1. Zwiebel fein würfeln, Knoblauchzehen zerdrücken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Spinat zufügen, Wasser angießen und ca. 2 Minuten dünsten.

2. Ricotta mit Zitronensaft verrühren und unter den Spinat heben. Pikant mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Krabben unterheben, Cannelloni mit der Mischung füllen und in eine Auflaufform setzen.

3. Passierte Tomaten mit Essig und Oreganoblättchen verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Über die Cannelloni geben und mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 30 Minuten garen und heiß servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Garzeit: ca. 5 Minuten

Backzeit: ca. 30 Minuten

## **Eiskaffee Amaretti**

Für 4 Personen

Pro Person: 2,5 Points

55 g Amarettikekse  
250 g fettarmer Joghurt  
4 Kugeln Vanilleeis, kalorienreduziert  
300 ml kalter Kaffee

Amarettikekse zerkrümeln und mit Joghurt und Eis pürieren. In Gläser geben und mit Kaffee aufgefüllt servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

# Menü Exotik:

Für 4 Personen

1. Kokosnuss-Suppe mit Garnelen.
2. Asia-Mango-Pfanne
3. Sonnenfrüchte mit grünem Tee

Pro Person: 10,5 Points

## Kokosnuss-Suppe mit Garnelen

Für 4 Personen

Pro Person: 2,5 Points

400 ml Gemüsebrühe (3 TL Instant)  
400 ml Wasser  
200 ml Kokosnussmilch zum Kochen, Konzentrat  
2 Stangen Zitronengras  
1/4 Bund Frühlingszwiebeln  
1 Stück Ingwerknolle  
2 rote Chilischoten  
100 g Bambussprossen (Konserve)  
1/2 Limette (ersatzweise Zitrone)  
3 EL helle Sojasauce  
1 TL Zucker  
200 g Cocktailtomaten  
120 g Garnelen, ohne Schale  
einige Blätter Koriander

1. Brühe mit Wasser und Kokosnussmilch erhitzen. Zitronengras in Stücke und Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, zufügen und Suppe ca. 5 Minuten kochen lassen.
2. Ingwer schälen, fein reiben, Chilischoten entkernen, in feine Ringe schneiden und bei des zufügen. Abgetropfte Bambusstreifen zufügen und Suppe bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten garen.
3. Limette auspressen. Suppe mit Limettensaft, Sojasauce Zucker abschmecken. Cocktailtomaten vierteln, mit Garnelen zufügen und ca. 5 Minuten gar ziehen lassen. Kokosnuss-Suppe mit Koriander garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Garzeit: ca. 20 Minuten

## Asia-Mango-Pfanne

Für 4 Personen

Pro Person: 6 Points

240 g Basmatireis, trocken  
Salz  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
300 g Thaispargel (ersatzweise grüner Spargel)

360 g Hähnchenbrustfilet  
2 EL rote Currypaste  
4 TL Pflanzenöl  
200 g Sojasprossen  
400 ml Brühe (2 TL Instant)  
2 EL Sojasauce  
1 EL Essig  
1 TL Zucker  
1 kleine reife Mango (200 g)

1. Basmatireis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Frühlingszwiebeln in Ringe, Thaispargel in Stücke schneiden. Hähnchenbrust in Streifen schneiden und mit 1 Esslöffel Currypaste bestreichen.
2. Öl in einem Wok erhitzen, Hähnchenbrust darin von allen Seiten knusprig braten und herausnehmen. Spargelstücke, Frühlingszwiebeln und Sprossen im verbliebenen Fett unter Rühren anbraten.
3. Brühe angießen, ca. 5 Minuten köcheln lassen. Restliche Currypaste, Sojasauce, Essig und Zucker unterrühren. Mango würfeln, mit Fleisch zufügen und alles kurz erhitzen. Asia-Mango-Pfanne mit Reis servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
Garzeit: ca. 20 Minuten

## Sonnenfrüchte mit grünem Tee

Für 4 Personen                      Pro Person: 2 Points

1 Stück Ingwerknolle  
200 ml grüner Tee  
2 EL Limettensaft (ersatzweise Zitronensaft)  
4 TL Honig  
250 g Lychees  
1 Ananas (ersatzweise 300 g Konserve ohne Zucker)  
100 ml Ananassaft (Konserve ohne Zucker)  
250 g fettarmer Joghurt  
2 TL gehackte Pistazien

1. Ingwer schälen, fein reiben und mit Tee, Limettensaft und Honig aufkochen lassen.
2. Lychees schälen, halbieren. Ananas schälen und in Stücke schneiden. Ananassaft zur Teemischung geben und Früchte darin ca. 20 Minuten marinieren. Früchte herausnehmen und in Gläser füllen.
3. Marinade mit Joghurt verrühren. Sonnenfrüchte mit Tee-Sauce garniert und mit Pistazien bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
Marinierzeit: ca. 20 Minuten

# Menü Klassik:

Für 4 Personen:

1. Feine Kartoffelsuppe.
2. Kalbsschnitzel mit Pilzen
3. Apfelspalten mit Wacholdersauce

Pro Person: 10 Points

## Feine Kartoffelsuppe

Für 4 Personen

Pro Person: 2,5 Points

- 4 mittelgroße Kartoffeln
- 2 Karotten
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 4 TL Pflanzenöl
- 1 Liter Gemüsebrühe (5 TL Instant)
- Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss
- 20 g gewürfelter Bauchspeck
- 1 Zwiebel
- 2 EL gehackte Petersilie

1. Kartoffeln und Karotten schälen und sehr fein würfeln. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und vorbereitete Zutaten darin anbraten.
2. Brühe angießen und alles ca. 15 Minuten kochen lassen, pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
3. Speck in einer Pfanne auslassen. Zwiebel fein würfeln und mit dem Speck knusprig braten. Petersilie unter die Suppe rühren, in Suppenteller geben und mit Speck und Zwiebelwürfeln bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Garzeit: ca. 25 Minuten

## Kalbsschnitzel mit Pilzen

Für 4 Personen

Pro Person: 6 Points

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 3 TL Pflanzenöl
- 800 g gemischte Pilze (z. B. Champignons, Pfifferlinge)
- 600 ml Fleischfond
- 100 ml Wasser
- 5 EL Sauerrahm (Schmand)
- Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL heller Saucenbinder (Instantpulver)

1 EL gehackte Petersilie  
4 Kalbsschnitzel (a 125 g)  
1 EL Salbeiblätter  
800 g gekochte Kartoffeln

1. Zwiebeln fein würfeln, Knoblauchzehen zerdrücken. 1 Teelöffel Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Pilze klein schneiden, zufügen und ca. 5 Minuten dünsten.
2. Fond und Wasser zufügen, Sauerrahm einrühren, weitere 5 Minuten köcheln lassen, mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronensaft abschmecken und mit Saucenbinder andicken. Petersilie unterheben.
3. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Kalbsschnitzel mit Salz und Pfeffer würzen, mit den Salbeiblättchen im erhitzten Öl von beiden Seiten ca. 2 Minuten braten. Kalbsschnitzel mit Salbei, Pilzen und Kartoffeln servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
Garzeit: ca. 20 Minuten

## **Apfelspalten mit Wacholdersauce**

Für 4 Personen                      Pro Person: 1,5 Points

100 ml trockener Weißwein  
4 TL Honig  
300 ml Wasser  
2 EL Wacholderbeeren  
4 säuerliche Äpfel (z.B. Boskop)  
150 g Magerquark  
4 EL Saure Sahne

1. Weißwein mit Honig, Wasser und Wacholderbeeren in einem breiten flachen Topf aufkochen. Äpfel waschen, entkernen und in Spalten schneiden. In den Sud geben und bei geringer Hitze ca. 4 Minuten dünsten lassen.
2. Vorsichtig durch ein Sieb geben, Sud dabei auffangen und mit Quark und Saurer Sahne verrühren. Sauce als Spiegel auf Dessertteller geben und pochierte Apfelspalten und Wacholderbeeren darauf anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
Garzeit: ca. 5 Minuten

## **Menü für zwei:**

Für 2 Personen

1. Roter Linsensalat. 2. Rote Garnelenpfanne mit Zucchini

3. Erdbeertraum

Pro Person: 9,5 Points

1 EL Basilikumblätter  
4 Radicchioblätter  
2 kleine Zucchini  
125 ml Gemüsebrühe (1/2 TL Instant)  
1 EL weißer Balsamicoessig  
einige Tropfen flüssiger Süßstoff  
160 g gegarter Wildreis

1. Zwiebeln fein würfeln, Knoblauchzehen zerdrücken. 2 Teelöffel Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch, bis auf jeweils 1 Teelöffel, zufügen und anbraten.
2. Garnelen mit Salz, Pfeffer, Curry- und Chilipulver würzen, zufügen, kurz braten und herausnehmen. Tomaten zufügen, Rotwein, Zucker und Saure Sahne einrühren und alles ca. 10 Minuten köcheln lassen. Pikant mit Salz, Pfeffer, Curry- und Chilipulver abschmecken.
3. Basilikum und Radicchio in Streifen und Zucchini in Scheiben schneiden. Zucchinischeiben mit restlichen Knoblauch- und Zwiebelwürfeln im übrigen erhitzten Öl anbraten, mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 5 Minuten bei geringer Hitze schmoren lassen und mit Salz, Pfeffer, Essig und Süßstoff abschmecken.
4. Garnelen wieder in die Pfanne geben und kurz erhitzen. 2/3 der Radicchio- und Basilikumstreifen unterheben. Garnelenpfanne mit Reis auf Tellern anrichten und mit restlichen Basilikum- und Radicchiostreifen garnieren. Zucchini Gemüse dazu servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
Garzeit: ca. 25 Minuten

## **Erdbeertraum**

Für 2 Personen                      Pro Person: 1,5 Points

400 g Erdbeeren (ersatzweise Himbeeren)  
20 ml Aprikosenlikör  
250 g Vanillejoghurt, extra leicht  
einige Basilikumblätter

1. Erdbeeren in Stücke schneiden und die Hälfte mit Aprikosenlikör marinieren. Restliche Erdbeeren mit Joghurt pürieren.
2. Basilikumblätter, bis auf 4, in Streifen schneiden und mit den marinierten Erdbeeren mischen. In Gläser füllen, mit Erdbeerjoghurt bedecken und mit restlichen Basilikumblättern garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

# Frucht-Menü:

Für 4 Personen

1. Feldsalat mit Himbeeren.
2. Schweinefilet mit Kirschen und geschmortem Rucola .
3. Birnenfächer mit Beerensauce

Pro Person: 9,5 Points

## Feldsalat mit Himbeeren

Für 4 Personen

Pro Person: 1,5 Points

- 2 TL gehackte Pistazien
- 4 TL Sonnenblumenöl
- 2 EL Himbeeressig
- 1 EL Zitronensaft
- 4 EL Brühe (1 Prise Instant)
- 1 TL Honig
- Salz, Pfeffer
- einige Tropfen flüssiger Süßstoff
- 250g Feldsalat
- 100 g Himbeeren

1. Pistazien in einer Pfanne fettfrei anrösten. Mit Öl, Essig, Zitronensaft, Brühe und Honig verrühren und mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken.
2. Salat und Beeren auf Tellern anrichten und mit Dressing beträufelt servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

## Schweinefilet mit Kirschen und geschmortem Rucola

Für 4 Personen

Pro Person: 6,5 Points

- 4 Schweinefilets (a 150 g)
- Salz, Pfeffer, Currypulver
- 2 TL Pflanzenöl
- 150 g Sauerkirschen (Konserve ohne Zucker)
- 325 ml Gemüsebrühe (2 TL Instant)
- 100 ml Kirschsaff (Konserve ohne Zucker)
- 1 EL Sauerrahm (Schmand)
- 2 TL Balsamicoessig
- einige Tropfen flüssiger Süßstoff
- 2 EL dunkler Saucenbinder (Instantpulver)
- 600 g Rucola
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Lauchzwiebeln
- 4 TL Halbfettmargarine
- 240 g gegarter Reis

1. Schweinefilet mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Filets darin von beiden Seiten anbraten, herausnehmen und warm stellen.
2. Kirschen mit 200 ml Brühe und Saft zum Bratsud geben und aufkochen lassen. Sauerrahm einrühren, mit Essig, Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken und mit Saucenbinder andicken. Fleisch wieder zufügen und ca. 2 Minuten in der Sauce ziehen lassen.
3. Rucola in Streifen, Knoblauch in Würfel und Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Margarine erhitzen, Lauchzwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen, Rucola zufügen, restliche Brühe angießen, mit Pfeffer würzen und ca. 5 Minuten bei geringer Hitze im geöffneten Topf schmoren lassen. Schweinefilet mit Sauce und Rucola auf Tellern anrichten und mit Reis servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Garzeit: ca. 20 Minuten

## **Birnenfächer mit Beerensauce**

Für 4 Personen

Pro Person: 1,5 Points

150 g gemischte Beeren (ersatzweise TK)

2 EL Zitronensaft

1 TL Honig

2 rotschalige Birnen

3 TL Margarine

2 EL Zucker

10 ml Orangenlikör

1. Beeren mit Zitronensaft und Honig aufkochen und pürieren. Birnen waschen, halbieren, entkernen und fächerartig einschneiden.
2. Margarine und Zucker erhitzen, Birnen darin vorsichtig anbraten, mit Orangenlikör ablöschen und ca. 3 Minuten ziehen lassen. Birnenfächer auf Beerensauce anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Garzeit: ca. 10 Minuten

# BUNTE BUFFET-IDEEN

## Feinschmecker-Buffet:

Für 8 Personen

1. Schweinefilet mit Apfel-Basilikum-Sauce.
2. Lachs-Quiche.
3. Broccoli mit Parmaschinken.
4. Hühnersuppe mit Zitronengras.
5. Kartoffelsalat mit Avocado und Rucola
6. Marzipannocken auf Heidelbeerkompott

### Schweinefilet mit Apfel-Basilikum-Sauce

Für 8 Personen

Pro Person: 2,5 Points

5 Äpfel (z. B. Boskop)  
1/4 Bund Basilikum  
2 TL Halbfettmargarine  
3 EL weißer Balsamicoessig  
100 ml trockener Weißwein  
250 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)  
Salz, Pfeffer  
einige Tropfen flüssiger Süßstoff  
750 g Schweinefilet  
1 EL Pflanzenöl  
200 ml Wasser  
bunter Pfeffer

1. 4 Äpfel in dünne Spalten schneiden und Basilikum hacken. Apfelspalten in erhitzter Margarine ca. 3 Minuten andünsten, mit Essig, Wein und Brühe ablöschen und weitere ca. 2 Minuten köcheln lassen. Apfelsauce vom Herd nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 20 Minuten ziehen lassen. Sauce pürieren, Basilikum unterrühren und mit Süßstoff abschmecken.

2. Schweinefilet mit Salz und Pfeffer würzen und in erhitztem Öl rundherum gut anbraten. Wasser angießen und Fleisch ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren. Filet in Scheiben, übrigen Apfel in Spalten schneiden, zusammen auf einer Platte anrichten, mit buntem Pfeffer bestreuen und warm oder kalt mit Apfel-Basilikum-Sauce servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Marinierzeit: ca. 20 Minuten

Garzeit: ca. 30 Minuten

## Lachs-Quiche

Für 12 Stücke

Pro Stück: 3 Points

220 g Mehl  
1 TL Backpulver  
3 Eier  
1 EL Halbfettmargarine  
80 ml Mineralwasser  
Salz  
230 g Lachsfilet  
1/2 Bund Dill  
250 ml fettarme Milch  
250 g Ricotta  
3 1/2 TL mittelscharfer Senf  
weißer Pfeffer

1. Mehl mit Backpulver mischen und mit 1 Ei, Margarine, Mineralwasser und 1 Prise Salz zu einem glatten Teig verkneten. Teig in Folie gewickelt ca. 30 Minuten kalt stellen.
2. Mürbeteig ausrollen und Boden und Rand einer mit Backfolie ausgelegten Springform (.0 26 cm) damit auslegen. Lachsfilet in Streifen schneiden und auf dem Teigboden verteilen. Dill, bis auf 2 Stiele, hacken. Restliche Eier, Milch, Ricotta, Senf und Dill verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Fisch gießen.
3. Quiche im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 180 Grad (Gas: Stufe 2) ca. 45 Minuten backen. Quiche 10 Minuten vor Ende der Backzeit mit Alufolie zudecken, fertig garen und mit übrigem Dill garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Kühlzeit: ca. 30 Minuten

Backzeit: ca. 45 Minuten

## Broccoli mit Parmaschinken

Für 8 Personen

Pro Person: 1,5 Points

1 kg Broccoli  
Salz  
300 g Parmaschinken, roh, ohne Fett  
1 EL Walnussöl  
3 EL Balsamicoessig  
70 ml Gemüsebrühe (1/2 TL Instant)  
2 TL Honig  
Pfeffer  
1 TL gehackte Walnüsse

1. Broccoli in Röschen teilen, in Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren, abgießen und abkühlen lassen. Broccoliröschen mit Schinken auf einer Platte anrichten.

2. Öl, Essig, Brühe und Honig verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, über Broccoli und Schinken träufeln und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Broccoli-Schinken-Platte mit Walnüssen garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Garzeit: ca. 5 Minuten

Marinierzeit: ca. 15 Minuten

## **Hühnersuppe mit Zitronengras**

Für 8 Personen

Pro Person: 1,5 Points

420 g Hähnchenbrustfilet

400 g Tomaten

1 rote Chilischote

200 g Bambussprossen (Konserve)

1/4 Bund Zitronengras

2 TL Pflanzenöl

2 Liter Hühnerbrühe (8 TL Instant)

2 EL Zitronensaft

Sojasauce

Salz, Pfeffer

2 EL Petersilie, gehackt

2 TL Kokosnussraspel

1. Hähnchenbrustfilet in Streifen, Tomaten in Würfel schneiden, Chilischote entkernen und in feine Ringe, halbierte Bambussprossen in Scheiben und Zitronengras in kurze Stücke schneiden.

2. Hähnchenstreifen in erhitztem Öl mit Chiliringen und Zitronengras ca. 5 Minuten unter häufigem Wenden anbraten, Hühnerbrühe angießen und ca. 15 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Tomaten und Bambussprossen nach ca. 10 Minuten zufügen und mitgaren.

3. Suppe mit Zitronensaft, Sojasauce, Salz und Pfeffer pikant abschmecken und mit Petersilie und Kokosnussraspel bestreut heiß servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Garzeit: ca. 20 Minuten

## **Kartoffelsalat mit Avocado und Rucola**

Für 8 Personen

Pro Person: 3,5 Points

1,2 kg gekochte, geschälte Kartoffeln

100 g Avocado

200 g Rucola

1/2 Bund Frühlingszwiebeln

400 g Cocktailtomaten

1 EL Pflanzenöl  
5 EL weißer Balsamicoessig  
150 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)  
100 ml Orangensaft, ohne Zucker  
Salz, Pfeffer  
einige Tropfen flüssiger Süßstoff  
2 TL gehackte Pistazien

1. Kartoffeln in Spalten, Avocado in Würfel, Rucola in Streifen und Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Tomaten halbieren und mit dem vorbereiteten Gemüse mischen.  
2. Öl, Essig, Brühe und Orangensaft verrühren und mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken. Dressing mit Salatzutaten vermengen und ca. 45 Minuten ziehen lassen. Kartoffelsalat mit Pistazien bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
Marinierzeit: ca. 45 Minuten

## **Marzipannocken auf Heidelbeerekompott**

Für 8 Personen                      Pro Person: 3 Points

6 Blatt weiße Gelatine  
110 g Marzipan  
4 EL Puderzucker  
750 g fettarmer Joghurt  
30 ml Mandellikör  
einige Tropfen flüssiger Süßstoff  
480 g Heidelbeeren (Konserve ohne Zucker)  
200 ml Heidelbeersaft (Konserve ohne Zucker)  
1 EL Stärkemehl  
1 EL Zitronensaft  
einige Minzeblätter

1. Gelatine nach Packungsanweisung in Wasser einweichen. Marzipan gut mit Puderzucker, Joghurt und Mandellikör verrühren und mit Süßstoff abschmecken. Gelatine ausdrücken, auflösen, mit 2 Esslöffeln Joghurt-Marzipan-Masse verrühren, unter die restliche Creme ziehen und ca. 2 Stunden kalt stellen.  
2. Heidelbeeren mit Saft aufkochen, mit angerührtem Stärkemehl binden, mit Zitronensaft und Süßstoff abschmecken und abkühlen lassen.  
3. Heidelbeerkompott auf Dessertteller geben, Marzipancreme als Nocken darauf anrichten und mit Minze garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten  
Kühlzeit: ca. 2 Stunden

# Party-Bufferet:

Für 8 Personen

1. Chili-Honig-Chicken
2. Käse-Kräuter-Ecken
3. Reibekuchen mit Lachs
4. Blechkartoffeln mit Dips
5. Pikanter Pastasalat
6. Mandelkuchen mit Orangensauce

## Chili-Honig-Chicken

Für 8 Personen

Pro Person: 2 Points

600 g Hähnchenbrustfilet

1 rote Chilischote

1 EL Pflanzenöl

4 EL Sojasauce

4 TL Honig

2 EL Ketchup

1 EL Zitronensaft

2 EL Chilisauc

Salz, Pfeffer

1. Hähnchenbrustfilet in grobe Würfel und Chilischote entkernen und in Ringe schneiden. Öl, Sojasauce, Honig, Ketchup, Zitronensaft und Chilisauc verrühren, Chiliringe untermengen und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Hähnchenwürfel in der Chili-Marinade einlegen und ca. 2 Stunden ziehen lassen.
2. Hähnchenwürfel auf ein mit Backfolie ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 225 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten knusprig backen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Marinierzeit: ca. 2 Stunden

Garzeit: ca. 20 Minuten

## Käse-Kräuter-Ecken

Für 22 Stück

Pro Stück: 2 Points

260 g Mehl

1 TL Backpulver

100 g Halbfettmargarine

3 Eier

Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver

1 EL Wasser

180 g Kräuterfrischkäse (30% Fett i. Tr.)

300 g Magerquark

10 EL geriebener Käse (32% Fett i. Tr.)

2 EL gehackter Schnittlauch, 1 EL gehackte Petersilie, 1 EL gehackter Kerbel

1. Mehl mit Backpulver mischen und mit Margarine, 1 Ei, 1 Prise Salz und Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Teig in Folie gewickelt ca. 30 Minuten kalt stellen.
2. Frischkäse, Quark und restliche Eier verrühren. Käse und Kräuter untermengen und mit Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver würzen. Teig ausrollen, auf ein mit Backfolie ausgelegtes Backblech legen und mit Kräuter-Käse-Masse bestreichen. Kuchen im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 35 Minuten backen. Lauwarmen Kuchen in 22 Dreiecke schneiden und auf einer Platte angerichtet servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Kühlzeit: ca. 30 Minuten

Backzeit: ca. 35 Minuten

## **Reibekuchen mit Lachs**

Für 8 Personen

Pro Person: 4 Points

- 1 kg Kartoffeln
- 2 Eier
- 1 TL Salz
- 2 EL Mehl
- 4 TL Kondensmilch (4-7% Fett)
- 270 g Räucherlachs
- 75 g Senf
- 6 TL Honig
- 1 EL Dill, gehackt

1. Kartoffeln reiben und mit Eiern, Salz, Mehl und Kondensmilch vermengen. Aus der Kartoffelmasse nacheinander Teigkleckse in eine mit Bratfolie ausgelegte Pfanne geben, zu flachen Kuchen formen und von beiden Seiten ca. 3 Minuten goldbraun backen.
2. Reibekuchen auf einer Platte anrichten und mit Lachs und einem Dressing aus Senf, Honig und Dill servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Backzeit: ca. 25 Minuten

## Blechkartoffeln mit Dips

Für 8 Personen

Blechkartoffeln: pro Person: 3 Points

Tunfisch-Dip: pro Person: 1,5 Points

Tomaten-Salsa: pro Person: 0,5 Points

Für die Kartoffeln:

1 Knoblauchzehe

2 EL Olivenöl

1 TL Paprikapulver

4 TL Sesam

1 kg kleine Kartoffeln

Salz, Pfeffer

Für den Tunfisch-Dip:

120 g Tunfisch, im eigenen Saft (Konserve)

120 g Frischkäse (30% Fett i. Tr.)

225 g Magerquark

2 EL fettarme Milch

4 EL Erbsen (Konserve)

1 EL Schnittlauchringe

Für die Tomaten-Salsa:

1 rote Chilischote

1 Zwiebel

400 g Tomaten

2 TL Olivenöl

4 EL Tomatenmark

1 TL Koriander, gehackt

2 TL Gemüsebrühe (Instant)

1 Tropfen Tabasco

einige Tropfen flüssiger Süßstoff

4 EL Mais (Konserve)

1 TL Pistazien, gehackt

1. Knoblauchzehe hacken, mit Öl und Paprikapulver verrühren, auf in Backblech streichen und mit Sesam bestreuen. Kartoffeln halbieren, mit der Schnittfläche auf das Blech setzen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 40 Minuten knusprig backen. Kartoffeln mit etwas Salz bestreuen und auf einer Platte anrichten.

2. Für den Tunfisch-Dip Tunfisch mit einer Gabel fein zerteilen, mit Frischkäse, Quark und Milch gut verrühren, Erbsen unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dip in eine Schale geben und mit Schnittlauch bestreut zu den Kartoffeln servieren.

3. Für die Tomaten-Salsa Chilischote entkernen und in Ringe, Zwiebel und Tomaten in kleine Würfel schneiden. Chiliringe und Tomatenwürfel kurz mit Öl, Tomatenmark, Koriander und Brühepulver pürieren. Salsa mit Tabasco, Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken, Mais und Zwiebelwürfel untermengen und mit Pistazien bestreut zu den Kartoffeln servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Backzeit: ca. 40 Minuten

## Pikanter Pastasalat

Für 8 Personen

Pro Person: 1,5 Points

100 g getrocknete Tomaten, ohne Öl  
225 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)  
2 Zucchini  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
300 g Feldsalat  
1/4 Bund Basilikum  
480 g gegarte Nudeln (z. B. Farfalle)  
1 Knoblauchzehe  
3 EL weißer Balsamicoessig  
2 TL Pflanzenöl  
Salz, Pfeffer, Paprikapulver  
einige Tropfen flüssiger Süßstoff  
2 EL Pinienkerne

1. Tomaten mit 150 ml lauwarmer Brühe übergießen, ca. 30 Minuten ziehen und anschließend abtropfen lassen.
2. Zucchini längs halbieren und in Scheiben, Frühlingszwiebeln in Ringe und eingeweichte Tomaten in Würfel schneiden. Feldsalat grob zerpfücken, Basilikum hacken und mit Nudeln, Zucchinischeiben, Lauchringen und Tomatenwürfeln mischen. Knoblauchzehe zerdrücken und mit Essig, Öl, restlicher Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Süßstoff zu einem pikanten Dressing verrühren, unter den Salat mengen und ca. 30 Minuten ziehen lassen.
3. Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne leicht braun anrösten, über den Salat streuen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Marinierzeit: ca. 60 Minuten

## Mandelkuchen mit Orangensauce

Für 12 Stücke

Pro Stück: 3,5 Points

4 Eier  
1 Prise Salz  
120 g Zucker  
3 EL warmes Wasser  
6 Tropfen Bittermandel-Aroma  
80 g Mehl  
40 g Stärkemehl  
2 TL Backpulver  
65 g gemahlene Mandeln  
2 TL gehackte Mandeln

Für die Orangensauce:

4 Orangen

2 EL Zucker

2 TL Halbfettmargarine

200 ml Orangensaft, ohne Zucker

20 ml Orangenlikör

1 Prise Zimt

1 TL Honig

1. Eier trennen. Eiweiße zu steifem Schnee schlagen, dabei Salz und 3 Esslöffel Zucker einrieseln lassen. Eigelbe mit warmem Wasser, restlichem Zucker und Bittermandel-Aroma cremig rühren.

2. Mehl, Stärkemehl und Backpulver mischen, sieben und mit gemahlenden Mandeln und Eischnee vorsichtig unter die Eigelb-Creme ziehen. Teig in eine mit Backfolie ausgelegte Springform (Ø 24 cm) füllen, glatt streichen und mit gehackten Mandeln bestreuen. Kuchen im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 180 Grad (Gas: Stufe 2) ca. 40 Minuten backen. Mandelkuchen ca. 3 Minuten in der Form ruhen lassen, herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

3. Für die Orangensauce Orangen filetieren und Saft dabei auffangen. Zucker in erhitzter Margarine karamellisieren lassen, Orangenfilets zufügen und ca. 3 Minuten bei geringer Hitze dünsten lassen. Orangensaft angießen und im offenen Topf bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten einreduzieren lassen. Orangensauce mit Orangenlikör, Zimt und Honig abschmecken und nach Wunsch warm oder kalt zum Mandelkuchen servieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Backzeit: ca. 40 Minuten

Garzeit: ca. 8 Minuten

Ruhezeit: ca. 3 Minuten

# Brunch:

Für 8 Personen

1. Pikante Muffins.
2. Tramezzini
3. Good Morning Salat.
4. Brotaufstriche
5. Frittata mit Garnelen.
6. Kirsch-Gugelhupf

## Pikante Muffins

Für 12 Stück      Pro Stück: 2,5 Points

260g Mehl  
2 TL Backpulver  
1/2 TL Natron  
1 EL Oregano, gehackt  
Salz, Pfeffer  
1 TL Paprikapulver  
1 Ei  
50 ml Pflanzenöl  
170 ml Buttermilch  
2 EL Mineralwasser  
50 g fettarmer Joghurt  
1/2 Bund Frühlingszwiebeln  
1 rote Paprikaschote  
2 EL Mais (Konserven)  
5 EL geriebener Käse (32% Fett. i. Tr.)  
1 TL Halbfettmargarine

1. Mehl, Backpulver, Natron, Oregano, Salz, Pfeffer und Paprikapulver mischen. Ei mit Öl, Buttermilch, Wasser und Joghurt verrühren, Mehl-Gemisch zufügen und unterziehen.
2. Frühlingszwiebeln in Ringe und Paprikaschote in feine Würfel schneiden. Zusammen mit Mais und Käse unter den Teig heben und in ein mit Margarine gefettetes Muffinblech füllen. Muffins im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 180 Grad (Gas: Stufe 2) ca. 35 Minuten goldbraun backen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Backzeit: ca. 35 Minuten

## **Tramezzini~Mix (Sandwich)**

Texas-Tramezzini: pro Stück: 2,5 Points

Südsee-Tramezzini: pro Stück: 2,5 Points

Tramezzini "Mediterran": pro Stück: 2 Points

### **Für 4 Texas-Tramezzini:**

4 EL Saure Sahne

3 TL Tomatenmark

1 TL Senf

1 TL Chilipulver

Salz, Pfeffer

2 Tomaten

1/2 Peperoni

1 Gewürzgurke

40 g Geflügelsalami

1 EL Kidneybohnen (Konserven)

1 EL geriebener Käse (32% Fett i. Tr.)

4 Scheiben Vollkorntoastbrot

Für die Texas-Tramezzini Saure Sahne, Tomatenmark, Senf und Chilipulver verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten in Scheiben, Peperoni und Gurke in Würfel und Salami in Streifen schneiden. Salamistreifen, Peperoni- und Gurkenwürfel mit den Bohnen mischen.

Toastscheiben mit der Creme bestreichen, die Hälfte mit Tomatenscheiben und Gemüse-Wurst-Mischung belegen, Käse darüber streuen und restliche Toastscheiben auflegen. Brote diagonal halbieren. (weiter s.u.)

### **Für 4 Südsee-Tramezzini:**

50 g fettarmer Joghurt

2 EL Frischkäse (30% Fett i. Tr.)

1 EL Ananassaft (Konserven ohne Zucker)

1 TL Kokosnussraspel

Salz, Pfeffer

1/2 TL Minze, gehackt

4 Scheiben Toastbrot

2 Scheiben Schinken, gekocht

2 Scheiben Ananas (Konserven ohne Zucker)

3 EL geriebener Käse (32% Fett i. Tr.)

Für die Südsee-Tramezzini Joghurt mit Frischkäse, Ananassaft und Kokosnussraspeln verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Minze unterziehen. Joghurtcreme auf die Toastscheiben streichen und die Hälfte mit Schinken und Ananasscheiben belegen. Käse aufstreuen und restliche Toastscheiben auflegen. Brote diagonal halbieren. (weiter s.u.)

#### **Für 4 Tramezzini "Mediterran":**

4 EL Tomatenmark  
2 EL Ketchup  
2 TL Senf  
1 TL Balsamicoessig  
Salz, Pfeffer  
einige Tropfen flüssiger Süßstoff  
1 TL Basilikum, gehackt  
1 Knoblauchzehe  
2 Schalotten  
1 TL Olivenöl  
2 Tomaten  
1/2 Zucchini  
2 Champignons  
1 EL Pinienkerne  
2 EL geriebener  
Parmesan  
4 Scheiben Toastbrot

Für die Garnitur:

einige Basilikumblätter

Für die Tramezzini "Mediterran" Tomatenmark, Ketchup, Senf und Balsamicoessig verrühren und mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken. Basilikum unterziehen. Knoblauchzehe und Schalotten hacken und in erhitztem Öl anbraten. Tomaten in Würfel, Zucchini in feine Streifen und Champignons in dünne Scheiben schneiden, in die Pfanne geben und kurz mitdünsten. Pinienkerne in einer Pfanne leicht braun anrösten. Toastscheiben mit Tomatensauce bestreichen, Hälfte mit Gemüse Mischung belegen, Pinienkerne und Käse darauf verteilen und mit restlichen Toastscheiben bedecken. Brote diagonal halbieren. (weiter s.u.)

Hier geht's weiter:

Tramezzini auf einem mit Backfolie ausgelegten Backblech im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 225 Grad (Gas: Stufe 4) ca. 5-7 Minuten knusprig backen und mit Basilikum garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Garzeit: ca. 5 Minuten

Backzeit: ca. 7 Minuten

## Good Morning Salat

Für 8 Personen

Pro Person: 1,5 Points

800 g Karotten  
2 grüne Paprikaschoten  
2 Stangen Staudensellerie  
340 g gegarter Reis  
2 EL Petersilie, gehackt  
100 ml Apfelsaft, ohne Zucker  
125 ml Gemüsebrühe (1/2 TL Instant)  
3 EL weißer Balsamicoessig  
1 TL Honig  
1 EL Pflanzenöl  
Salz, Pfeffer, einige Tropfen flüssiger Süßstoff

1. Karotten raspeln, Paprikaschoten in feine Streifen und Sellerie in kleine Stücke schneiden. Gemüse mit Reis und Petersilie vermengen. Dressing aus Apfelsaft, Brühe, Essig, Honig und Öl bereiten, mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken und mit den Salatzutaten vermengen.
2. Salat ca. 30 Minuten ziehen lassen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Marinierzeit: ca. 30 Minuten

## Brotaufstriche

Für 8 Personen

Joghurt-Remoulade: pro Person: 0,5 Points

Tomaten-Ei-Creme: pro Person: 1 Point

Apfel-Käse-Aufstrich: 1 Point

### Für die Joghurt-Remoulade:

250 g fettarmer Joghurt  
40 g Mayonnaise (20% Fett)  
2 TL Senf, 1 EL Gurkenwasser  
Salz, Pfeffer  
1 Zwiebel  
1 Gewürzgurke  
1 TL Dill, gehackt

### Für die Tomaten-Ei-Creme:

150 g Frischkäse (30% Fett i. Tr.)  
125 g fettarmer Joghurt  
3 EL Mineralwasser  
Salz, Pfeffer, Paprikapulver  
1 Tomate  
1 hartgekochtes Ei  
1 Ei Schnittlauchröllchen

### **Für den Apfel-Käse-Aufstrich:**

30 g Blauschimmelkäse (50% Fett i. Tr.)  
1 Apfel  
1 TL Zitronensaft  
3 EL Sauerrahm (Schmand)  
150 g Magerquark  
2 EL Apfelsaft, ohne Zucker  
Salz, Pfeffer  
1/2 TL bunte Pfefferkörner

1. Für die Joghurt-Remoulade Joghurt mit Mayonnaise, Senf und Gurkenwasser verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zwiebel hacken, Gewürzgurke in kleine Würfel schneiden, unter die Remoulade ziehen und mit Dill bestreut anrichten.
2. Für die Tomaten-Ei-Creme Frischkäse, Joghurt und Mineralwasser verrühren und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Tomate und Ei in kleine Würfel schneiden und mit Schnittlauch unter die Creme ziehen.
3. Für den Apfel-Käse-Aufstrich Blauschimmelkäse in Stücke und Apfel in feine Würfel schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Käsestücke mit einer Gabel zerdrücken und mit Sauerrahm, Quark und Apfelsaft verrühren. Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken, Apfelwürfel unterheben und mit buntem Pfeffer bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

### **Frittata mit Garnelen**

Für 10 Stücke                      Pro Stück: 2 Points

1 Bund Lauchzwiebeln  
2 rote Paprikaschoten  
1 EL Pflanzenöl  
240 g Garnelen, ohne Schale  
Salz, Pfeffer, Paprikapulver  
5 Eier  
185 ml fettarme Milch  
1 EL Oregano, gehackt  
3 EL geriebener Käse (32% Fett i. Tr.)  
einige Petersilienstängel

1. Lauchzwiebeln in Ringe und Paprikaschoten in feine Streifen schneiden. Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen, Gemüse mit Garnelen darin ca. 5 Minuten anbraten und mit Salz und Paprikapulver würzen. Eier mit Milch verquirlen, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen, Oregano unterziehen und über die angebratenen Zutaten gießen. Eier-Masse zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten stocken lassen.
2. Käse aufstreuen, zerlaufen lassen und fertige Frittata mit Petersilie garniert heiß in der Pfanne servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Garzeit: ca. 30 Minuten

## Kirsch-Gugelhupf

Für 20 Stücke

Pro Stück: 2,5 Points

340 g Sauerkirschen  
(Konserven ohne Zucker)  
185 ml fettarme Milch  
1/2 Päckchen Frischhefe  
120 g Zucker  
380 g Mehl  
1 Prise Salz  
150 g Halbfettmargarine  
1 Ei  
3 Tropfen Rum-Aroma  
2 EL Puderzucker

1. Kirschen gut abtropfen lassen. Milch erwärmen, Hefe hineinbröckeln, 1 TL Zucker zugeben und ca. 15 Minuten gehen lassen.  
Mehl mit restlichem Zucker und Salz vermischen, Hefe-Milch zufügen und mit Margarine, bis auf 1 Teelöffel, Ei und Rum-Aroma unter den Teig kneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 40 Minuten zur doppelten Größe aufgehen lassen.  
2. Teig nochmals durchkneten, Kirschen untermengen und in eine mit restlicher Margarine ausgestrichene Gugelhupfform (Ø 26 cm) füllen. Kuchen nochmals ca. 15 Minuten aufgehen lassen und anschließend im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 180 Grad (Gas: Stufe 2) ca. 50 Minuten backen. Kirsch-Gugelhupf stürzen, abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäubt servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Ruhezeit: ca. 70 Minuten

Backzeit: ca. 50 Minuten