

WEIHNACHSTAPÉRO REZEPTE UND FINGERFOOD

mycöach

MEHR UNTER MYCOACH.CH



SESAM KALE CHIPS

ZUTATEN

für 4-6 Portionen als Snack

- 400 g Federkohl
- 2 TL asiatisches Sesamöl
- 1 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer
- 2 EL Sesam

ANLEITUNG

1. Ofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Federkohl waschen, falls vorhanden in Salattrockner trocken schleudern. Zusätzlich mit einem sauberen Küchentuch oder Haushaltspapier gut trocken tupfen (sonst werden die Chips nicht knusprig). Mittelrispe herausschneiden, Federkohl in mundgerechte Stücke reißen.
2. Federkohl in eine grosse Schüssel geben, Sesam- und Olivenöl darüberträufeln und gut mischen, so dass die Blätter rundum mit Öl bedeckt sind.
3. Federkohl auf einem mit Backpapier belegten Blech gut verteilen. Etwas Salz, Pfeffer und Sesam darüberstreuen. Ca. 20 Min. im Ofen rösten (nach Halbzeit einmal mit Bratschaufel wenden), bis der Federkohl an den Rändern leicht bräunlich wird. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. In einem verschlossenen Glas oder Tupper aufbewahren.

mehr unter www.mycoach.ch



CURRY PARTY KICHERERBSEN

ZUTATEN

für 4-6 Portionen als Snack

- 1 Dose Kichererbsen (400 g)
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Curry-Pulver
- ½ TL Salz

ANLEITUNG

1. Ofen auf 200 Grad vorheizen.
2. Die Kichererbsen in ein Sieb geben, abspülen und gut abtropfen lassen. In eine Schüssel geben und mit dem Olivenöl, Zitronensaft, Curry und Salz vermengen.
3. Kichererbsen auf einem Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen 20-30 Min. backen. Die Kichererbsen abgekühlt oder direkt aus dem Ofen geniessen. Abgekühlt sind sie jedoch etwas knuspriger.

mehr unter www.mycoach.ch



ASIATISCHES LACHSTARTAR MIT GURKE

ZUTATEN

für 4 Portionen

- 250 g Bio-Rauchlachs (MSC Label) in feine Würfelchen geschnitten
- ½ Limette, Saft
- ½ EL Sojasauce
- 1 EL asiatisches Sesamöl
- Wenig Ingwer, fein gerieben
- 1 Frühlingszwiebel, fein gehackt
- Optional: ½ Bund frischer Koriander
- 1 Gurke, in ½ cm dicke Scheiben geschnitten
- 2 EL gerösteter Sesam (weiss oder schwarz)

ANLEITUNG

1. Räucherlachs in feine Würfelchen schneiden.
2. Den Lachs mit Limettensaft, Sojasauce, Sesamöl und frischem Ingwer würzen. Die fein gehackte Frühlingszwiebel darunter mischen. Falls gewünscht, Koriander abzupfen, fein hacken und als Dekoration beiseite stellen.
3. Anrichten: Gurkenscheiben auf einer grossen Platte anrichten, Lachsstartar auf den Scheiben anrichten und mit Sesam bestreuen – mit Koriander dekorieren!

mehr unter www.mycoach.ch



PEPERONI-FETA-DIP

ZUTATEN

für 1 Schüsselchen

- 200 g Feta-Käse
- 4 eingelegte, gegrillte Peperoni (*gibt es im Glas zu kaufen*)
- 3 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen, *gepresst*
- Paprikapulver
- Ein paar Zweige frische Minze, Petersilie oder Koriander

ANLEITUNG

1. Alle Zutaten ausser den Kräutern zusammen in einen Blender / Küchenmaschine / Food Processor geben und mixen bis eine homogene Masse entsteht. Funktioniert auch mit einem Stabmixer. Abschmecken. Mit frischen Kräutern dekorieren.
2. Als Dip zu rohem Gemüse servieren.

mehr unter www.mycoach.ch



WEISSE BOHNEN-DIP

ZUTATEN

für 1 Schüsselchen

- 1 Dose weisse Cannelini- oder Borlotti-Bohnen (400 g), *abgespült und gut abgetropft*
- ½ Zitrone, *Saft*
- 3 TL Olivenöl
- 3 TL Tahini
- Salz & Pfeffer
- ½ TL gemahlener Koriander
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Knoblauchzehe, *gepresst*
- Ein paar frische Kräuter (*Koriander, Petersilie, Rosmarin*) als *Dekoration*

ANLEITUNG

1. Alle Zutaten ausser den frischen Kräutern zusammen in einen Blender / Küchenmaschine / Food Processor geben und mixen, bis eine homogene Masse entsteht. Funktioniert auch mit einem Stabmixer. Abschmecken.
2. Mit frischen Kräutern dekorieren. Als Dip zu rohem Gemüse servieren.

mehr unter www.mycoach.ch



SCHOKO-KUGELN

ZUTATEN

Ergibt ca. 15 Stk

- **120 g Datteln**, *entsteint (am besten Medjool)*
- **50 g geschälte, gemahlene Mandeln**
- **½ TL reines Bourbon-Vanillepulver** (*Kein Vanille-Zucker*)
z.B. Migros von Alnatura oder Bioladen
- **1 Prise Salz**
- **2 EL Kakaopulver**

ANLEITUNG

Ein geniales Rezept für all diejenigen, die eine gute Küchenmaschine, Food Processor oder Häcksler besitzen.

1. Alle Zutaten in einen guten Food Processor, Küchenhäcksler oder ähnliches geben, bis die Masse homogen und nicht mehr stückig ist.
2. Mit den Händen kleine, Cherrytomaten-grosse Kugeln formen und nach Belieben in Kakaopulver, Kokosraspel, Chiasamen oder Sesam wälzen.
3. Konfekt luftdicht verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.

mehr unter www.mycoach.ch



APFEL-TRIFLE

ZUTATEN

Für 4 Portionen

- **2 säuerliche Äpfel**, *geschält & gewürfelt*
- **2 Datteln**, *fein gehackt*
- **1 TL Zimt**
- **1 EL Honig**
- **Wenig Zitronensaft**
- **1 EL Haselnüsse**, *fein gehackt*
- **1 EL Baumnüsse**, *gehackt*
- **100 g Magerquark**
- **100 g Blanc Battu**
- **1 Zitrone**, *Zeste & wenig Saft*
- **Etwas reines Bourbon-Vanillepulver**
- **1 EL Xylitol (Birkenzucker)**

ANLEITUNG

1. Die Apfelwürfel mit den Datteln, dem Zimt, Honig und wenig Zitronensaft in ein Pfännchen geben. 5-10 Min. köcheln lassen bis die Äpfel weich sind. Mit den Baumnüssen und den Haselnüssen mischen.
2. Während die Äpfel am Kochen sind in einem Schüsselchen den Magerquark, Blanc Battu, Zitronenzeste, wenig Zitronensaft, Vanille und Birkenzucker gut verrühren.
3. Die Apfelmischung zuerst abkühlen lassen, dann lagenweise mit der Quarkmischung in Gläser füllen.

mehr unter www.mycoach.ch