

## „Mood Food“ – Die Macht des Essens

Buffetvorschlag zum glücklich werden 😊

Als vitalisierender Aperitif ein Glas frischgepresster Karotten-Apfel-Orangensaft...

### Rundum glücklich starten...

Würzige Kichererbsenbällchen auf Avocadocreme (vegetarisch/vegan)  
Gebratene Hühnerfiletstreifen auf einem Salat von Wildkräutern, Sprossen und Ruccola  
Klassischer Cocktail von Nordcapshrimps mit frischen Ananaswürfeln in Cocktailsauce  
Heringsalat mit Creme Fraiche, roten Rübenstreifen und Zuckererben

dazu reichen wir frisches Mehrkorn-Jourgebäck, Roggenvollkornbrot und Kräutertopfen



### Energie zur Hauptspeise...

Gebratene Lachstranche (der Omega-3 Booster) auf Vollkornnudeln in Dill-Veltliner Sauce

Aus der Wokpfanne:

Garnele in Knoblauch-Chili gebeizt mit frischen Gemüsestreifen,  
in leichter Soja-Ingwersauce und dazu gebratener Eier-Reis

Gegrillte Hühnerbrust auf mediterranem Röstgemüse mit frischem Rosmarin  
und würzigem Erdäpfel-Käsegratin

Gemüsespieße in Erdnussauce mit Cous-Cous (vegetarisch/vegan)



### ...glücklich bis zum Schluss

Luftige Bitterschokoladencreme mit gelierten Weichseln im Gläschen  
Frische Feigenspalten mit Mascarpone-Nougatcreme und gehackten Nüssen  
Salat von Ananas und Melonen mit frischer Minze  
Mürbteigörtchen mit Bananencreme und Himbeeren

Kleine Käseauswahl vom Brett mit zweierlei Trauben und Nußbrot



**Wir empfehlen hier Küchenpersonal vor Ort um einige der Speisen direkt am Buffet frisch zubereiten zu können.**

**Dieses Buffet soll als Anregung zum Thema Mood Food dienen und ist natürlich auch auszugsweise oder in Kombination mit anderen Speisen gerne verfügbar.**