

# Drei Gänge Menü

## Bärlauchsuppe

3 Stück große Kartoffeln  
1 Zwiebel  
1 Eßl. Öl  
1 l Wasser  
300 g Bärlauch  
500 ml Sahne  
Suppenwürze, Salz, Pfeffer



### Zubereitung:

Die Zwiebel in Öl andünsten, dann die geschnittenen Kartoffeln dazugeben und mit dünsten. Jetzt den kleingeschnittenen Bärlauch hinzufügen und mit dem Wasser aufgießen. Alles ca.10 bis 15 Minuten kochen lassen.

Nun die Suppe pürieren, und die Sahne dazugeben und mit Salz, Suppenwürze und Pfeffer abschmecken. Die Suppe in einem Teller anrichten und mit Brotchips und geschnittenen Bärlauch servieren.

### Brotchips:

Brot dünn schneiden mit Olivenöl beträufeln und im Backofen knusprig backen.

Quelle: [www.gutekueche.at](http://www.gutekueche.at)

## Putensteak mit Kräutersauce, Butterspätzle und Frühlingssalat

750 g Putenfleisch  
Salz  
Pfeffer

### Zubereitung:

Fleisch in Steaks schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne anbraten.

## **Kräutersauce**

250 ml Gemüsebrühe  
250 ml Schlagobers  
1 EL. Speisestärke  
2 EL. Kaltes Wasser  
2 EL. Butter  
Salz  
Pfeffer  
6 EL. Kräuter  
2 Schuss Zitrone



### **Zubereitung:**

Die Gemüsebrühe mit Schlagobers aufkochen lassen.  
Speisestärke mit Wasser verrühren und in die Sauce gießen. Unter ständigem rühren gut aufkochen lassen.  
Die Butter und die gehackten Kräuter in die Sauce einrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Quelle: [www.gutekueche.at](http://www.gutekueche.at)

## **Topfenspätzle**

250 g Topfen  
300 g griffiges Mehl 4 Eier  
1 TL Salz  
100 ml Milch  
Muskatnuss

### **Zubereitung:**

Alles zu einem Teig verschlagen und ca. 10 min rasten lassen. Nochmals gut verschlagen.  
Den Teig durch eine Spätzlehobel in kochendes Salzwasser streichen, kurz aufkochen lassen und dann abseihen. In Butter schwenken, fertig.

Quelle: Tupperware

## **Frühlingssalat**

1 Packung Blattsalat  
1 Karotte  
0,5 Gurken  
0,5 Tassen Tomaten  
Essig, Öl, Zucker, Salz, Pfeffer, Wasser

### **Zubereitung:**

Das Gemüse schneiden und mit dem Blattsalat vermischen. Alles mit Essig, Öl, Wasser, Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.

## **Mohr im Hemd mit Schokoladesauce und Vanilleeis**

100 g Staubzucker  
100 g Butter  
100 g Nüsse  
5 Dotter  
1 EL. Mehl  
1 EL. Semmelbrösel  
5 Eiklar  
100 g Schokolade



### **Zubereitung:**

Zuerst Butter, Staubzucker und Dotter gut verrühren.

Dann Nüsse, Mehl, Semmelbrösel und weiche Schokolade dazugeben und unterrühren.

Eiklar zu Schnee schlagen und unter die Masse heben. In kleine Formen füllen und in der Mikrowelle bei 600 Watt ca. 3 min backen

Quelle: [www.ichkoche.at](http://www.ichkoche.at)

## **Schokoladensauce**

120 g Schokolade  
200 ml Schlagobers  
1 Pkg. Vanillezucker  
etwas Rum

### **Zubereitung:**

Schlagobers aufkochen, die Schokolade darin schmelzen und mit Vanillezucker und Rum abschmecken.

Nun richte alles auf einem Teller mit Vanilleeis und Schlagobers an.

Quelle: [www.ichkoche.at](http://www.ichkoche.at)

Bianca Wagner