

MENÜVORSCHLAG 1

FRANKFURTER FITMACHER

Ein stimmiges 3-Gänge-Menü, das Frankfurter Klassiker sportlich-modern interpretiert. Ideal für alle, die gerne kochen und Wert auf ein liebevoll zubereitetes Menü legen.

Menü

VORSPEISE

Grie-Soß-Board mit Eiern und
Ofenkartoffeln

HAUPTGANG




Fitness-Bowl „Nordend Style“

DESSERT

Frankfurter Kranz im Glas



GRIE-SOSS-BOARD MIT EIERN UND OFENKARTOFFELN

 8 Portionen  leicht  30 Minuten



ZUTATEN

Grüne Soße

2 Bund Frankfurter Kräuter (je 7 Kräuter: Borretsch, Kerbel, Kresse, Petersilie, Pimpinelle, Sauerampfer, Schnittlauch)

250 g saure Sahne

250 g Schmand

150 g Joghurt (natur)

1 TL Senf (mittelscharf)

1 EL Weißweinessig oder Zitronensaft

Salz & Pfeffer nach Geschmack

1 Prise Zucker

Dazu

8 Eier (hartgekocht, halbiert)

1,2 kg festkochende Kartoffeln

2 EL Olivenöl



Salz, Paprikapulver

1-2 Baguettes oder Ciabatta

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln waschen, in Spalten schneiden, mit Olivenöl, Salz und Paprikapulver mischen. Auf einem Blech bei 200 °C Umluft ca. 25–30 Minuten goldbraun rösten.
2. Eier in kochendem Wasser 9 Minuten hart kochen, abschrecken, pellen und halbieren.
3. Kräuter waschen, trocken schleudern und grob von den Stielen zupfen. Kräuter mit saurer Sahne, Schmand und Joghurt im Mixer oder mit dem Stabmixer fein pürieren, bis die Soße schön grün ist.
4. Senf, Essig, Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker unterrühren. Kräftig abschmecken – die Soße darf ruhig würzig sein. Falls die Soße zu dick ist, 1–2 EL Milch oder Apfelwein einrühren, damit sie besser dippt.
5. Soße mindestens 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen (am besten am Vorabend zubereiten).
6. Zum Servieren: Grüne Soße in eine große Schale oder mehrere kleine Weckgläser füllen. Eier, Ofenkartoffeln und aufgeschnittenes Baguette drumherum auf einem großen Brett anrichten.

FITNESS-BOWL „NORDEND STYLE“

 8 Portionen  mittel  40 Minuten



ZUTATEN

Bowl

800 g Hähnchenbrustfilet
400 g Quinoa
800 ml Wasser oder Gemüsebrühe
2 Zucchini, in halben Scheiben
2 rote Paprika, in Streifen
300 g Kirschtomaten, halbiert
2 reife Avocados
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Knoblauchpulver

Apfelwein-Senf-Dressing

4 EL Apfelwein (oder Apfelessig)
1-2 EL Honig (mit 1 EL starten, nach Geschmack mehr)
2 TL Dijon-Senf
6 EL Olivenöl
Salz & Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

1. Quinoa in einem Sieb unter heißem Wasser abspülen. Mit Wasser oder Brühe aufkochen, dann bei kleiner Hitze zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und 10 Minuten nachquellen lassen.
2. Hähnchenbrust mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Knoblauchpulver würzen. In einer Pfanne mit 1 EL Öl bei mittlerer Hitze pro Seite ca. 6 Minuten braten. Ruhen lassen, dann in Streifen schneiden.
3. Zucchini und Paprika mit 1 EL Öl auf einem Blech verteilen und bei 200 °C Umluft 15 Minuten rösten (parallel zum Hähnchen).
4. Dressing anrühren: Apfelwein und Senf verrühren, dann das Olivenöl langsam einrühren. Mit 1 EL Honig starten, abschmecken und bei Bedarf mehr zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Avocados erst kurz vor dem Servieren halbieren, entkernen und in Spalten schneiden (oxidiert sonst schnell braun).
6. Bowls anrichten: Quinoa als Basis, darauf Hähnchen, Ofengemüse, Kirschtomaten und Avocado verteilen. Dressing darüberträufeln.
7. (Tipp: Quinoa und Dressing lassen sich problemlos am Vorabend vorbereiten. Hähnchen und Gemüse können lauwarm serviert werden – einfach bei 80 °C im Ofen warmhalten.)

FRANKFURTER KRANZ IM GLAS

 8 Portionen  mittel  45 Minuten + Kühlzeit



ZUTATEN

Rührkuchen

250 g weiche Butter

250 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

5 Eier (Gr. M)

250 g Mehl (Type 405)

1 Päckchen Backpulver

Buttercreme

1 Päckchen Vanillepudding-Pulver

500 ml Milch

3 EL Zucker (für den Pudding)

250 g weiche Butter

Zusätzlich

100 g Haselnuss- oder Mandelkrokant

6 EL Himbeer-Konfitüre (ohne Kerne)

200 g frische Himbeeren

8 Stück Dessertgläser (ca. 200 ml)

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Butter mit Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen, Eier einzeln unterrühren. Mehl und Backpulver mischen, unterheben.
2. Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen und ca. 20 Minuten goldbraun backen. Auskühlen lassen.
3. Pudding nach Packungsanleitung mit Milch und 3 EL Zucker kochen. Sofort mit Folie abdecken (verhindert Haut). Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.
4. Butter cremig aufschlagen, dann löffelweise den abgekühlten Pudding unterrühren, bis eine glatte Buttercreme entsteht. Wichtig: Butter und Pudding müssen die gleiche Temperatur haben! Falls die Creme gerinnt: kurz über Wasserbad leicht erwärmen und aufschlagen.
5. Rührkuchen in kleine Stücke brechen oder Kreise in Glasgröße ausstechen. Konfitüre leicht erwärmen.
6. Schichten: Kuchenstücke → mit etwas Konfitüre beträufeln → Buttercreme → Krokant streuen → wiederholen. Letzte Schicht: Buttercreme, Krokant und frische Himbeeren.
7. Gläser mindestens 2 Stunden (besser über Nacht) im Kühlschrank durchziehen lassen. Vor dem Servieren mit restlichen Himbeeren garnieren.