



GESUND & AKTIV SILVESTER FEIERN

Am Silvesterabend kommt häufig auch nach einem reichhaltigen Essen erneut Hunger auf. Leckeres und gesundes Fingerfood verhindert, dass zu Chips und Süßigkeiten gegriffen wird.

Die Rezepte sind jeweils ausreichend für vier Personen und lassen sich sehr gut kombinieren, zum Beispiel mit frischen Salaten oder Gemüsesticks.

Räucherlachs-Röllchen mit Zitronencreme



Zutaten

- 300 g Räucherlachs
- 3 Zucchini
- 1 TL Kokosöl
- 200 g Crème Fraîche
- 1 Zitrone (ungespritzt)
- 1 Bund Schnittlauch
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Zucchini längs in Scheiben schneiden und diese in Kokosöl kurz anbraten, sodass sie flexibel und biegsam werden. Die Zitrone unter heißem Wasser gut abwaschen, trocknen und von etwa der Hälfte der Oberfläche die Schale mit einer Reibe entfernen. Zu dem Zitronenabrieb den Saft der Zitrone geben. Besonders gut funktioniert dies, wenn die Zitrone vor dem Aufschneiden auf der Arbeitsfläche gewälzt wird. Dadurch platzen die kleinen Saftkammern auf und es lässt sich mehr



Saft auspressen. Die Crème Fraîche sowie den kleingeschnittenen Schnittlauch unterrühren. Den Lachs mit der Creme bestreichen, auf die Zucchinischnitten legen und alles zusammen vorsichtig aufrollen. Zur Befestigung Zahnstocher in die Rollen stecken.

Mango-Garnelen-Spießchen



Zutaten

- 680 g Garnelen (verzehrsfertig)
- 1 Mango
- 2 TL Kokosöl
- 1 Zweig Thymian
- 1 EL Grapefruitsaft





Zubereitung

Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern trennen und in Würfel schneiden (ca. 2 cm Kantenlänge). Die Garnelen und Mangowürfel abwechselnd auf einen Schaschlikspieß stecken. Den Thymianzweig waschen. In einer Pfanne die Spieße in Kokosöl von beiden Seiten für jeweils ca. 2 Minuten braten. Den Thymianzweig mitbraten, um die Spieße damit zu aromatisieren. Die Pfanne vom Herd nehmen, den Grapefruitsaft mit in die Pfanne geben und die Spieße für ein paar Minuten ziehen lassen.

Eier mit Avocadofüllung



Zutaten

- 8 Eier
- 1 Avocado
- 2 TL Zitronensaft
- 3 EL Olivenöl
- 10 Oliven
- 1 Handvoll Kresse

Zubereitung

Die Eier hart kochen, pellen, halbieren und das Eigelb entfernen. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch Herausschaben. Die Avocado-masse mit Zitronensaft und den zerdrückten Eigelben vermischen. Olivenöl unterrühren. Mit klein gehacktem Schnittlauch, Salz und Pfeffer abschmecken, die Eihälften mit der Masse befüllen und mit Olivenscheibchen garnieren.

Hackbällchen orientalisches



Zutaten

- 600 g Rinderhack
- 150 g Magerquark
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Chilischote
- 2 TL Kokosöl
- 4 TL Orientalische Gewürze (z.B. Kurkuma, Schwarzkümmel, Kreuzkümmel)
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Zwiebeln und die Knoblauchzehe schälen, fein würfeln und in eine große Schüssel geben. Die restlichen Zutaten hinzufügen und alles gut vermengen. Die Hände etwas mit kaltem Wasser anfeuchten, um die Fleischbällchen zu formen. Das Rezept ergibt ca. 15-20 Fleischbällchen. Die Bällchen in der Pfanne mit Kokosöl für ca. 6 - 8 Minuten durchbraten. Wer mag, spießt sie abwechselnd mit Cocktailtomaten auf Zahnstocher oder Schaschlikspieße.





Zum Anstoßen: Gesunde Cocktailvariationen



Die angegebenen Mengen reichen jeweils für ein Glas.

Gurke-Limette

Zutaten

- 2 EL Birnensaft
- 1 Gurke
- 1 EL Limettensaft
- 2 Blätter frische Minze
- 50 ml Mineralwasser
- 1-2 EL Crushed Ice

Zubereitung

Die Gurke schälen und dann im Mixer zusammen mit den Minzblättern fein pürieren. Birnen- und Limettensaft hinzugeben, umrühren in ein Glas geben und mit Crushed Ice auffüllen.

Granatapfel-Himbeer

Zutaten

- 3 EL Orangensaft
- 3 EL Granatapfelsaft
- 3 EL gefrorene Himbeeren
- 3 EL Mineralwasser

Zubereitung

Die gefrorenen Himbeeren in einen Mixer geben und pürieren. Die restlichen Zutaten unterrühren.

Minze-Apfel

Zutaten

- 50 ml Mineralwasser
- 6 Blätter frische Minze
- 2 EL Apfelsaft
- 2 Limetten
- 1 EL Holunderblütensirup
- 1-2 EL Crushed Ice

Zubereitung

Die beiden Limetten sowie die Minzblätter in ein Glas geben und mit einem Stößel zerdrücken. Apfelsaft, Holunderblütensirup und Mineralwasser hinzugeben. Kurz verrühren und anschließend das Glas mit Crushed Ice auffüllen.

Autorin: Nina Meyer

