

Klicken, Lesen, Weitermachen. So einfach geht das.

N G V

Rubrik **Kochen**  
 Thema **Partysnacks**  
 Umfang **16 Seiten**  
 eBooklet **00451**  
 Preis **2,95 Euro**  
 Autor **Naumann und Göbel  
 Verlagsgesellschaft mbH**

Mit Hilfe von Fachbüchern kann man eine Menge lernen. Das ist gut. Wenn man genügend Zeit hat. Für die anderen Momente gibt es **eload24**: Digitale Bücher ohne jeden Ballast zu exakt definierten Themen, geschrieben von etablierten Fachautoren, unschlagbar preiswert und zum direkten Download. So bekommen Sie immer exakt die Informationen, die Sie wirklich brauchen. 24 Stunden am Tag.



**eload24 GmbH**

Blegistrasse 7  
CH-6340 Baar

info@eload24.com  
www.eload24.com

**Copyright © 2008 eload24 GmbH**

Alle Rechte vorbehalten.

Trotz sorgfältigen Lektorats können sich Fehler einschleichen. Autoren und Verlag sind deshalb dankbar für Anregungen und Hinweise. Jegliche Haftung für Folgen, die auf unvollständige oder fehlerhafte Angaben zurückzuführen sind, ist jedoch ausgeschlossen.

Copyright für Text, Fotos, Illustrationen:  
Naumann und Göbel Verlagsgesellschaft mbH

## Inhalt

Gemüse im Teigmantel (Gerollter Gemüsesalat).....	3
Spargel-Tempura .....	5
Sushi mit Forellenfilet .....	6
Frühlingsröllchen .....	7
Quesadillas mit Putenbrust und Gemüse .....	9
Schweineöhrchen mit Pesto, Speck und Mohn .....	10
Lachs-Satey .....	12
Süß-saure Geflügelspieße .....	13
Chinesische Fischspieße.....	14
Pikante Lammfiletspieße .....	15

Von der Hand in den Mund, lautet in diesem Kapitel die Parole: Gemüse im Teigmantel, Spargel-Tempura, Sushi mit Forellenfilet, Quesadillas mit Putenbrust und süß-saure Geflügelspieße sind nur einige der delikaten Spießchen, Häppchen und Röllchen, die wir aus den verschiedensten Küchen der Welt zusammengetragen haben.



## Gemüse im Teigmantel (Gerollter Gemüsesalat)



*Für 4 Portionen*

- 1 Ei, 200 ml Milch
- 120 g Mehl
- 1 Msp. Backpulver
- Butterschmalz zum Backen
- 1 Gemüsezwiebel
- Salz

- 75 g Zuckerschoten
- 6 Radieschen
- 1 Möhre
- 100 g Chinakohl
- 1 El Weinessig
- 2 El Zitronensaft
- 2 El Reiswein
- 3 El Sesamöl
- 1/2 Tl Zucker
- Pfeffer
- 3 El Sesamsamen
- 125 g Tofu
- 1 El Sojasauce

**1** Für den Teig Ei, Milch und 75 ml Wasser verquirlen. Mehl und Backpulver darunter rühren. Aus dem Teig nacheinander in heißem Butterschmalz Pfannkuchen (15 cm Ø) backen.

**2** Für die Füllung Zwiebel schälen, in feine Ringe schneiden, salzen und ziehen lassen. Zuckerschoten putzen, waschen

und in Salzwasser 2 Minuten bissfest garen. Abschrecken und abtropfen lassen, anschließend schräg halbieren.

**3** Zwiebelringe abwaschen und abtrocknen. Radieschen putzen, waschen und raspeln. Möhre schälen und klein würfeln. Chinakohl waschen und in feine Streifen schneiden. Essig mit Zitronensaft, der Hälfte des Reisweins, 1 El Sesamöl und etwas Wasser verrühren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken, Gemüse damit vermischen.

**4** Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, die Hälfte mit Tofu pürieren und mit Sojasauce, restlichem Wein und Öl verrühren. Pfannkuchen mit Sauce, Gemüse und Sesam füllen und aufrollen.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten (plus Backzeit)

Pro Portion ca. 268 kcal/1124 kJ

14 g E, 11 g F, 29 g KH



## Spargel-Tempura



### Für 4 Portionen

- 150 ml Sesamöl
- 800 g geschälter weißer und grüner Spargel
- 1 Ei
- 125 g Mehl
- 1 Msp. Backpulver

- 1** Das Öl auf 190 °C erhitzen. Den Spargel in Stücke schneiden.
- 2** Für den Teig das Ei mit 250 ml eiskaltem Wasser verquirlen. Mehl und Backpulver glatt darunter rühren. Die Teigschüssel in Eis stellen.
- 3** Spargel in den Teig tauchen, abtropfen lassen und im heißen Öl goldgelb backen. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten (plus Backzeit)

Pro Portion ca. 398 kcal/1670 kJ

9 g E, 29 g F, 27 g KH

## Sushi mit Forellenfilet



*Für 4 Portionen*

- 2 dünne Forellenfilets (à ca.125 g)
- 2 El Salz
- 250 g Rundkornreis
- 1 El Reiswein
- 2 El Reisweinessig
- 2 Tl Zucker
- 6 El Reissessig
- einige Frühlingszwiebelringe und Dill zum Garnieren



**1** Die Forellenfilets von jeder Seite kräftig mit Salz einreiben, abgedeckt 60 Minuten ziehen lassen.

**2** Den Reis unter fließendem Wasser so lange abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Etwas abtropfen lassen und mit etwa 600 ml Wasser, dem Reiswein und 1 El Reisweinessig zum Kochen bringen.



**3** Den Reis bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten garen lassen. Anschließend abgießen, abschrecken, mit dem restlichen Reisweinessig und dem Zucker vermischen und abkühlen lassen.



**4** Die Forellenfilets gründlich abwaschen, abtrocknen und die Filets in eine flache Schale legen. Den Reisessig auf die Forellenfilets gießen und abgedeckt mindestens 20 Minuten marinieren lassen.

**5** Die Fischfilets anschließend in jeweils 4 Stücke schneiden. Den Reis in 8 Portionen teilen und in der Größe der Fischstücke leicht flach drücken. Die Forellenfilets darauf pressen und mit Frühlingszwiebelringen und Dill garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (plus Zeit zum Ziehen)  
Pro Portion ca. 303 kcal/1271 kJ  
18 g E, 3 g F, 52 g KH

## Frühlingsröllchen



*Für ca. 30 Stück*

- ca. 30 Blätter Frühlingsrollenteig (vom türkischen Lebensmittelhändler)
- 6 El getr. Tongu-Pilze
- 100 g Glasnudeln
- ca. 150 g Spinatblätter
- 200 g Schweinefleisch
- 1 Tl Stärke
- 4 El Sherry

- 1–2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer, ca. 4 cm
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2–3 Chilischoten
- 2 El Öl
- 2 El Sesamöl
- Zucker
- Salz, Pfeffer
- 1 El Fischeisauce
- Öl zum Frittieren

**1** Frühlingsrollenteig-Blätter (ca. 18 cm Breite) nebeneinander ausbreiten. Tongu-Pilze und Glasnudeln jeweils 30 Minuten mit kochendem Wasser überbrühen.

**2** Bei den Pilzen nach dem Einweichen Stiele herausdrehen, Hüte klein schneiden. Spinat putzen, waschen und klein schneiden.

**3** Schweinefleisch in feine Streifen schneiden. Fleischstreifen mit Stärke einreiben und mit Sherry begießen.

**4** Den Knoblauch und den Ingwer schälen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und klein hacken. Chilischoten entkernen und hacken.

**5** Öl im Wok stark erhitzen, Knoblauch und Ingwer darin anbraten. Fleisch darin unter Rühren 1 Minute stark braten.

**6** Anschließend Pilze, abgetropfte Glasnudeln, Frühlingszwiebeln, Chili und Spinat dazugeben. Bei sehr starker Hitze rühren, Gewürze dazugeben und abkühlen lassen.

**7** Jeweils 1 El Füllung auf eine Hälfte vom Frühlingsrollenteig-Blatt setzen. Teig über der Füllung zusammenschlagen und nur locker aufrollen. Röllchen schwimmend in Öl goldbraun frittieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Frittierzeit)  
Pro Stück ca. 104 kcal/438 kJ  
2 g E, 8 g F, 6 g KH



## Quesadillas mit Putenbrust und Gemüse



*Für 4 Portionen*

- 300 g Möhren
- 1 Schalotte
- 4 Tomaten
- 1 El Butter
- 200 g Kräuter-Frischkäse

- 3 El Crème fraîche
- 2 El Schnittlauchröllchen
- 300 g geräucherte Putenbrust
- 12 Salatblätter
- 12 kleine Tortillafladen
- 5 El Remoulade

**1** Die Möhren putzen, schälen und grob raspeln. Die Schalotte schälen und in feine Ringe hobeln. Die Tomaten 30 Sekunden mit kochendem Wasser überbrühen, anschließend häuten und klein würfeln.

**2** Möhrenraspel und Schalottenringe in 1 El Butter andünsten, anschließend abkühlen lassen.

**3** Den Frischkäse mit Sahne, Crème fraîche und Schnittlauchröllchen verrühren. Die Putenbrust in dünne Streifen schneiden. Salatblätter waschen und abtrocknen.

**4** Die Tortillafladen in einer Pfanne ohne Fett von beiden Seiten erwärmen, aber nicht hart werden lassen. Herausnehmen und noch warm mit der Frischkäsemasse bestreichen.

**5** Salatblätter und Putenbrust darauf verteilen, Gemüse darüber streuen. Etwas von der Remoulade darauf verteilen.

**6** Tortillas fest aufrollen und schräg in mundgerechte Stücke schneiden. Röllchen an der offenen Kante mit einem Zahnstocher fixieren und anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (plus Zeit zum Erwärmen)  
Pro Portion ca. 423 kcal/1775 kJ  
29 g E, 20 g F, 30 g KH

## Schweineöhrchen mit Pesto, Speck und Mohn



### Für 4 Portionen

- 1 P. TK-Blätterteig (450 g)
- 1 Eigelb
- 100 g fein gewürfelter durchwachsener Speck oder Chorizo
- 1 sehr fein gehackte Zwiebel
- 3–4 El Pesto z.B. Basilikum-Tomaten-Pesto

- 3 El Mohn
- 3 El frisch geriebener Parmesan
- Mehl zum Ausrollen
- Backpapier



**1** Den Blätterteig antauen lassen. Backofen auf 200 °C vorheizen. Blätterteig dünn ausrollen, die Teigplatte dritteln. Das Ei mit etwas Wasser verquirlen und die Teigränder damit bestreichen.



**2** Auf 1 Teigplatte den gewürfelten Speck oder Chorizo und die Zwiebel verteilen. Teigplatte fest aufrollen und anschließend in etwa 8 mm dicke Scheiben schneiden. Scheiben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.



**3** Die zweite Teigplatte mit dem Pesto bestreichen und aufrollen. Die Rolle in 5 mm dicke Scheiben schneiden und ebenfalls auf ein Backblech legen.

**4** Die restliche Teigplatte mit dem Mohn und dem geriebenen Käse bestreuen. Von der Schmalseite aus zur Rolle aufrollen. Die Rolle in 5 mm dicke Scheiben schneiden und auf das mit Backpapier belegte Backblech legen. Im Backofen etwa 12 Minuten backen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Backzeit)  
Pro Stück ca. 81 kcal/342 kJ  
2 g E, 6 g F, 4 g KH

## Lachs-Satey



8 Stück

- 50 g feine Mayonnaise
- 1 Tl Limettensaft
- 1 Tl geriebener Ingwer
- 75 g Doppelrahm-Frischkäse
- 3 El Sahne
- 4 Zweige Dill
- Salz, Pfeffer

- Paprika
- 8 Scheiben Räucherlachs oder ganz frischer Lachs
- 8 gegarte Gambas

**1** Für die Füllung die Mayonnaise mit dem Limettensaft, Ingwer, Frischkäse und Sahne verrühren.

**2** Den Dill waschen, trockenschütteln und die Hälfte klein hacken. Gehackten Dill zur Mayonnaise geben, mit den Gewürzen abschmecken.

**3** Die Lachsscheiben nebeneinander flach ausbreiten, die Käsemasse darauf verteilen und aufrollen. Lachsrollchen in Scheiben schneiden und mit je 1 Gamba auf kleine Spieße stecken. Mit restlichem Dill garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Pro Stück ca. 143 kcal/598 kJ

11 g E, 11 g F, 2 g KH



## Süß-saure Geflügelspieße



*Für 4 Portionen*

- 225 g brauner Zucker
- 1 EL Essig-Essenz, 25%
- 300 g Honigmelone
- 250 g Himbeeren
- 50 g Mandelstifte
- 500 g Geflügelbrustfilet

- 3 Zwiebeln
- 2 EL Öl
- Salz, Pfeffer

**1** 125 ml Wasser mit Zucker und Essig-Essenz 5 Minuten kochen lassen. Melone schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Himbeeren putzen.

**2** Früchte und Mandeln mit der Zuckerlösung begießen und 2 Stunden ziehen lassen.

**3** Filet würfeln, Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Beides abwechselnd auf Spieße stecken. Spieße im heißen Öl etwa 5 Minuten braten, salzen und pfeffern. Spieße auf dem Obst anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten (plus Zeit zum Ziehen)

Pro Portion ca. 528 kcal/2216 KJ

34 g E, 13 g F, 66 g KH

## Chinesische Fischspieße



*Für 4 Portionen*

- 200 g ungeschälte TK Riesengarnelen ohne Kopf
- 200 g Haifischfilet
- 1 EL Zitronensaft
- 1/2 frische Ananas
- 200 g Kirschtomaten

- 4 eingelegte grüne Chilischoten
- 1 EL Chiliöl

**1** Garnelen auftauen lassen, anschließend bis zum Schwanz schälen, schwarzen Darm entfernen. Das Haifischfilet in mundgerechte Stücke schneiden, mit dem Zitronensaft beträufeln und 10 Minuten ziehen lassen.

**2** Ananas schälen, längs vierteln, Strunk herausschneiden und das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Tomaten waschen und abtrocknen, Chilischoten abtropfen lassen.

**3** Chilischoten im Wechsel mit Garnelen, Ananasstücken und Tomaten aufspießen. Mit Chiliöl bepinseln. Spieße auf dem heißen Grill rundherum etwa 5 Minuten grillen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Pro Portion ca. 161 kcal/677 kJ

20 g E, 6 g F, 7 g KH

## Pikante Lammfiletspieße



*Für 4 Portionen*

- 500 g Lammfilets
- 2 Knoblauchzehen
- abgeriebene Schale und Saft von 1 unbehandelten Limette
- 2 El Sambal Oelek

- 8 Frühlingszwiebeln
- 1/2 Mango
- Salz, 2 El Butterschmalz

**1** Die Lammfilets in 1 cm breite Scheiben schneiden. Die Fleischscheiben mit dem Handballen leicht flach drücken.

**2** Den Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. Mit Limettenschale, Limettensaft und Sambal Oelek vermischen. Die Fleischscheiben damit gut vermischen. Zugedeckt im Kühlschrank mindestens 1 Stunde marinieren.

**3** Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Stücke schneiden. Die Mango schälen und in mundgerechte Würfel schneiden.

**4** Die Lammfleischscheiben aus der Marinade nehmen und mit Küchenpapier leicht abtrocknen. Die Fleischscheiben wellen-

förmig im Wechsel mit den Frühlingszwiebeln und den Mangostücken aufspießen. Die Lammspieße leicht salzen und in heißem Butterschmalz rundherum etwa 5 Minuten braten.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
(plus Marinierzeit)  
Pro Portion ca. 244 kcal/1023 kJ  
5 g E, 5 g F, 11 g KH



## Viel guter Rat ab 3 Euro monatlich Die neuen Flatrate Modelle von eload24

Das ist ein Wort: Sie bekommen **freien Zugang zu allen eBooklets und eBooks** bei eload24. Sie können alles laden, lesen, ausdrucken, ganz wie es Ihnen beliebt. Eine echte Flatrate eben, ohne Wenn und Aber. Sie werden staunen: Unser Programm mit nützlichen eBooklet-Ratgebern ist groß und wird laufend erweitert.

### Der Preisvorteil ist enorm:

24 Monate Flatrate für nur 72,- € (3,- € monatlich)

12 Monate Flatrate für nur 48,- € (4,- € monatlich)

6 Monate Flatrate für nur 36,- € (6,- € monatlich)

Selbst wenn Sie nur zwei eBooklets der preiswertesten Kategorie im Monat laden, sparen Sie im Vergleich zum Einzelkauf.

Tausende Kunden haben dieses Angebot schon wahrgenommen, profitieren auch Sie dauerhaft. Wenn Sie nach Ablauf der Flatrate weitermachen wollen, dann brauchen Sie nichts zu tun: das Flatrate-Abonnement verlängert sich automatisch. Bis Sie es beenden.

Kaufen Sie jetzt die Flatrate Ihrer Wahl. Und schon einige Augenblicke später stehen Ihnen hunderte toller Ratgeber uneingeschränkt zur Verfügung: Packen Sie mal richtig zu!

# ratschlag24.com

Das neue Ratgeber-Portal **ratschlag24.com** liefert Ihnen täglich die besten Ratschläge direkt auf Ihren PC.

Viele bekannte Autoren, Fachredakteure und Experten schreiben täglich zu Themen, die Sie wirklich interessieren und für Sie einen echten Nutzen bieten. Zu den Themen zählen Computer, Software, Internet, Gesundheit und Medizin, Finanzen, Ernährung, Lebenshilfe, Lernen und Weiterbildung, Reisen, Verbrauchertipps und viele mehr. Alle diese Ratschläge sind für Sie garantiert kostenlos. Testen Sie jetzt **ratschlag24.com** – Auf diese Ratschläge möchten Sie nie wieder verzichten.

**ratschlag24.com** ist ein kostenloser Ratgeber-Dienst der eload24 AG  
[www.eload24.com](http://www.eload24.com)

