

**accente**services

# *Green Catering*

*Informationen und Rezepte  
zur greenmeetings & events  
Konferenz 2015*



messe frankfurt

# *Inhalt*

Verantwortung & Genuss	03
Coole Stullen	05
Von Bemmen und Fiezen	06
Ene, mene, ... Weck!	08
Rezept Himbeer-Mineralwasser	10
Rezept Haferflocken-Keks	12
Rezept Walnuss-Baguette mit Kürbiskern-Aufstrich	14
Rezept Gesundes und schnelles Brot	16
Rezept Grünkern-Cous Cous-Salat	18
Rezept Brain Food Müsli-Riegel	20
Rezept Frischkäse-Aufstrich mit Gemüse und Kräutern	22
Rezept Wildkräuter-Salat mit Gesundheitsdressing	24
Rezept Tofu-Gemüse-Bratling	26

# *Verantwortung & Genuss*

Accente Services bietet nachhaltige Catering-konzepte mit regionalen und saisonalen Produkten von ausgesuchten Lieferanten. Transparenz vom Einkauf über die Verarbeitung bis hin zur Präsentation ist genauso selbstverständlich wie die Verwendung von Fairtrade-Produkten und konsequente Müllvermeidung.

- Wir verwenden regionale Produkte von Erzeugern und Lieferanten aus Frankfurt, dem Taunus und der Rhön
- Wir reichen Mineralwasser aus der Region
- Wir vermeiden Säfte von Südfrüchten
- Kaffee und Tee stammen aus fairem Handel
- Wir stellen Milch, Zucker, Salz und Pfeffer nicht in Portionspackungen bereit
- Wir bereiten die Speisen möglichst aus Zutaten der Region und der Saison zu
- Warme und kalte Speisen präsentieren und portionieren unsere Köche auf Wunsch live à la minute für den Gast
- Wir möchten Überschuss vermeiden und kalkulieren daher mit realistischen Portionsmengen
- Verpackung, Transport und Abfälle werden durch Zubereitung vor Ort eingespart
- Wir verwenden sparsames Equipment sowie Geschirr und Glaswaren aus nachhaltiger Fertigung

Genuss mit gutem Gewissen.



# *Cooler Stullen*

## *Die Renaissance des Butterbrotes*

Seit über 7000 Jahren backen Menschen Brot. Die Deutschen entwickelten sich in den vergangenen 500 Jahren zu den Brotback-Weltmeistern, kreierten über 300 verschiedene Brotsorten und fast ebenso viele regionale Bezeichnungen für belegte Brote oder Brötchen.

Butterbrot – ein Begriff mit wenig Sexappeal, dafür aber mit umso mehr Harmonie. Er weckt Kindheitserinnerungen und lässt im Kopf Bilder, Gerüche und Geschmackserlebnisse wieder auferstehen.

Durch globalisierte Food-Trends in den Hintergrund geraten, erlebt die Stulle heute eine Renaissance. Essen muss heute gesund sein, unbelastet, frisch und regional.

Auch bei uns darf das Butterbrot nun wieder zeigen, was es drauf hat: Mit dem richtigen Brot und den richtigen Zutaten sorgt es für einen konstant hohen Blutzuckerspiegel und damit für große Leistungsfähigkeit. Und langweilig wird es mit dem Butterbrot garantiert auch nicht, denn dem Variantenreichtum sind keine Grenzen gesetzt. Keine Tabus – dafür viele frische und gesunde Zutaten für oben drauf!

# *Von Bommen und Fiezen*

## *Butterbrote kreuz und quer durch die Dialekte*

Das belegte Brot, eine Scheibe von beliebiger Dicke, abgeschnitten – vorzugsweise von Hand – von einem Brotlaib, mit Butter bestrichen und mit weiteren Zutaten je nach persönlichem Geschmack belegt. Manchmal auch als Klappbrot ausgeführt und zu diesem Zwecke mit einem Deckel in Form einer weiteren Brotscheibe abgedeckt, findet es Verwendung zum sofortigen Verzehr oder – verpackt und mitgeführt – als Pausenbrot.

Die Vielzahl der regionalen Bezeichnungen zeugt von der Bedeutung der Stulle im deutschen Sprachraum:

- Bemme (Sachsen)
- Knifte/Kniffte/Knefte (Rheinland, Ruhrgebiet)
- Schnitte (Saarland, Nordostdt., Berlin)
- Stulle (Nordostdt., Berlin)
- Bütterken (nördl. Rheinland, Niederrhein, Berg. Land)
- Butterschmier oder Schmeer (Saarland; mit Salz, Zucker, Kakao oder Zuckerrübensirup verfeinert)
- Fieze (Erzgebirge; geklapptes Brot)
- Ränftel (Norddt., eher Brotanschnitt/Kanten/Knust)
- Donge/Dong (Siegerland, Wittgenstein)
- Ramm, Botteramm (Rheinland, Köln)
- Ankeschnitte, Ankebock (Schweiz)



# *Ene, mene, ... Weck!*

## *Brötchen und ihre regionalen Namen*

Rund statt eckig – Das Brötchen trägt viele, meist liebevolle und verniedlichende Namen und ist in seinem Variantenreichtum weltweit einzigartig.

- Weck (hessisch, saarländisch)
- Rundstück (hamburgisch)
- Schrippe (berlinerisch)
- Luffe (braunschweigisch)
- Semmel (obersächsisch)
- Weck(le) (badisch, pfälzisch, schwäbisch, südhessisch)
- Semme(r)l, Weckerl (bairisch, fränkisch)
- Breedla, Labla, Passauer (niederbairisch)
- Stölla (oberfränkisch, je nach Form)
- Weckla/Weggla (fränkisch)
- Brötla (oberfränkisch, Raum Bamberg)
- Weggli (südbadisch)
- Österreich: Semmel, Kaisersemmel (rund), Langsemmel, steirische Semmel (länglich), Weckerl; als Reihe: Zeile, Stegerl (Kärnten)
- Schweiz: Weggli, Semmeli bzw. Milchbrötli (weiche Milchsemmel), Mütschli, Brötli (mit Kruste), Schwööbli (Nordwestschweiz)



# Rezept

## *Himbeer-Mineralwasser*

### Zutaten

- 200 g Himbeeren frisch oder tiefgekühlt
- 400 g Mineralwasser ohne Kohlensäure
- 100 g Bio-Holunderblütensirup
- 10 g Minzeblätter
- 35 g Limonen- oder Zitronensaft frisch gepresst
- 350 g Mineralwasser mit oder ohne Kohlensäure

### Zubereitung

Himbeeren mit stillem Mineralwasser, Holunderblütensirup, Minze und Zitrusaft im Mixer pürieren.

Dann durch ein Sieb passieren, damit die Kerne entfernt werden.

Zum Schluss das Mineralwasser mit Kohlensäure aufgießen, durchrühren und sofort servieren.



# Rezept

## Haferflocken-Keks

### Zutaten

115	g	Haselnüsse fein gemahlen
80	g	Puderzucker
70	g	Haferflocken
30	g	Rosinen kleingehackt
90	g	Eiweiß
15	g	Orangensaft frisch
		Abrieb einer Orangenschale

– ergibt 20 Kekse à 20 g

### Zubereitung

Alle Zutaten vermengen, je 20 g abwiegen und die Kekse formen.

Backtemperatur 165 bis 175 Grad Heißluft.

Backzeit 10 bis 12 Minuten, je nach gewünschter Bräune.

Haselnüsse enthalten Omega-3-Fettsäuren, Polyphenole, Vitamin E und viele Mineralstoffe, die gut für Herz und Hirn sind, ferner Folsäure für die Konzentration.

Hafer ist das eiweiß- und fettreichste Getreide mit den höchsten Mengen an lebenswichtigen Nährstoffen wie Vitaminen und Mineralstoffen und enthält besonders viel Kalzium, Eisen, Vitamin B1 und E.



# Rezept

## *Walnuss-Baguette mit Kürbiskern-Aufstrich*

### Zutaten

Walnuss-Baguette (am besten frisch vom Bäcker) oder das gesunde und schnelle Brot von den folgenden Seiten.

### Der Aufstrich

150 g Magerquark

20 g Joghurt

25 g geröstete Kürbiskerne feingehackt

12 g Kürbiskernöl

Salz und Pfeffer sowie Zitronensaft nach Geschmack zufügen

– ergibt ca. 2 Portionen

### Zubereitung

Für diesen schnellen Aufstrich einfach alle Zutaten vermischen und im Anschluss schmecken lassen.



# Rezept

## *Gesundes und schnelles Brot*

### Zutaten

50	g	Sesam
50	g	Sonnenblumenkerne
50	g	Leinsamen
30	g	Kürbiskerne
30	g	Essig
15	g	Salz
250	g	Dinkel-Vollkorn-Mehl
250	g	Vollkorn-Weizenmehl
450	g	Wasser lauwarm
30	g	Hefe frisch (im warmen Wasser auflösen)

### Zubereitung

Alle Zutaten zu einem Teig kneten, in Backformen abfüllen und in den kalten Backofen schieben.

Auf 180 Grad Heißluft einstellen und je nach Größe ca. 30 bis 45 Minuten backen.



# Rezept

## Grünkern-Cous Cous-Salat

### Zutaten

- 250 g Grünkern
- 50 g Couscous
- 1 St. Chilischote klein
- 50 g Gemüsebrühe
- 30 g Zitronensaft
- 50 g Orangensaft frisch
- 25 g Weizenkeimöl
- 20 g Honig
- 65 g Frühlingslauch
- 80 g Karotten
- 75 g Paprika rot
- 100 g Broccoli
- 5 g Koriander
- 5 g Blattpetersilie
- Meersalz, Jodsalz, Zucker



## Zubereitung

Grünkerne in 4-facher Menge kochendem Salzwasser bissfest garen; Kochzeit ca. 35-40 Min, danach in Eiswasser abschrecken.

Gemüsebrühe aufkochen und mit dem Couscous verrühren; ca. 10 Min. zugedeckt quellen lassen

Grünkerne in einem Sieb abtropfen und mit dem Couscous mischen. Anschließend das Gemüse kurz in kaltem Wasser waschen.

Danach die Paprika in kleine Würfel schneiden, die Karotten schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

Die Paprika- und die Karottenwürfel mit Honig, Weizenkeimöl, Zitronensaft und Orangensaft mischen.

Frühlingslauch in feine Ringe schneiden und zur Paprika und den Karotten geben und alles mit den Grünkernen und dem Couscous vermengen.

Als nächstes den Broccoli in kleine Röschen schneiden und in kochendem Salzwasser ca.1,5 Min. blanchieren und in Eiswasser abschrecken.

Petersilie und Koriander waschen und fein hacken.

Chili in sehr feine Würfel schneiden und mit der gehackten Petersilie, dem Koriander und dem Broccoli unter den Salat mischen.

Mit Jodsalz und Zucker nach Geschmack würzen.

# Rezept

## *Brain Food Müsli-Riegel*

### Zutaten

95	g	Butter
95	g	brauner Zucker
75	g	Ahornsirup oder Honig
40	g	getrocknete Aprikosen fein gehackt
100	g	Haferflocken körnig
30	g	Rosinen fein gehackt
30	g	Kokosraspeln
30	g	Cranberries fein gehackt
30	g	gemahlene Haselnüsse
30	g	Amaranth gepoppt

### Zubereitung

Butter, Zucker und Ahornsirup bei kleiner Hitze schmelzen.

Die restlichen Zutaten mit dem warmen Zucker-Butter-Sirup-Gemisch vermengen, danach auf einem Backpapier 1 cm dick ausrollen.

Backzeit: 15 bis 20 Minuten, je nach gewünschter Bräune und Festigkeit. bei 150 Grad Heißluft.

Dann in beliebige Größe schneiden, auskühlen lassen und genießen. Diese Menge entspricht ca. 20 Müsliriegeln einer nicht genannten Firma.



# Rezept

## *Frischkäse-Aufstrich mit Gemüse und Kräutern*

### Zutaten

- 100 g Frischkäse z.B. Philadelphia
- 100 g Speisequark Magerstufe
- 30 g Radieschen in feine Würfel geschnitten
- 60 g rote und gelbe Paprika in feine Würfel geschnitten
- 30 g Salatgurke in feine Würfel geschnitten
- 10 g Frühlingslauch fein geschnitten
- 10 g Petersilie fein gehackt
- 10 g Koriandergrün fein gehackt
- 1 St. Knoblauchzehe fein gehackt
- 10 g Olivenöl
- Salz, Pfeffer und etwas Zitrone

### Zubereitung

Alle Zutaten vermengen und nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Zitrone würzen.

Den Aufstrich ca. 15 Minuten im Kühlschrank kalt stellen, damit sich der Geschmack entfaltet.



# Rezept

## *Wildkräuter-Salat mit Gesundheitsdressing*

### Zutaten für das Dressing

- 120 g Balsamico dunkel
- 40 g Wasser
- 40 g Olivenöl
- 30 g Walnussöl
- 10 g Kürbiskernöl
- 15 g Zucker
- 15 g Salz
- 15 g Senf mild oder scharf
- 10 g Knoblauch geschält
- 50 g rote Zwiebel geschält
- 2 g Rosmarin gezupft
- 10 g Petersilie gezupft
- 10 g Schnittlauch
- 0,5 g Bindino Bindemittel von Brecht  
(entspricht ca. einem halben Bindino-Messlöffel)



## Zubereitung

Alles zusammen in einem Stand- oder mit einem Stabmixer fein pürieren.

Dann ca. 15 Min. im Kühlschrank den Geschmack entfalten lassen und das Bindemittel wirken lassen.

Durch die Zugabe des Bindemittels Bindino hat man eine perfekte Bindung und braucht viel weniger Öl als sonst bei einer Vinaigrette. Der Essig und die Öle sind austauschbar durch andere Sorten, genau wie die Kräuter.

Diese Rezeptur ist vielfältig wandelbar und gelingt immer, solange die Mengenverhältnisse bestehen bleiben.

Als Salat verwenden Sie eine Wildkräuter-Salatmischung aus dem Supermarkt oder verschiedene Wildkräuter direkt frisch vom Markt oder aus dem Garten, z. B. Spinat, Löwenzahn, Kresse etc.

Als Zugabe zu diesem knackigen Salat eignet sich hervorragend auch der Bratling von den folgenden Seiten.

# Rezept

## Tofu-Gemüse-Bratling

### Zutaten

100	g	Tofu
50	g	Mehl 405
50	g	Mehl Dinkel Vollkorn –Mehl
200	g	Eier
10	g	Knoblauch
10	g	Olivenöl
20	g	Wasser
6	g	Salz
2	g	Ingwer
2	g	Pfeffer
20	g	Frühlingszwiebeln
20	g	Karotte
20	g	Broccoli
20	g	Shiitake Pilze
10	g	Koriander

### Zubereitung

Tofu, Mehl, Eier, Knoblauch, Öl, Wasser, Salz, Ingwer und Pfeffer zu einem Teig verarbeiten und 20 min. stehen lassen.

Die restlichen Zutaten in kleine Würfel geschnitten dazugeben und verrühren.

Mit einem Esslöffel portionieren und auf mittlerer Hitze in der Teflonpfanne in Sonnenblumenöl von jeder Seite 4 min. braten.



## **Accente Gastronomie Service GmbH**

Premium Banquet

Ludwig-Erhard-Anlage 1

60327 Frankfurt/Main

Germany

Tel. +49 (0)69 7 56 02 - 22 41

Fax +49 (0)69 7 56 02 - 22 04

[banquet@accenteservices.de](mailto:banquet@accenteservices.de)

[www.accenteservices.de](http://www.accenteservices.de)