

**Andi Schweiger**  
**Fingerfood**

**Freitag, 28. Dezember 2018**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 45 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Feine Küche**

### Zutaten:

Für Cashew-Creme-Häppchen

1 Schalotte  
1 Spritzer Weißweinessig oder heller Balsamico  
2 EL Zucker  
16 Cashewkerne  
4 Scheiben Roggen-Vollkornbrot, dünn geschnitten  
8 Blätter Baby-Spinat  
150 g Crème fraîche  
etwas Stein- oder Meersalz  
etwas Pfeffer aus der Mühle

Für die Pupernickel-Krabben-Häppchen

10 g geschälter Buchweizen  
200 ml Öl zum Frittieren  
1 kleine Süßkartoffel  
etwas Stein- oder Meersalz  
200 g Mascarpone  
1 EL Leinöl  
5 g frische Kurkumawurzel (z. B. aus dem Bioladen)  
8 Scheiben Pumpernickel (Durchmesser ca. 3,5 cm)  
4 EL Büsumer Krabben

Für die Ciabatta-Beete-Häppchen

8 Scheiben Ciabatta-Brot, dünn geschnitten  
1 rote Bete (kleine Knolle)  
1/2 Knoblauchzehe  
200 g Quark (Halbfettstufe)  
etwas Stein- oder Meersalz  
1 Ringelbete

### Zubereitung:

1. Für die Cashew-Häppchen die Schalotte schälen und in feine Ringe schneiden. Etwas Essig und etwa  $\frac{1}{4}$  vom Zucker verrühren, die Zwiebelringe damit mischen und marinieren.
2. Übrigen Zucker in einer kleinen Pfanne goldgelb karamellisieren. Die Cashewkerne einrühren. Auf Backpapier oder einem gefetteten Backblech verteilen, auskühlen lassen.
3. Das Vollkornbrot im Toaster rösten. Etwas abkühlen lassen und in jeweils 4 Stücke schneiden.
4. Spinat bis zum Anrichten in kaltes Wasser legen.
5. Crème fraîche in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer verrühren und abschmecken.



6. Die ausgekühlten Brotstücke auf einer Anrichteplatte verteilen. Crème fraîche mit einem Teelöffel auf den Brothäppchen verteilen. Mit Cashewkernen, Schalottenringen und dem abgetropften Spinat garniert anrichten.
7. Für die Pumpnickel-Häppchen den Buchweizen in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett unter Wenden ca. 3 Minuten rösten. Auf einen Teller geben und auskühlen lassen.
8. Das Frittierfett in einer Fritteuse oder hohem Topf auf etwa 160 Grad erhitzen.
9. Die Süßkartoffel schälen, in sehr feine Scheiben hobeln. Süßkartoffelscheiben portionsweise im heißen Fett ca. 2-3 Minuten knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.
10. Mascarpone in eine Schüssel geben, mit Salz und Leinöl verrühren und abschmecken. Die Kurkumawurzel schälen und auf einer feinen Reibe in den Quark reiben, kurz durchrühren. In einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen.
11. Die Mascarponecreme auf die Pumpnickelscheiben spritzen. Buchweizen aufstreuen. Mit Krabbenfleisch und Süßkartoffelchips anrichten.
12. Für die Ciabatta-Häppchen das Ciabatta im Toaster kurz knusprig rösten. Auskühlen lassen.
13. Die Rote Bete schälen, Knoblauch abziehen.
14. Quark in eine Schüssel geben. Rote Bete und den Knoblauch auf einer feinen Reibe zum Mascarpone reiben und unterrühren. Mit Salz abschmecken.
15. Ringelbete schälen, in hauchfeine Scheiben schneiden oder hobeln und daraus nach Belieben kleine Kreise ausstechen.
16. Den Quark auf den Ciabattascheiben verteilen und mit Ringelbeete garniert anrichten.

Pro Portion: 980 kcal / 4100 kJ

76 g Kohlenhydrate; 29 g Eiweiß; 62 g Fett