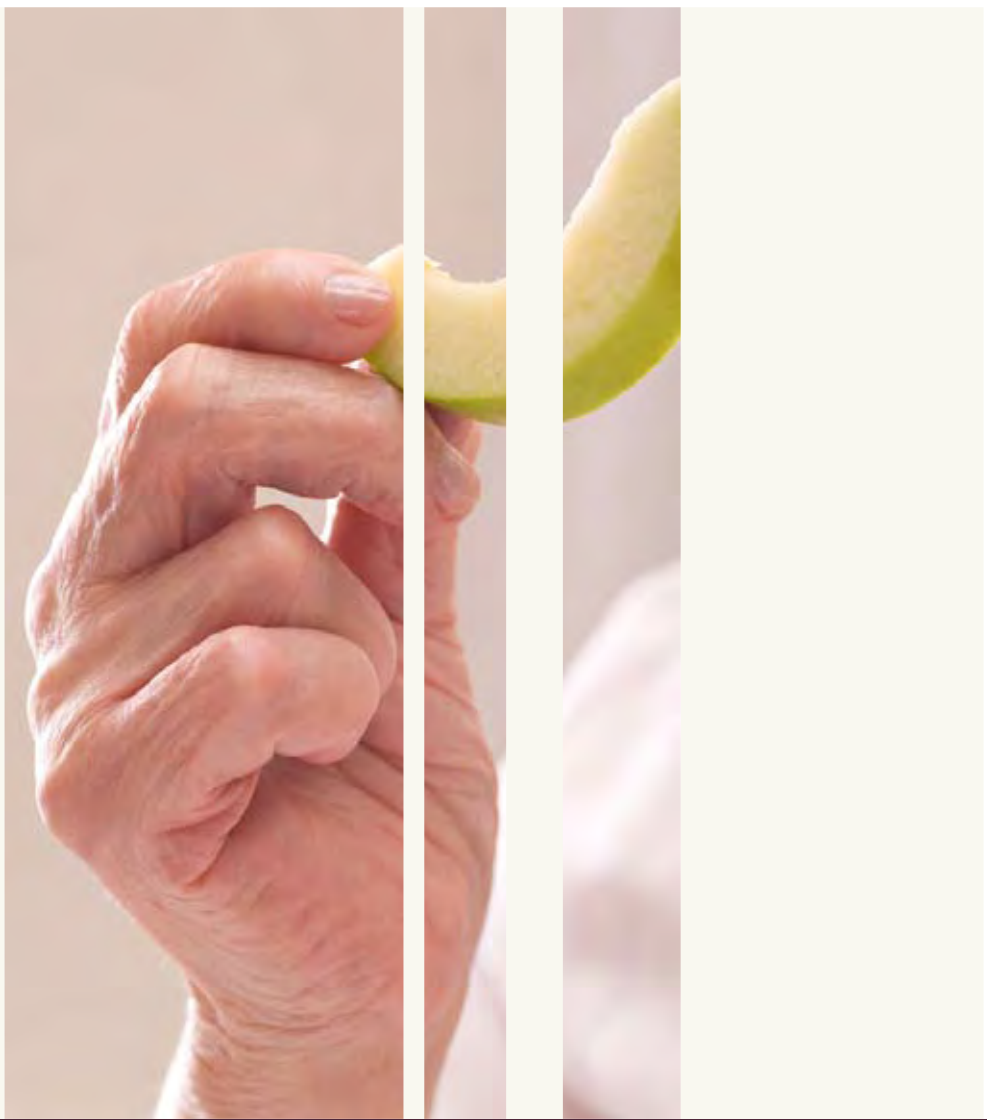


# fingerfood

- Normalkost
- Fingerfood**
- pürierte Kost
- passierte Kost
- Schaumkost





Ableitung von der gesunden Kost/leichten Kost in gewürfelter, von Hand gut greifbarer Form. Fingerfood bedeutet die direkte Nahrungsaufnahme von der Hand zum Mund. Sie ist ausgewogen in der Zusammenstellung und dient Personen, die aus psychischen und physischen Gründen nicht mehr mit Messer, Gabel und Löffel essen können. Die Speisen müssen bezüglich der Konsistenz und Größe einfach von der Hand zum Mund geführt werden können. Sie müssen so zubereitet und angerichtet werden, dass der Empfänger sie „fehlerfrei“ greifen kann. Mit angepassten Zwischenmahlzeiten.

# stangenselleriesticks für 4 Personen



## Stangenselleriesticks

- Energie 108 kcal
- Fett 7,3 g
- Kohlenhydrate 7,35 g
- Eiweiß 2,2 g

Nährwerte je 100g



## Stangenselleriesticks

Bleichsellerie in „zwei Bissen große“ Stücke schneiden und blanchieren. Die Äpfel schälen, entkernen und pürieren und mit der Smoothfoodmischung binden, anschließend mit der geschlagenen Sahne zu einer Creme verarbeiten, würzen.

Die blanchierten Selleriesticks mit der Apfelsahne füllen und mit etwas Shiso Kresse, Apfelschnitz und gehackter Nuss garnieren.

### Stangenselleriesticks

- 200 g geschlagene Sahne
- 500 g Bleichsellerie geputzt
- 100 g Apfel geputzt
- Prise Salz aus der Mühle
- etwas Shiso Kresse
- ein paar Apfelschnitzen und ein wenig gehackter Nüsse
- 1 DL Smoothfoodmischung (Guar und Xanthazon 1/1)
- Pfeffer weiß gemahlen
- Spritzer Zitronensaft

# rindsbouillonroyal für 4 Personen



## Geleabrühe

- 240 g Rindsbouillon
- 15 DL Gelea Instant



## Rindsbouillon mit Eierstich im Würfel

Die Gelea Instant in der Rindsbouillon vollständig auflösen und unter Rühren zum Kochen bringen. Die Masse in eine mit Klarsichtfolie ausgelegte Form gießen und die Eierstichwürfel in gleichmäßigen Abständen in der Bouillon platzieren, um anschließend gleichmäßige Würfel schneiden zu können. Nach dem Abkühlen kann man die Masse in Würfel schneiden und diese bis 70 °C erwärmen, ohne dass sie die Form verlieren.

**Tipp:** Beim Garnieren beachten, dass man die Würfel sauber greifen kann.



#### Eierstich / Royal

• Energie	103 kcal
• Fett	6,82 g
• Kohlenhydrate	2,98 g
• Eiweiß	7,44 g

Nährwerte je 100g

### Eierstich/Royal

Vollmilch aufkochen, unter Rühren zum Vollei geben und abschmecken. Eiermilch durch ein Sieb passieren und in eine mit Klarsichtfolie ausgelegte Form füllen. Im Dampf bei ca. 104 °C ca. 10 Min. pochieren.

Eierstich erkalten lassen. Stürzen und in 1cm große Würfel schneiden.

**Rindsbouillon** siehe Grundrezepte S. 178

#### Eierstich/Royal

- 0,5 l Rindsbouillon
- 50 g Vollei, frisch
- 65 g Vollmilch
- Salz

# hähnchenbrustfilet für 10 Personen

Die Basis für diese  
abgewandelte Zube-  
reitungsform ist das  
Rezept von Seite 72

## Hähnchenbrustfilet

Reispapier in etwas warmem Wasser einweichen, anschließend das eingeweichte Reispapier auf ein sauberes Küchentuch legen und walnussgroße Reiskugeln im Papier einschlagen, so dass ein Säckchen entsteht. Die Säckchen werden danach mit dünnen Lauchstreifen, die zuvor in etwas Salzwasser blanchiert wurden, zugebunden.

Die Zucchini in dicke, zwei Bissen lange Stäbchen schneiden und in wenig Butter in der Pfanne schmoren. Die Zucchini leicht salzen und etwas pfeffern, fertig.

Hähnchenzubereitung siehe Zucchini. Die Sauce Hollandaise richten sie in einer kleinen Tasse an, die man nach Wunsch mit ein paar Schnittlauchröllchen garnieren kann. Nun werden die einzelnen Menükomponenten im nötigen Abstand auf eine Teller oder einer Platte angerichtet.





5 kcal  
5 mg  
5,7 g  
26 g  
100g

### Hähnchenbrustfilet

- Energie 126 kcal
- Fett 2,78 g
- Kohlenhydrate 317 mg
- Eiweiß 24,6 g

Nährwerte je 100g

### Glacierte Zucchini

- Energie 46,7 kcal
- Fett 3,4 g
- Kohlenhydrate 2,32 g
- Eiweiß 1,6 g

Nährwerte je 100g

### Sauce Hollandaise

- Energie 587 kcal
- Fett 64,3 g
- Kohlenhydrate 984 mg
- Eiweiß 2,3 g

Nährwerte je 100g



# karotten-**apfel-frischkost** für 10 Personen

## Dressing

- Energie 185 kcal
- Fett 17,8 g
- Kohlenhydrate 3,71 g
- Eiweiß 2,62 g

Nährwerte je 100g

## Pfannkuchenteig

- Energie 190 kcal
- Fett 11,4 g
- Kohlenhydrate 15,7 g
- Eiweiß 6,01 g

Nährwerte je 100g

## Karotten-Apfel-Frischkost

- Energie 96,2 kcal
- Fett 6,12 g
- Kohlenhydrate 9,17 g
- Eiweiß 0,7 g

Nährwerte je 100g



## Pfannkuchenteig

- 90 g Weißmehl Typ 550
- 2 g Salz
- 220 g Milch 3,5 %
- 70 g Sahne 32%
- 90 g Vollei pasteurisiert oder poluxiert
- 20 g Butter

## Pfannkuchen

Mehl mit Salz, Milch, Sahne glattrühren, anschließend das Ei untermischen. Diese Masse durch ein feines Sieb passieren und die flüssige Butter hinzufügen. Den Teig 30 Min. ruhen lassen. Vor Gebrauch nochmals gut verrühren. In einer Pfanne mit ca. 22–24 cm Durchmesser dünne Pfannkuchen/Crêpes backen. Masse ergibt ca. 10 Pfannkuchen.