

Sie planen ein leckeres Buffet im Kreise Ihrer Lieben?

Savantra's Seelenfutter **unterstützt Sie gern dabei.**

Hier sind einige Beispielgerichte, aus denen Sie wählen können. Gerne koche ich auch Ihr Lieblingsgericht oder mit anderen, von Ihnen gewählten Zutaten. Beilagen (falls genannt) sind bewährte Möglichkeiten und grundsätzlich austauschbar.

Suppen

Kürbissuppe herzhaft oder fruchtig

Schwarzwurzel-Limette

Rote Beete mit Meerrettich und Schwarzkümmel

Rote Beete mit Sauerkraut und Kartoffeln

Großmutter's Kartoffelsuppe

Bunte Gemüsesuppe (Minestrone)

Fruchtige Tomatensuppe mit gebratenen Auberginen



Salat

Saisonales Salatmandala mit 2 verschiedenen Dressings

Gurke – Melone – Rucola mit fruchtigem Leinöldressing

Rote Beete – Karotte – Apfel – Walnuß mit Meerrettichdressing

Schwarzrettich – Lauch - Mango mit Limettendressing

Fenchel – Feige – Birne mit Tamaridressing

Staudensellerie – Apfel – Radi mit fruchtiger Vinaigrette

Karotte – Pastinake – Rosine mit Zitronendressing

Diverse Krautsalate mild oder pikant

Bunter Kartoffelsalat mit „veganer Mayo“

TexMex – Salat mit Bohnen und Mais

Taboulé mit Hirse, Tomate, Gurke, Minze & Petersilie



Fleischgerichte

Feuriges Rindergoulasch (z.B. mit Gnocci oder Kartoffeln)

Marinierte Lammfilets in Preiselbeerrahmsoße mit Kartoffel-Pastinakenstampf

Kurkuma – Hähnchencurry mit Berberitzenreis



Fischgerichte

Mariniert gedünstete Fischfilets an Süßkartoffelpüree

Grünes Thaicurry mit Fisch und Duftreis

Risotto mit Pilzen und Meeresfrüchten

Vegetarisches

Gebackener Schafkäse in Spinatblätterteig (Vorspeise)

Ayurvedischer Dhal mit buntem Kokos-Gemüsecurry

Rote Beete mit Butter und Honig gedünstet in Mandelrahmsoße

Mangold oder Lauch in Schafkäsesoße mit getrockneten Tomaten

Glutenfrei panierte Sellerieschnitzel mit Tomaten-Gemüsesoße

Spinat-Tomatenlasagne

Knusprige Rosmarin-Kartoffelecken mit pikanter Schafkäsepaste



Veganes

Buntes Backofengemüse mit verschiedenen Gemüsepasten als Dip

Auberginen-Kartoffelgoulasch mit Gnocchi

Deftiges Soyagoulasch mit Tomate und Paprika an Kartoffelstampf

Gebackene Kürbis-Kichererbsenfalafel mit fruchtiger Tomatensoße

Linzen-Tomatenburger an Kartoffel-Kürbispüree mit grüner Soße

Ayurvedisches Kürbisgemüse mit schwarzen Linsen

Gedämfte Rote Beete in Orangenmarinade mit Hirse

Afghanisch gewürzter Mandelrahmspinat mit Rosinenreis

Süßkartoffel-Lauchpüree mit verschiedenen gedämften Gemüsen (Schonkost)



Rohköstliches

Zuccinispaghetti mit veganer Bolognese

Lasagne aus marinierten Auberginen

Bunter Blumenkohl- oder Spargel"reis"

Nuß"käse" - Variationen



Desserts

Süßsaurer Chiapudding (Sanddorn, Waldbeere, Mango-Kiwi)

Mandel-PannaCotta mit heißen Kirschen oder Himbeeren

Kokos-Milchreis mit Zimt/Kardamom oder Mohn

Banane, Kakao, Chili - Traumcreme

Vegane Mousse au Chocolat

Sesam-Halva



Kuchen

Marinierter Apfelkuchen

Apfel- oder Pflaumencrumble

Rote-Beete-Schokotarte (glutenfrei)

Mohnkuchen mit Fruchtglasur (glutenfrei)

Schwedischer Mandel-Schokokuchen (glutenfrei)

Diverse Rohkosttorten (Limette, Mohn, Mango, Blaubeer...)



Fingerfood

BuchweizenChiaCräcker mit Sauerkraut-Nußpaste & Auberginensegel
Feurige oder fruchtige rote Paste im Chicorébett mit LeinsaatCräckerFlügeln
BeeteTörtchen mit grünen oder gelben HummusBlüten
Vegane Sushi mit Blumenkohl"Reis"
Spinat-Sesamröllchen
Laddu - Matcha, Kurkuma oder Rose



Smoothies

Karotte, Staudensellerie, Apfel, Chili
Feldsalat, Ananas, Avokado
Waldbeeren, Banane, Birne
Spinat, Apfel, Avokado, Ananas