

5 ZUTATEN-FINGERFOOD FÜR DEN *Frühling*



mit *Rhabarber*



MIT *CHAMPIGNONS*

DIE 5 Zutaten-Küche schnell erklärt

Weniger ist manchmal mehr! Denn oft braucht man gerade einmal 5 Zutaten, um sich leckeres Fingerfood im Handumdrehen zu zaubern. Wir zeigen dir auf den nächsten Seiten, wie die 5-Zutaten-Küche funktioniert und wie du damit einfache Gerichte kreierst, bei denen du garantiert nicht lange in der Küche stehst. Viel Spaß beim Ausprobieren!

1. 2. 3. 4. 5 – WELCHE LEBENSMITTEL ZÄHLEN?



Was auch noch zählt: Zucker, Vanillezucker, Puddingpulver, Schokodrops, etc.

Basiszutaten werden nicht gezählt: Salz & Pfeffer, Öl, etc.



**1000
+ 1ME
REZEPTIDEE**
tantefanny.at



... Zubereitung



... Backen



... Ober- / Unterhitze



... Heißluft

NICHT ALLE 5 Zutaten zu Hause?

ERSETZEN, ABER RICHTIG

Du kannst viele Zutaten in diesem Rezeptheft durch andere austauschen - schau einfach nach, was Vorratskammer und Kühlschrank hergeben. Wir haben für dich ein paar Inspirationen.



Frischkäse

- TOPFEN
- CRÈME FRAÎCHE
- HUMMUS



BACK-TIPP
Zum Bestreichen von Mehl-
speisen kannst du statt
verquirltem Ei für eine schöne
helliggelbe Farbe auch
Wasser, Milch oder Pflanzen-
milch verwenden.



Sauerrahm

- JOGHURT
- RICOTTA
- SOJAJOGHURT
- TOMATENSUGO



Milch

- SCHLAG MIT WASSER
- PFLANZENMILCH



MISCH-TIPP
Als Milchalternative
kannst du einen Teil
Schlagsahne mit zwei
Teilen Wasser ver-
mengen.



Topfen

- GRIECHISCHER JOGHURT
(ABGETROPFT)
- MASCARPONE
- SOJA- ODER MANDELTOPFEN



Rhabarber

- ÄPFEL
- BEEREN
- ERDBEEREN
- BIRNEN



VEGAN-TIPP
falls du es lieber rein
pflanzlich magst, haben wir
dir die passende vegane
Alternative in Grün
ergänzt.



Marillen

- NEKTARINEN
- KIRSCHEN
- PFIRSICHE
- ZWETSCHKEN



ERSATZ-TIPP
Wenn du Obstsorten
ersetzen möchtest,
achte auf die
Konsistenz.



Champignons

- PAPRIKA
- BROKKOLI
- ERBSEN



Spargel

- MÖHRENSTANGEN
- STANGENSELLERIE
- GRÜNE BOHNEN
- KOHLRABISTANGEN



GEMÜSE-TIPP
Saisongrünes Gemüse ist
stets empfehlenswert,
da es geschmackvoller
und nachhaltiger
ist.



Schinken

- SPECK
- RÄUCHERTOFU
- CHAMPIGNONS



RESTE-TIPP
Reste vom Grillen, wie
Würstel, Kotelett, Grill-
käse etc. eignen sich
ebenfalls hervor-
ragend.

TIPP:
DIE SPIEBE KÖNNEN
VOR DEM BACKEN
MIT ETWAS SESAM
BESTREUT
WERDEN.

mit Knoblauch



Frühlingskräuter-Spieße

MIT FRISCHKÄSE



Zutaten für ca. 8 Stück:

- 1 Pkg. Tante Fanny Frischer Blech-Pizzateig 400 g
- Alternativ: 1 Pkg. Tante Fanny Frischer Dinkel-Pizzateig 400 g
- 100 g Frischkäse
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1 Ei
- 5 EL feingeschnittene Frühlingskräuter (z.B. Estragon, Kerbel, Bärlauch, Petersilie, Schnittlauch o.ä.)
- Salz und Pfeffer, gemahlen
- 8 Holzspieße
- Optional: Paprikapulver

1. Backofen auf 200° C Ober-/Unterhitze vorheizen. Holzspieße bis zum Gebrauch in kaltes Wasser einlegen, damit sie beim Backen nicht verbrennen.
2. Frischkäse, Knoblauch, Eigelb und Kräuter verrühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 TL Paprikapulver abschmecken.
3. Den Teig mittig halbieren, Masse auf eine Hälfte streichen und die zweite Hälfte darauf legen. Teig der Länge nach in ca. 8 gleichbreite Streifen schneiden.
4. Teigstücke schlangenförmig auf einem Holzspieß aufstecken. Mit etwas Abstand zueinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit Eiweiß bestreichen.
5. Im Backofen 15 - 20 Min. auf mittlerer Schiene knusprig backen. Warm oder ausgekühlt genießen.



ca. 15 min.



15 - 20 min.



200° C



180° C

TIPP:
KÄSELIEBHABER
BESTREUEN DIE FLADEN
VOR DEM BACKEN NOCH
MIT ETWAS KÄSE.



Mini-Rahmfladen MIT SCHINKEN UND CHAMPIGNONS

Zutaten für 6 Stück:

- 1 Pkg. Tante Fanny Frischer Pizzateig mit Sauerteig 400 g
- 250 g Sauerahm (Schmand)
- 4 Frühlingszwiebeln (Junglauch), fein geschnitten
- 10 Champignons, in Scheiben geschnitten
- 150 g Schinken, gewürfelt
- Salz und Pfeffer, gemahlen

- 1.** Backofen auf 220° C Heißluft vorheizen und Teig 15 Min. vor der Verarbeitung aus dem Kühlschrank nehmen.
- 2.** Hände und Arbeitsfläche gut bemehlen. Teig mit bemehlten Händen aus der Packung nehmen.
- 3.** Teigkugeln in 6 Stücke teilen und diese mit den Fingern von innen nach außen flachdrücken. Teig am Rand zu ovalen, dünnen Fladen auseinanderziehen. Verwende hierbei kein Nudelholz, da der Teig ansonsten nicht mehr gut aufgehen kann.
- 4.** Gut bemehlte Teigfladen auf ein beschichtetes Backblech ohne Backpapier legen.
- 5.** Sauerahm mit Salz und Pfeffer würzen, auf die Fladen streichen, dabei rundum einen Rand von 1 cm aussparen. Mit Frühlingszwiebeln, Champignons und Schinken belegen.
- 6.** Im Backofen auf unterster Schiene ca. 15 Min. knusprig backen.



TIPP:
ZUVIEL SPARGEL
KANNST DU AUCH ALS
SALAT ODER IN EINEM
LECKEREN NUDELGERICHT
VERARBEITEN!



mit weißem Spargel

Blätterteighäppchen MIT SPARGEL

Zutaten für ca. 18 Stück:

- 1 Pkg. Tante Fanny Frischer Dinkel-Blätterteig 270 g
- Alternativ: 1 Pkg. Tante Fanny Frischer Blätterteig 270 g
- etwa 12 Stangen weißer Spargel, geschält
- 6 Scheiben Beinschinken
- ca. 200 g Bärlauch- oder Basilikumpesto
- Ei zum Bestreichen

1. Backofen auf 200° C Ober-/Unterhitze vorheizen und Teig laut Packungsanleitung vorbereiten.
2. Teig der Länge nach in 6 Streifen schneiden.
3. Jeweils 2 Spargelstangen mit 1 Schinkenscheibe umwickeln. Mit einem Teigstreifen ummanteln.
4. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit Ei bestreichen.
5. Im Backofen ca. 15 Min. auf mittlerer Schiene goldbraun backen.
6. Nach dem Backen die Spargelstangen in 3 Teile schneiden und mit etwas Pesto bestreichen.



ca. 15 Min.



ca. 15 Min.



200° C



180° C



TIPP:
ANSTELLE VON PAPIER-
FÖRMCHEN KÖNNEN DIE
SCHNECKEN IM MUFFIN-
BLECH GEBACKEN
WERDEN.

mit Rhabarber



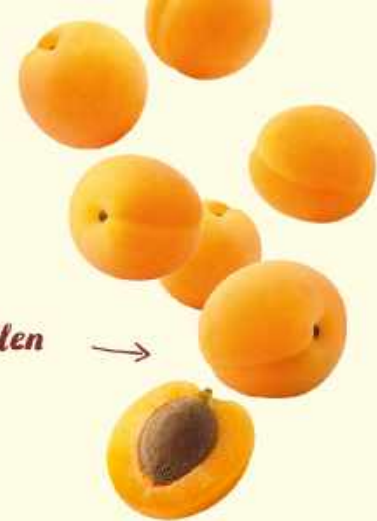
Schnecken-Muffins MIT RHABARBER

Zutaten für 10 Stück:

- 1 Pkg. Tante Fanny Frischer Blätterteig 270 g
- Alternativ: 1 Pkg. Tante Fanny Frischer Dinkel-Blätterteig 270 g
- 250 g roter Rhabarber
- 125 g brauner Zucker
- Je 1 TL Zimt und Kardamom, gemahlen
- 100 g Staubzucker (Puderzucker), gesiebt

- 1.** Backofen auf 220° C Ober-/Unterhitze vorheizen und Teig laut Packungsanleitung vorbereiten.
- 2.** Rhabarber mit der Schale in 1 cm große Stücke schneiden und mit braunem Zucker und Gewürzen mischen.
- 3.** Blätterteig mit dem mitgerollten Backpapier entrollen und Rhabarber auf der Teigoberfläche verteilen. Dabei einen Rand von 4 cm aussparen. Den Teig von unten beginnend eng einrollen, mit einem Sägemesser in 10 gleichgroße Stücke schneiden.
- 4.** Jede Rhabarberschnecke in einem Muffin-Papierförmchen auf ein Backblech legen und im Backofen ca. 20 Min. goldbraun backen.
- 5.** Nach dem Auskühlen Staubzucker mit 2 EL warmem Wasser glattrühren und die Rhabarberschnecken streifenförmig mit dem Zuckerguss garnieren.

 15 Min.
  ca. 20 Min.
  220° C
  200° C



mit Marillen →

Süße Spiegeleier MIT MARILLEN



Zutaten für 18 Stück:

- 1 Pkg. Tante Fanny Frischer Butter-Blätterteig 280 g
- Alternativ: 1 Pkg. Tante Fanny Frischer Blätterteig mit Butter 270 g
- 400 g Magerquark (Magertopfen), in einem Sieb gut abgetropft
- 2 Eier
- 60 g Vanillezucker
- 1 Dose Marillenhälften (Aprikosenhälften) (240 g Abtropfgewicht), abgetropft
- Optional: 100 g passierte Marillenmarmelade (Aprikosenkonfitüre)

1. Backofen auf 220° C Ober-/Unterhitze vorheizen und Teig laut Packungsanleitung vorbereiten.
2. Die Eier trennen. Topfen mit Eigelben und Vanillezucker verrühren.
3. Blätterteig mit dem mitgerollten Backpapier direkt am Backblech entrollen und dünn mit Eiweiß bepinseln.
4. Von der Topfenmasse mit einem Esslöffel 18 Kleckse (3 Reihen x 6 Kleckse) mit etwas Abstand nebeneinander auf den Teig setzen, je 1 Marillenhälfte mit der runden Seite nach oben auf die Topfenmasse setzen.
5. Den Teig mit einem Teigrad in 18 Stücke schneiden, sodass sich auf jedem Teigstück ein „Spiegelei“ befindet.
6. Im Backofen 15 - 20 Min. goldbraun backen. Nach Belieben die Spiegeleier glasieren, dazu Marillenmarmelade mit 1 - 2 EL Wasser glattrühren und erhitzen, sofort auf die noch heißen „Spiegeleier“ streichen.



ca. 15 Min.



15 - 20 Min.



220° C



200° C

Lust AUF MEHR köstliche REZEPTIDEEN?

