

SIEGER DER GAUMEN

Fußball und **Fingerfood** gehören einfach zusammen. Freuen Sie sich also auf die Frauen-WM, die am 26. Juni beginnt. Wir haben für Sie 6 landestypische Snacks in Vorrundenpartien auflaufen lassen – zum Nachkochen. Anpfiff!

DEUTSCHLAND

Bratwurst im Blätterteig

Preis: 5 Euro für 4 Portionen

Zubereitet in: 25 Minuten (+ 15 Minuten Backzeit)

Nährwerte / 100 Gramm: 264 Kalorien, 4 Gramm

Eiweiß, 20 Gramm Fett, 16 Gramm Kohlenhydrate

Rezept 8 Nürnberger anbraten. Währenddessen im Topf 100 Gramm Sauerkraut erwärmen, Kümmel dazu. Eine halbe Packung Blätterteig ausrollen. Ein Würstchen mittig auf einem halben Blatt Blätterteig platzieren, mit Sauerkraut bedecken und einrollen. Bei 180 Grad für 15 Minuten in den Backofen. Fertig!



1:2

Die moderne Version der deutschen Bratwurst ist schneller zubereitet. Aber die Kanadier legen nach, ziehen vorbei: Günstige Spieler und perfekte Nährwerte bescheren ihnen den Sieg.

KANADA

Maple-Carrots mit Ahornsirup

Preis: 2,50 Euro für 4 Portionen

Zubereitet in: 55 Minuten

Nährwerte / 100 Gramm: 46 Kalorien, 1 Gramm

Eiweiß, 2 Gramm Fett, 6 Gramm Kohlenhydrate

Rezept 200 ml Wasser, 12 Möhren, 2 EL Ahornsirup, 1 EL Dijon-Senf bei mittlerer Hitze im Topf mit Deckel 7 Minuten köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Ohne Deckel bei starker Hitze kochen, bis die Karotten weich sind. Möhren längs halbieren, in 2 EL Butter und 1 TL Thymian wälzen. Übrigen Sud als Soße nutzen.



USA

Spareribs mit Barbecue-Soße

Preis: 9 Euro für 4 Portionen

Zubereitet in: 25 Minuten (+ 60 Minuten Backzeit)

Nährwerte / 100 Gramm: 143 Kalorien, 11 Gramm

Eiweiß, 5 Gramm Fett, 14 Gramm Kohlenhydrate

Rezept 4 Zwiebeln klein hacken, anbraten, mit 4 EL braunem Zucker karamellisieren. Mit 400 ml Ketchup, 4 EL Kräuternessig, 2 EL Worcestersoße, 8 EL Honig aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. 8 Ribs mit einem Großteil der Soße 60 Minuten bei 200 Grad im Ofen backen. Mit der restlichen Soße servieren.



3:0

Der teure schwedische Lachs im Brot ist viel zu träge. Gegen die vorteilhaften Nährwerte der Amis und die schnellere Zubereitung ist die Abwehr der Skandinavier ganz einfach machtlos.

SCHWEDEN

Lachsrolle (Lax på tunnbröd)

Preis: 15 Euro für 4 Portionen

Zubereitet in: 30 Minuten

Nährwerte / 100 Gramm: 233 Kalorien, 11 Gramm

Eiweiß, 13 Gramm Fett, 18 Gramm Kohlenhydrate

Rezept 8 EL Meerrettich mit 8 EL Frischkäse und 4 EL Dill verrühren, mit einer Prise Salz abschmecken. 4 Scheiben schwedisches Tunnbröd (Weizentortillas gehen auch) damit bestreichen und je mit 3 Scheiben Lachs belegen. Eisbergsalat dazu, dann das dünne Brot aufrollen. Schräg in 3 bis 4 Scheiben schneiden.



ENGLAND

Cucumber-Sandwich

Preis: 6 Euro für 4 Portionen

Zubereitet in: 22 Minuten

Nährwerte / 100 Gramm: 185 Kalorien, 8 Gramm

Eiweiß, 14 Gramm Fett, 6 Gramm Kohlenhydrate

Rezept 200 g Frischkäse mit 3 EL Zitronensaft und einem Schuss Worcestersoße mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. 1/2 Gurke schälen und in dünne Streifen schneiden, salzen, 5 Minuten ziehen lassen. 4 Toasts mit dem Käse-Mix bestreichen, 100 g Party-Garnelen und Gurke drüber, zweite Toastscheibe drauf.



1:1

Trotz schnellerer Spieler fängt sich England ein Tor – wegen der höheren Kalorienzahl. Bei den Kosten gibt's ein Unentschieden, was den Three Lions den WM-Start vermasselt.

JAPAN

Yakitori (Hühnchenspieße)

Preis: 6 Euro für 4 Portionen

Zubereitet in: 31 Minuten

Nährwerte / 100 Gramm: 120 Kalorien, 13 Gramm

Eiweiß, 1,1 Gramm Fett, 14 Gramm Kohlenhydrate

Rezept 350 g Hühnerbrust und 2 Zwiebeln in Stücke schneiden, abwechselnd aufspießen (12 Spieße). Im Topf 3 EL Sojasoße, 75 ml süßen Reiswein und 2 EL Zucker mit gepresstem Knoblauch köcheln lassen, bis die Hälfte der Flüssigkeit verdampft ist. Spieße braun braten, von beiden Seiten öfter mit Soße bestreichen.

