

Thon-Häppli

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.
Ergibt 9 Stück

1 Dose Thon in Salzwasser (ca. 200 g), abgetropft, zerzupft
50g Mayonnaise
¼ TL Salz
wenig Pfeffer
50g Rucola
4 Scheiben Toastbrot

1. Thon mit der Mayonnaise mischen, würzen.
2. Füllung und Rucola auf drei Toastbrot-scheiben verteilen, aufschichten und schneiden (siehe Anwendung).

Stück: 115 kcal, F 8 g, Kh 5 g, E 6 g

Lachs-Avocado-Cubes

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.
Ergibt 9 Stück

1 Avocado , in Stücken
½ rote Zwiebel , fein gehackt
1 Limette , nur Saft
1 EL Ingwer , fein gerieben
½ TL Salz
100g geräucherter Lachs in Tranchen
4 Scheiben Toastbrot (z. B. Vollkorn)

1. Avocado mit einer Gabel zerdrücken, Zwiebel, Limettensaft und Ingwer darunter-mischen, salzen.
2. Füllung und Lachs auf drei Toastbrot-scheiben verteilen, aufschichten und schneiden (siehe Anwendung).

Stück: 76 kcal, F 4 g, Kh 5 g, E 4 g

Canapés au thon

Mise en place et préparation: env. 15 min
Pour 9 pièces

1 boîte de thon au naturel (d'env. 200 g), égoutté, effiloché
50g de mayonnaise
¼ de c. c. de sel
un peu de poivre
50g de roquette
4 tranches de pain de mie

1. Mélanger le thon et la mayonnaise, saler, poivrer.
2. Répartir la garniture et la roquette sur trois tranches de pain de mie, empiler et couper (voir mode d'emploi).

Pièce: 115 kcal, lip 8 g, glu 5 g, pro 6 g

Cubes saumon-avocat

Mise en place et préparation: env. 15 min
Pour 9 pièces

1 avocat , en morceaux
½ oignon rouge , haché finement
1 citron vert , jus
1 c. s. de gingembre , râpé finement
½ c. c. de sel
100g de saumon fumé en tranches
4 tranches de pain de mie (p. ex. complet)

1. Écraser l'avocat à la fourchette, incorporer oignon, jus de citron vert et gingembre, saler.
2. Répartir la garniture et le saumon sur trois tranches de pain de mie, empiler et couper (voir mode d'emploi).

Pièce: 76 kcal, lip 4 g, glu 5 g, pro 4 g



Crevetten-Sandwiches

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.
Ergibt 9 Stück

175g Cocktailcrevettes (Bio), abgspült, abgetropft, fein gehackt
50g Crème fraîche
2 EL Ketchup
1 EL Cognac
¼ TL Salz
wenig Pfeffer
100g roter Chicorée , in feinen Streifen
4 Scheiben Toastbrot

1. Crevetten und alle Zutaten bis und mit Cognac mischen, würzen.
2. Füllung und Chicorée auf drei Toastbrot-scheiben verteilen, aufschichten und schneiden (siehe Anwendung).

Stück: 80 kcal, F 3 g, Kh 6 g, E 5 g

Forellen-Cubes

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.
Ergibt 9 Stück

100g geräucherte Forellenfilets , fein gehackt
50g Meerrettich-Mousse
1 Schalotte , fein gehackt
2 EL Schnittlauch , fein geschnitten
¼ TL Salz
wenig Pfeffer
4 Scheiben Toastbrot (z. B. Vollkorn)

1. Forellen und alle Zutaten bis und mit Schnittlauch mischen, würzen.
2. Füllung auf drei Toastbrot-scheiben verteilen, aufschichten und schneiden (siehe Anwendung).

Stück: 52 kcal, F 1 g, Kh 6 g, E 4 g

Sandwichs aux crevettes

Mise en place et préparation: env. 15 min
Pour 9 pièces

175g de crevettes cocktail (bio), rincées, égouttées, hachées finement
50g de crème fraîche
2 c. s. de ketchup
1 c. s. de cognac
¼ de c. c. de sel
un peu de poivre
100g d'endive rouge , en fines lanières
4 tranches de pain de mie

1. Mélanger les crevettes et tous les ingrédients, cognac compris, saler, poivrer.
2. Répartir la garniture et l'endive rouge sur trois tranches de pain de mie, empiler et couper (voir mode d'emploi).

Pièce: 80 kcal, lip 3 g, glu 6 g, pro 5 g

Cubes à la truite

Mise en place et préparation: env. 15 min
Pour 9 pièces

100g de filets de truite fumée , hachés finement
50g de mousse au raifort
1 échalote , hachée finement
2 c. s. de ciboulette , ciselée
¼ de c. c. de sel
un peu de poivre
4 tranches de pain de mie (p. ex. complet)

1. Mélanger la truite et tous les ingrédients, ciboulette comprise, saler, poivrer.
2. Répartir la garniture sur trois tranches de pain de mie, empiler et couper (voir mode d'emploi).

Pièce: 52 kcal, lip 1 g, glu 6 g, pro 4 g



Anwendung

1. Seitenwände des Häppli-Blitz zusammenstecken, ein Scharnier offen lassen.
2. Füllung wie im Rezept beschrieben zubereiten, auf drei Toastbrot-scheiben verteilen. Belegte Brot-scheiben auf dem Häppli-Blitz-Boden zu einem Sandwich aufschichten, vierte Brot-scheibe darauflegen. Seitenwände platzieren, Scharnier durch zusammendrücken verschliessen (Bild 1).
3. Häppli-Blitz-Deckel aufsetzen, Holzspiesschen durch die Löcher bis in den Boden stecken. Sandwich mit einem Messer durch die Schneidehilfen in Häppli schneiden (Bild 2). Deckel und Seitenwände entfernen.

Tipps

- Um die Häppli zu stellen, Spiesschen etwas herausziehen.
- Statt kleine Toastbrot-scheiben grosse verwenden. Diese mit dem Häppli-Blitz-Deckel (Ausstecher) in die gewünschte Grösse ausstechen. Die Brotresten zu Croûtons oder Paniermehl weiterverarbeiten.
- Für einen leicht knusprigen Effekt das Toastbrot vorab toasten.

Häppli-Blitz (Art.-Nr. 25361). Farben: Rot/Transparent. Material: Kunststoff. Masse (L x B x H): 9,6 x 9,6 x 13,9 cm. Spülmaschinengeeignet. Vor dem ersten Gebrauch mit warmem Wasser und Spülmittel reinigen. Keine Scheuermittel, starken Reinigungsmittel oder Stahlwatte verwenden.



Mode d'emploi

1. Assembler les côtés du coupe-canapé, laisser une charnière ouverte.
2. Préparer la garniture selon les indications de la recette, répartir sur trois tranches de pain de mie. Former un sandwich en empilant les tranches de pain garnies sur la base du coupe-canapé, recouvrir d'une quatrième tranche de pain. Positionner les côtés, fermer la charnière ouverte en serrant bien (photo 1).
3. Poser le couvercle du coupe-canapé, enfiler des piques en bois jusqu'au fond à travers les orifices. Couper le sandwich en canapés en faisant glisser un couteau le long des entailles (photo 2). Retirer le couvercle et les côtés.

Suggestions

- Pour présenter les canapés debout, tirer légèrement sur les piques.
- Remplacer les petites tranches de pain de mie par des grandes. Recouper celles-ci aux dimensions voulues en utilisant le couvercle du coupe-canapé en guise d'emporte-pièce. Utiliser les restes de pain pour confectionner des croûtons ou de la chapelure.
- Pour un effet légèrement croustillant, griller le pain au préalable.

Coupe-canapé (n° d'art. 25361). Coloris: rouge/transparent. Matériau: matière synthétique. Dimensions (L x l x H): 9,6 x 9,6 x 13,9 cm. Lave-vaisselle autorisé. Avant la première utilisation, laver à l'eau chaude additionnée de liquide vaisselle. N'utiliser ni détergent puissant, ni poudre à récuser, ni ouate d'acier.



Artischocken- Braten-Häppli

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.
Ergibt 9 Stück

- 1 Dose Artischockenherzen** (ca. 390 g), abgetropft, fein gehackt
- 100 g Gorgonzola** (z. B. Cremoso)
- 1 roter Peperoncino**, entkernt, fein gehackt
- ¼ TL Salz**
- 130 g Ofenbraten in Tranchen**
- ½ Mini-Lattich**, in feinen Streifen
- 4 Scheiben Toastbrot** (z. B. Vollkorn)

- Artischocken, Gorgonzola und Peperoncino mischen, salzen.
- Füllung, Braten und Lattich auf drei Toastbrot-scheiben verteilen, aufschichten und schneiden (siehe Anwendung).

Stück: 96 kcal, F 4 g, Kh 5 g, E 7 g

Fleischkäse- Sandwiches

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.
Ergibt 9 Stück

- ½ EL scharfer Senf**
- 1 EL Weissweinessig**
- 50 g griechisches Joghurt nature**
- 1 Zwiebel**, fein gehackt
- ½ TL Salz**
- wenig Pfeffer**
- 1 Rüebl**, fein gerieben
- 100 g Fleischkäse in Tranchen**
- 4 Scheiben Toastbrot**

- Senf und alle Zutaten bis und mit Pfeffer verrühren. Rüebl begeben, mischen.
- Füllung und Fleischkäse auf drei Toastbrot-scheiben verteilen, aufschichten und schneiden (siehe Anwendung).

Stück: 75 kcal, F 4 g, Kh 5 g, E 3 g

Canapés artichauts-rôti

Mise en place et préparation: env. 15 min
Pour 9 pièces

- 1 boîte de cœurs d'artichauts** (d'env. 390 g), hachés finement
- 100 g de gorgonzola** (p. ex. cremoso)
- 1 piment mi-fort rouge**, épépiné, haché finement
- ¼ de c. c. de sel**
- 130 g de rôti au four en tranches**
- ½ sucrine**, en fines lanières
- 4 tranches de pain de mie**

- Mélanger artichauts, gorgonzola et piment mi-fort, saler.
 - Répartir garniture, rôti et sucrine sur trois tranches de pain de mie, empiler et couper (voir mode d'emploi).
- Pièce: 96 kcal, lip 4 g, glu 5 g, pro 7 g

Sandwichs au fromage d'Italie

Mise en place et préparation: env. 15 min
Pour 9 pièces

- ½ c. s. de moutarde forte**
- 1 c. s. de vinaigre de vin blanc**
- 50 g de yogourt à la grecque nature**
- 1 oignon**, haché finement
- ½ c. c. de sel**
- un peu de poivre**
- 1 carotte**, râpée finement
- 100 g de fromage d'Italie en tranches**
- 4 tranches de pain de mie**

- Mélanger la moutarde et tous les ingrédients, poivre compris. Incorporer la carotte.
- Répartir la garniture et le fromage d'Italie sur trois tranches de pain de mie, empiler et couper (voir mode d'emploi).

Pièce: 75 kcal, lip 4 g, glu 6 g, pro 3 g



Pastrami-Cubes

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.
Ergibt 9 Stück

- 50 g Rahmquark**
- 1 EL grobkörniger Senf**
- 2 EL Kerbel**, fein geschnitten
- 1 TL Olivenöl**
- ¼ TL Salz**
- wenig Pfeffer**
- 90 g Pastrami in Tranchen** oder Roastbeef
- 50 g Gurke**, in Scheibchen
- 4 Scheiben Toastbrot**

- Quark und alle Zutaten bis und mit Öl verrühren, würzen.
- Füllung, Pastrami und Gurke auf drei Toastbrot-scheiben verteilen, aufschichten und schneiden (siehe Anwendung).

Stück: 65 kcal, F 3 g, Kh 6 g, E 4 g

Bündner-Häppli

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.
Ergibt 9 Stück

- 100 g Frischkäse mit Pfeffer** (z. B. Boursin)
- 1 Bio-Zitrone**, nur ½ abgeriebene Schale
- 100 g Bündnerfleisch in Tranchen**
- 50 g Bündner Bergkäse**, gehobelt
- 3 Radiesli**, in Scheibchen
- 4 Scheiben Toastbrot**

- Frischkäse und Zitronenschale mischen.
- Füllung, Bündnerfleisch, Käse und Radiesli auf drei Toastbrot-scheiben verteilen, aufschichten und schneiden (siehe Anwendung).

Stück: 125 kcal, F 8 g, Kh 5 g, E 8 g

Cubes au pastrami

Mise en place et préparation: env. 15 min
Pour 9 pièces

- 50 g de séré à la crème**
- 1 c. s. de moutarde à l'ancienne**
- 2 c. s. de cerfeuil**, ciselé
- 1 c. c. d'huile d'olive**
- ¼ de c. c. de sel**
- un peu de poivre**

- 90 g de pastrami en tranches** ou de rosbif
- 50 g de concombre**, en lamelles
- 4 tranches de pain de mie**

- Mélanger le séré et tous les ingrédients, huile comprise, saler, poivrer.
- Répartir garniture, pastrami et concombre sur trois tranches de pain de mie, empiler et couper (voir mode d'emploi).

Pièce: 65 kcal, lip 3 g, glu 6 g, pro 4 g

Canapés à la grisonne

Mise en place et préparation: env. 15 min
Pour 9 pièces

- 100 g de fromage frais au poivre** (p. ex. Boursin)
- 1 citron bio**, moitié du zeste râpé
- 100 g de viande séchée des Grisons en tranches**
- 50 g de fromage de montagne des Grisons**, émincé à la mandoline
- 3 petits radis**, en lamelles
- 4 tranches de pain de mie**

- Mélanger le fromage frais et le zeste de citron.
- Répartir garniture, viande séchée, fromage de montagne et petits radis sur trois tranches de pain de mie, empiler et couper (voir mode d'emploi).

Pièce: 125 kcal, lip 8 g, glu 5 g, pro 8 g

Tomaten-Feta-Cubes

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.
Ergibt 9 Stück

- 2 EL Reissessig**
- 1 EL Limettensaft**
- 1 EL geröstetes Sesamöl**
- 1 TL Sambal Oelek**
- 100 g Feta**, zerbröckelt
- 1 Tomate**, in Scheiben
- 4 Scheiben Toastbrot** (z. B. Vollkorn)

- Essig und alle Zutaten bis und mit Sambal verrühren, Feta beigegeben, mischen.
- Füllung und Tomate auf drei Toastbrot-scheiben verteilen, aufschichten und schneiden (siehe Anwendung).

Stück: 76 kcal, F 4 g, Kh 5 g, E 3 g

Cubes tomate-feta

Mise en place et préparation: env. 15 min
Pour 9 pièces

- 2 c. s. de vinaigre de riz**
- 1 c. s. de jus de citron vert**
- 1 c. s. d'huile de sésame grillé**
- 1 c. c. de sambal oelek**
- 100 g de feta**, émietée
- 1 tomate**, en tranches
- 4 tranches de pain de mie** (p. ex. complet)

- Mélanger le vinaigre et tous les ingrédients, sambal oelek compris, ajouter la feta, mélanger.
- Répartir la garniture et la tomate sur trois tranches de pain de mie, empiler et couper (voir mode d'emploi).

Pièce: 76 kcal, lip 4 g, glu 5 g, pro 3 g



Eier-Kohlrabi- Häppli

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.
Ergibt 9 Stück

- 2 hart gekochte Eier**, grob gehackt
- 50 g Mayonnaise**
- 2 EL Kerbel**, fein geschnitten
- 1 Briefchen Safran**
- wenig Pfeffer**
- 1 kleiner Kohlrabi**, fein gehobelt
- 4 Scheiben Toastbrot**

- Eier und alle Zutaten bis und mit Safran mischen, würzen.
- Füllung und Kohlrabi auf drei Toastbrot-scheiben verteilen, aufschichten und schneiden (siehe Anwendung).

Stück: 101 kcal, F 7 g, Kh 6 g, E 3 g

Canapés œufs-chou-rave

Mise en place et préparation: env. 15 min
Pour 9 pièces

- 2 œufs durs**, hachés grossièrement
- 50 g de mayonnaise**
- 2 c. s. de cerfeuil**, ciselé
- 1 dosette de safran**
- un peu de poivre**
- 1 petit chou-rave**, émincé à la mandoline
- 4 tranches de pain de mie**

- Mélanger les œufs et tous les ingrédients, safran compris, poivrer.
- Répartir la garniture et le chou-rave sur trois tranches de pain de mie, empiler et couper (voir mode d'emploi).

Pièce: 101 kcal, lip 7 g, glu 6 g, pro 3 g