

# Rezeptbroschüre Catering



## Herzhaft

Auberginen-Rouladen mit Tomaten-Vinaigrette .....	2
Kraut-Paprika-Salat.....	4
Vegetarische Linsenbolognese .....	5
Bolognesesoße .....	6
Kräuterquark .....	7

## Süß

Brownies mit Kidneybohnen.....	8
Faule Weiber Kuchen.....	10
Frischkäsehörnchen.....	12

## Auberginen-Rouladen mit Tomaten-Vinaigrette

### Zutaten für 4 Portionen:

400 g	Auberginen
2 EL	Olivenöl (20 g) Oregano, Basilikum
50 g	Cashewkerne
20 g	Parmesan
¼ TL	Garam Masala
30 g	Rucola
100 g	Mozzarella 45 % Fett i.Tr.

### Vinaigrette

200 g	Strauchtomaten
4 EL	Weißweinessig
8 ml	Olivenöl
10 g	Honig Pfeffer, Salz Basilikum

### Und so wird's gemacht:

1. Auberginen waschen, putzen, 3-4 mm längs schneiden, salzen und 15 Minuten ziehen lassen.
2. Oregano und Basilikum waschen, hacken, mit Olivenöl vermischen.
3. Auberginen trockentupfen und mit der Olivenölmarinade marinieren.  
Anschließend auf ein Gitter legen und mit der Grillfunktion im Backofen unter Aufsicht garen.
4. Cashewkerne klein hacken, in der Pfanne anrösten.
5. Danach mit Parmesan, Rucola und Garam Marsala vermischen.
6. Jeweils 3 Scheiben gegarte Aubergine überlappend mit den Enden zueinander legen und mit der Cashewmasse bestreichen.
7. Mozzarella in kleine Würfel schneiden und auf die Auberginen geben.
8. Nun aufrollen und mit einem Zahnstocher fixieren.
9. Für die Vinaigrette, zuerst die Tomaten waschen, putzen, in kleine Würfel schneiden.
10. Anschließend Weißweinessig mit Olivenöl, Honig, Basilikum, Pfeffer, Salz verrühren und mit den Tomaten mischen.
11. Über die gerollten Auberginen geben und genießen!

### Nährwertberechnung:

Menge	Zutaten	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g	Ballaststoffe in g	kcal	kJ
100 g	Aubergine roh	1,2	0	2	1,4	20	83
7 g	Olivenöl	0,0	7	0	0,0	62	259
15 g	Cashewnuss roh	3,2	7	3	0,5	90	375
5 g	Parmesan	1,5	2	0	0,0	20	83
6 g	Rucola roh	0,2	0	0	0,1	2	7
3 g	Mozzarella	4,3	5	1	0,0	66	275
50 g	Tomaten roh	0,5	0	1	0,6	10	42
3 g	Honig	0,0	0	2	0,0	9	38
	<b>Pro Portion</b>	<b>10,9</b>	<b>21</b>	<b>9</b>	<b>2,6</b>	<b>279</b>	<b>1162</b>

## Kraut-Paprika-Salat

### Zutaten für 4 Portionen:

400 g	Weißkraut
200 g	Paprika rot
50 g	Zwiebeln

### Marinade:

30 ml	Apfelsaft
10 ml	Zitronensaft
30 ml	Orangensaft
	Pfeffer, Kümmel, Salz
	Schnittlauch, Petersilie
20 g	Rapsöl

### **So wird`s gemacht:**

1. Weißkraut fein hobeln, Paprika in Würfel und Zwiebeln in kleine Würfel schneiden
2. Marinade aus Apfelsaft, Zitronensaft, O-Saft, Pfeffer, Kümmel, Schnittlauch, Petersilie und Salz herstellen
3. 30 min vor dem Servieren Rohkost mit Marinade vermischen
4. Rapsöl zum Schluss dazu geben

### **Nährwertberechnung:**

Menge	Zutaten	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g	Balllaststoffe in g	kcal	kJ
100 g	Weißkohl roh	1,4	0	4	3,0	30	127
50 g	Gemüsepaprika rot	0,6	0	3	1,8	22	91
15 g	Gemüsezwiebel roh	0,2	0	1	0,2	5	19
8 g	Apfel Fruchtsaft	0,0	0	1	0,0	4	16
8g	Orange Fruchtsaft	0,1	0	1	0,0	4	15
5 g	Rüböl (Rapsöl)	0,0	5	0	0,0	44	185
	<b>Pro Portion</b>	<b>2,3</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>5,0</b>	<b>107</b>	<b>453</b>

## Vegetarische Linsenbolognese

### Zutaten für 4 Portionen:

12 g	Olivenöl/Rapsöl
100 g	Zwiebeln
	Knoblauch
40 g	Tomatenmark
400 g	Tomatenkonserve (passiert oder gewürfelt)
100 g	Linsen, braun*
	Lorbeer, Thymian, Oregano, Basilikum, Rosmarin, Pfeffer, Salz
	Gemüsebrühe
150 g	Karotten
100 g	Pastinake/Steckrübe
100 g	Knollensellerie
50 g	Lauch

\*Linsen sollte mindestens 2 Stunden in kaltem Wasser eingeweicht werden.

Einweichwasser abgießen.

### **So wird´s gemacht:**

1. Zwiebeln in Würfel schneiden und in dem Olivenöl andünsten.
2. Knoblauch pressen, dazugeben und mit Tomatenmark tomatisieren.
3. Tomatenkonserve und Linsen hinzufügen und ca. 15-20 min kochen.
4. Mit Kräutern würzen und ggf. mit Gemüsebrühe nachgießen.
5. Restliches Gemüse in feine Würfel schneiden und ca. 8-10 min mitdünsten.
6. Dazu passen Nudeln.

### **Nährwertberechnung:**

Menge	Zutaten	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g	Ballaststoffe in g	kcal	kJ
3 g	Olivenöl	0,0	3	0	0,0	27	111
25 g	Zwiebeln roh	0,3	0	1	0,3	8	32
10 g	Tomatenmark	0,2	0	1	0,3	4	18
100 g	Tomaten Konserve, nicht abgetropft	0,6	0	2	0,9	13	53
25 g	Linsen reif roh	5,9	0	12	2,7	82	345
40 g	Karotte (Mohrrübe, Möhre) roh	0,3	0	3	1,2	16	65
25 g	Pastinake roh	0,3	0	3	0,5	16	67
25 g	Knollensellerie roh	0,4	0	1	1,0	7	28
13 g	Porree roh	0,3	0	0	0,3	4	16
	<b>Pro Portion</b>	<b>8,4</b>	<b>4</b>	<b>22</b>	<b>7,2</b>	<b>176</b>	<b>734</b>

## Bolognesesoße

### Zutaten für 4 Portionen:

200 g	Hackfleisch halb/halb
100 g	Zwiebeln
	Knoblauch
40 g	Tomatenmark
100 g	Karotten
400 g	frische Tomaten oder Tomatenkonserve
	Gemüsebrühe
	Thymian, Oregano, Basilikum
	Rosmarin, Pfeffer, Salz

### **Und so wird´s gemacht:**

1. Hackfleisch in einer Pfanne anbraten, Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und mit andünsten.
2. Mit Tomatenmark tomatisieren.
3. Karotten würfeln, dazugeben. Ablöschen mit passierten Tomaten und Gemüsebrühe. Würzen und abschmecken 30 Minuten köcheln lassen.

Dazu passen Nudeln.

### **Nährwertberechnung:**

Menge	Zutaten	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g	Ballaststoffe in g	kcal	kJ
50 g	Schwein/Rind Hackfleisch roh	9,4	9	0	0,0	117	487
25 g	Zwiebeln	0,3	0	1	0,3	8	32
25 g	Karotte (Mohrrübe, Möhre	0,2	0	2	0,8	10	41
100 g	Tomaten	0,9	0	3	1,3	20	84
	<b>Pro Portion</b>	<b>10,9</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>2,4</b>	<b>154</b>	<b>644</b>

## Kräuterquark

### Zutaten für 4 Personen:

300 g	Magerquark
100 g	Joghurt 3,5 % Fett
50 ml	Mineralwasser
	Pfeffer, Salz
50 g	Zwiebeln
	Knoblauch
½ TI	Senf
	Kerbel, Estragon, Petersilie, Dill, Schnittlauch, Basilikum

### Und so wird's gemacht:

1. Magerquark, Joghurt und Mineralwasser glattrühren und mit Pfeffer und Salz würzen.
2. Zwiebel in feine Würfel schneiden, Knoblauch pressen und zusammen mit Senf in den Quark einrühren.
3. Mit Gewürzen abschmecken.

### Nährwertberechnung:

Menge	Zutaten	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g	Ballaststoffe in g	kcal	kJ
75 g	Quark < 10% Fett i. Tr.	10,1	0	2	0,0	55	228
25 g	Joghurt 3,5% Fett	1,0	1	1	0,0	17	72
12,5 g	Gemüsezwiebel roh	0,1	0	1	0,2	4	16
	<b>Pro Portion</b>	<b>11,2</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>0,2</b>	<b>76</b>	<b>316</b>

## Brownies mit Kidneybohnen

### Zutaten für 25 Stück

500 g Kidneybohnen – Dose  
200 ml Milch 1,5 % Fett  
100 g Karotte

75 g Dinkelmehl Typ 630  
75 g Dinkelvollkornmehl  
50 g Kakaopulver  
10 g Backpulver  
2 Eier

150 g Zucker

### Für das Topping:

200 g Frischkäse 50 % Fett i. Tr.  
Zitronensaft – und Schale  
20 g Puderzucker  
150 g Himbeeren

### **So wird's gemacht:**

1. Die Kidneybohnen waschen, abtropfen lassen und mit der Milch pürieren.
2. Karotte fein raspeln und mit den Mehlen, Kakaopulver, Backpulver, Eiern und Zucker verrühren.
3. Die Masse in einen Backrahmen füllen, welcher auf ein Backblech mit Backpapier gelegt wird.
4. Bei 180 Grad Ober- / Unterhitze ca. 30 Minuten backen.
5. Für das Topping Frischkäse, Zitronensaft und Puderzucker vermischen.
6. Die Himbeeren waschen und damit die fertigen Brownies garnieren.

### Nährwertberechnung:

Menge	Zutaten	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g	Ballaststoffe in g	kcal	kJ
500 g	Kidneybohnen- Dose- abgetropft	47,0	3	78	46,5	620	2595
200 ml	Kuhmilch Trinkmilch 1,5% Fett	6,8	3	10	0,0	96	402
100 g	Karotte (Mohrrübe, Möhre) roh	0,8	0	7	3,1	39	163
75 g	Dinkelmehl Typ 630	9,3	1	52	2,8	262	1095
75 g	Dinkel Vollkornmehl	9,5	3	48	6,2	268	1122
50 g	Kakaopulver	11,3	10	9	13,2	195	816
116 g	Hühnerei	13,7	11	2	0,0	159	664
150 g	Zucker	0,0	0	150	0,0	608	2546
200 g	Frischkäse mind. 50% Fett i. Tr.	19,5	33	5	0,0	398	1670
20 g	Zucker	0,0	0	20	0,0	81	339
150 g	Himbeere	1,9	0	7	7,0	65	270
	<b>Gesamt (25 Portionen)</b>	<b>119,9</b>	<b>64</b>	<b>386</b>	<b>78,7</b>	<b>2789</b>	<b>11681</b>
	<b>pro Portion</b>	<b>4,8</b>	<b>3</b>	<b>15</b>	<b>3,1</b>	<b>112</b>	<b>467</b>

## Faule Weiber Kuchen

### Zutaten für 1 Springform mit 26 cm 16 Stück:

#### Zutaten für den Mürbteig:

150 g	Weizenvollkornmehl
100 g	Weizenmehl Type 405
125 g	hochwertige PM
60 g	Zucker
1 Tl.	Backpulver
1 Pr.	Salz
1	Ei

#### Zutaten für die Füllung:

500 g	Magerquark
100 g	Saure Sahne 10% Fett
60 m	Sonnenblumenöl
60 ml	Milch 3,5 % Fett
2	Eier
40 g	Vanillepuddingpulver
140 g	Zucker

#### Zutaten für das Topping:

200 g	Johannisbeeren
1 Pack.	Tortenguss klar
20 g	Zucker
250 ml	Wasser

### **Und so wird`s gemacht:**

1. Aus den Zutaten einen Mürbteig herstellen und ca. 30 min kaltstellen.
2. Anschließend auswellen und in eine mit Backpapier ausgelegt Springform geben.
3. Die Zutaten für die Füllung in eine Schüssel verrühren und in die Springform geben.
4. Die Johannisbeeren putzen und auf die Füllung verteilen und bei 180 Grad ca. 45-50 Minuten backen.
5. Den Kuchen abkühlen lassen
6. Tortenguss klar nach Packungsanweisung zubereiten und über den Kuchen geben.

### Nährwertberechnung:

Menge	Zutaten	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g	Ballaststoffe in g	kcal	kJ
150 g	Weizen Vollkornmehl	17,1	4	89	15,0	492	2060
100 g	Weizen Mehl Type 405	10,0	1	72	2,8	348	1459
125 g	Pflanzenmargarine	0,0	100	0	0,0	900	3768
60 g	Zucker	0,0	0	60	0,0	243	1018
174 g	Hühnerei Vollei roh	20,6	16	3	0,0	238	995
500 g	Quark < 10% Fett i. Tr.	67,5	1	16	0,0	365	1520
100 g	Saure Sahne 10 % Fett	2,8	18	3	0,0	187	782
60 ml	Sonnenblumenöl	0,0	60	0	0,0	530	2220
60 g	Kuhmilch Trinkmilch 3,5% Fett	2,0	2	3	0,0	39	163
40 g	Stärke	0,2	0	34	0,4	141	592
160 g	Zucker	0,0	0	160	0,0	648	2715
200 g	Johannisbeeren roh	2,3	0	10	7,0	80	334
12 g	Tortenguss	0,0	0	1	0,0	6	25
	<b>Gesamt (16 Portionen)</b>	<b>122,5</b>	<b>203</b>	<b>452</b>	<b>25,2</b>	<b>4218</b>	<b>17651</b>
	<b>pro Portion</b>	<b>7,7</b>	<b>13</b>	<b>28</b>	<b>1,6</b>	<b>264</b>	<b>1103</b>

## Frischkäsehörnchen

### Zutaten für 32 Stück:

#### Zutaten für den Teig:

200 g	Weizenmehl Type 405
200 g	Weizenvollkornmehl
	Salz
250 g	<u>Butter</u> o. Pflanzenmargarine
200 g	Frischkäse 50 % F.i.Tr.
2	Eigelb

#### Zutaten für die Füllung:

250 g	gemahlene Haselnüsse
150 g	Zucker
20 g	Sahne 30 % Fett
2	Eiweiß

### Und so wird's gemacht:

1. Alle Zutaten für den Teig miteinander vermengen und für 20 min kaltstellen.
2. Die Haselnüsse mit dem Zucker und der Sahne vermischen.
3. Das Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unterheben
4. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche in 2 Kreise auswellen und mit der Füllung bestreichen, in Dreiecke schneiden und diese anschließend zu Hörnchen formen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Bei 180°C ca. 30 min backen.

### Nährwertberechnung:

Menge	Zutaten	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g	Ballaststoffe in g	kcal	kJ
200 g	Weizen Mehl Type 405	20,1	2	145	5,5	696	2918
200 g	Weizen Vollkornmehl	22,8	5	119	20,0	656	2746
250 g	Pflanzenmargarine	0,0	200	0	0,0	1800	7535
200 g	Frischkäse mind. 50% Fett i. Tr.	19,5	33	5	0,0	398	1670
116 g	Hühnerei Vollei roh	13,7	11	2	0,0	159	664
250 g	Haselnuss roh	40,6	158	15	19,2	1660	6953
150 g	Zucker	0,0	0	150	0,0	608	2546
20 g	Schlagsahne 30% Fett	0,5	6	1	0,0	61	254
	<b>Gesamt (32 Portionen)</b>	<b>117,2</b>	<b>415</b>	<b>436</b>	<b>44,7</b>	<b>6037</b>	<b>25284</b>
	<b>Pro Portion</b>	<b>3,7</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>1,4</b>	<b>189</b>	<b>790</b>