

3 Gänge Menü

Gemüsesuppe:

Zutaten:

- 5 Liter starke Gemüsebrühe
- 1 Bund Suppengrün Sellerie, Lauch, Karotte
- 2 Kartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 1 EL gehackter Rosmarin



Zubereitung:

1. Brühe aufsetzen und zum Kochen bringen.
2. Währenddessen Lauch putzen und in dünne Ringe schneiden. Sellerie schälen und fein würfeln. Kartoffeln und Karotten schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein würfeln.
3. Alle Zutaten in die Brühe geben und 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
4. In der Zwischenzeit Zucchini und Paprika in mundgerechte Stücke schneiden.
5. Nach Ablauf der 10 Minuten zusammen mit dem Rosmarin hinzufügen und für weitere 5-10 Minuten köcheln lassen.
6. Großzügig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Quelle: *Kochkarussell*

Spaghetti Carbonara:

Zutaten:

250 ml Kochsahne (7% Fett)
100 g Schmelzkäse (leicht)
30 g Schinkenwürfel (mager)
1 kleine rote Zwiebel
1 Eigelb
etwas Kräuter der Provence
etwas Pfeffer
200 g Vollkorn Spaghetti



Zubereitung:

1. Bereite die Nudeln nach Packungsanleitung zu.
2. Erhitze eine Pfanne auf mittlerer Stufe, schäle die Zwiebel und schneide sie in feine Würfel.
3. Brate Schinken- und Zwiebelwürfel gemeinsam in der heißen Pfanne an.
4. Lösche beides kurz darauf mit Kochsahne ab und gib den Schmelzkäse hinzu.
5. Rühre das Eigelb unter, würze nach Geschmack und lass die Carbonara-Soße weitere 5 Minuten auf niedriger Stufe köcheln.
6. Vermenge die fertige Carbonara mit den abgetropften Nudeln und serviere!

Quelle: *Nutriman.de*

Brandteigkrapferl mit Vanillecreme:

Zutaten:

Krapferl:

125 ml Milch
50 g Butter
20 g Kristallzucker
80 g glattes Mehl
2 Eier

Vanillecreme:

3 Blatt Gelatine
125 ml Milch
20 g Vanillepuddingpulver
1 Vanilleschote
50 g Staubzucker
2 EL Orangenlikör
250 ml Schlagobers
Salz



Zubereitung:

1. Rohr auf 190°C vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. Für den Brandteig Milch, Butter, Zucker und 1 Prise Salz aufkochen. Mehl einrieseln lassen und bei schwacher Hitze rühren, bis sich der Teig vom Geschirrboden löst (dauert ca. 1 Minute). Masse umfüllen und abkühlen lassen. Eier nach und nach einarbeiten und rühren, bis ein geschmeidiger Teig entsteht.
2. Masse in einen Dressiersack mit Sterntülle füllen und 8 Krapferl (Ø 5 cm) auf das Blech dressieren. Im Rohr (mittlere

Schiene) ca. 20 Minuten backen, herausnehmen und auskühlen lassen.

3. Für die Creme Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Ein wenig von der Milch mit dem Puddingpulver verrühren. Übrige Milch mit Vanillemark und Zucker aufkochen. Puddingmischung rasch einrühren, unter Rühren Minute köcheln. Creme in eine Schüssel füllen. Likör erwärmen, Gelatine ausdrücken und darin auflösen. Mischung in die Creme rühren, Creme abkühlen lassen. Obers schlagen und unterheben. Creme für ca. 2 Stunden kühl stellen.
4. Krapferl durchschneiden. Creme in einen Dressiersack mit Sterntülle füllen und auf die Böden dressieren. Deckel auf die Creme setzen und behutsam andrücken.

Quelle: *Gusto*