

MENÜVORSCHLAG 2

VERDÄCHTIG LEICHT – FITNESS-FINGERFOOD

Ein entspanntes 3-Gänge-Fingerfood-Menü für alle Gastgeber, die vor allem miträteln und weniger kochen wollen. Jede Komponente ist in wenigen Minuten vorbereitet, lässt sich kalt oder lauwarm servieren und passt thematisch gut zum Spiel.

Menü

VORSPEISE

LUMA Power Picks
mit Hähnchen & vegetarisch

HAUPTGANG

Nordend Flatbreads

DESSERT

Cool-Down im Glas



LUMA POWER PICKS

 8 Portionen  leicht  20 Minuten + Marinierzeit



ZUTATEN

24 Stück Holzspieße (am besten vorher 20 Min. in Wasser einlegen)

Hähnchen-Saté

500 g Hähnchenbrustfilet, in Streifen

3 EL Sojasauce

1 EL Honig

1 TL Currypulver

1 EL Öl

Erdnuss-Dip

4 EL Erdnussmus (oder crunchy Erdnussbutter)

2 EL Sojasauce

1 EL Limettensaft

1 EL Honig

2-3 EL warmes Wasser

Vegetarische Variante

250 g Halloumi, in Scheiben

1 rote Paprika, in Stücken




1 Zucchini, in Scheiben

1 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

1. Hähnchenstreifen mit Sojasauce, Honig, Curry und Öl marinieren – mindestens 30 Minuten (ideal über Nacht im Kühlschrank).
2. Erdnuss-Dip: Erdnussmus, Sojasauce, Limettensaft und Honig verrühren. Mit warmem Wasser verdünnen, bis eine cremige Dip-Konsistenz entsteht.
3. Hähnchenstreifen auf Holzspieße fädeln. In einer heißen Pfanne oder Grillpfanne von jeder Seite 3-4 Minuten braten.
4. Vegetarische Spieße: Halloumi, Paprika und Zucchini abwechselnd auf Spieße stecken. In der Pfanne mit etwas Olivenöl von jeder Seite 2-3 Minuten anbraten.
5. Alle Spieße auf einem Brett oder einer Platte anrichten, Erdnuss-Dip in einer kleinen Schale dazustellen.
6. (Tipp: Spieße lassen sich lauwarm oder kalt servieren – ideal zum Vorbereiten. Dip separat anrichten, damit die Spieße knusprig bleiben.)

NORDEND FLATBREADS

 8 Portionen  leicht  20 Minuten



ZUTATEN

3 Rollen Flammkuchenteig oder Pizzateig (aus dem Kühlregal)

Hähnchen & Rucola

150 g Crème fraîche

150 g gekochtes Hähnchen (Reste oder Fertigprodukt), in Streifen

50 g Rucola

Parmesan zum Darüberhobeln

Ziegenkäse & Feige

150 g Crème fraîche

100 g Ziegenkäse (Rolle), in Scheiben

3 frische Feigen, geviertelt (oder 4 EL Feigenkonfitüre)

30 g Walnüsse

(2 EL Honig)

Hummus & Grillgemüse

200 g Hummus (fertig aus dem Kühlregal)

1 Zucchini, in sehr dünnen Scheiben (≈ 2 mm)




1 rote Paprika, in sehr dünnen Streifen

50 g Feta, zerbröseln

ZUBEREITUNG

1. Ofen vorheizen auf 220 °C Umluft (oder 230 °C Ober-/Unterhitze).
2. Teig ausrollen, direkt auf dem Backpapier auf Bleche ziehen.
3. Bestreichen & belegen: • Fladen 1: Crème fraîche dünn verstreichen, Hähnchen darauf verteilen. Nach dem Backen Rucola und Parmesan darauf. • Fladen 2: Crème fraîche, dann Ziegenkäse, Feigen und Walnüsse auflegen. Falls gewünscht, mit Honig beträufeln. • Fladen 3: Hummus verstreichen, Zucchini, Paprika und Feta auflegen.
4. Alle Fladen ca. 12 Minuten backen, bis die Ränder goldbraun sind. Tipp: Wenn nicht alle Bleche gleichzeitig in den Ofen passen, in zwei Durchgängen backen.
5. Kurz abkühlen lassen, jeden Fladen erst quer halbieren, dann jede Hälfte in vier gleich breite Streifen schneiden (insgesamt 8 Stücke).
6. Stücke bunt gemischt auf ein Holzbrett legen und servieren.

COOL-DOWN IM GLAS

 8 Portionen  leicht  10 Minuten



ZUTATEN

- 500 g** griechischer Joghurt (10 % Fett)
- 250 g** Magerquark
- 3 EL** Honig
- 1 Päckchen** Vanillezucker
- 200 g** Knuspermüsli oder Granola
- 400 g** gemischte Beeren (frisch oder TK, aufgetaut)
(optional: Minzblätter zum Garnieren)
- 8 Stück** Dessertgläser (ca. 200 ml)

ZUBEREITUNG

- Joghurt, Quark, Honig und Vanillezucker mit einem Schneebesen glatt verrühren. Abschmecken – wer es süßer mag, noch 1 EL Honig zugeben.
- TK-Beeren 2–3 Stunden im Kühlschrank auftauen lassen (oder frische Beeren waschen und abtropfen). Aufgetaute Beeren in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen, damit die Gläser nicht wässrig werden.
- In jedes Glas 2 EL Joghurt-Creme füllen, dann 2 EL Beeren daraufgeben, dann Granola streuen. Schichten wiederholen.
- Gläser bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren. Das Granola erst kurz vor dem Servieren auf die letzte Schicht streuen, damit es knusprig bleibt.
- Direkt aus dem Kühlschrank servieren – Löffel rein, fertig.