


Einfaches 3-Gänge-Menü für 4 Personen

## Kartoffelcremesuppe


Dauer: ca. 40 min.

Zutaten:	Zubereitung:
400 g Kartoffeln	Die Kartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden.
700 ml Wasser 1 Stk Suppenwürfel	Die Kartoffeln in einen großen Topf mit Wasser 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Einen Suppenwürfel einbröseln.
1 Becher Schlagobers	Die Kartoffeln mit dem Stabmixer pürieren und mit Schlagobers aufgießen.
1 Prise Salz 1 Prise Pfeffer 1 Prise Muskat 1 Bund Petersilie	Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Petersilie hacken und in die Suppe rühren.
	Guten Appetit!


(Quelle: <https://www.gutekueche.at/kartoffelcremesuppe-rezept-7041>)


## Karottensalat

Dauer: 25 min.

Zutaten:	Zubereitung:
10 Karotten 2 Äpfel	Karotten und Apfel schälen, anschließend fein raspeln.
4 EL Sonnenblumenöl 4 EL Kräuteressig etwas Zitronensaft etwas mittelscharfer Senf etwas Schnittlauch etwas Salz und Pfeffer n. B. Maggi	Salz, Pfeffer, Schnittlauch, Öl, Kräuteressig, etwas Zitronensaft und etwas Senf dazugeben. Den Salat gut vermengen. Je nach Geschmack mit Maggi nachwürzen.  Den Salat bis zum Verzehr mindestens 30 Minuten kaltstellen, damit er gut durchziehen kann.
	Guten Appetit!

(Quelle: <https://www.chefkoch.de/rezepte/639911164965526/Karottensalat.html?portionen=2>)

Zutaten:	Zubereitung:
400 g Nudeln (Sorte nach Belieben)	Die Nudeln laut Packungsanweisung in Salzwasser bissfest (al dente) kochen, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.
200 g Schinken	Den Schinken in Streifen schneiden.
3 Stk. Eier 400 g Sauerrahm 1 Prise Salz 2 Prisen Pfeffer 1 Prise Muskat 1 TL Kräuter (gemischt, frisch oder getrocknet)	Den Sauerrahm mit den Eiern und den Gewürzen (Salz, Pfeffer und Muskat) sowie den frisch gehackten Kräutern (Thymian, Dill, Basilikum, usw.) gut verrühren und kurz durchziehen lassen.
	Das Backrohr auf 200°C Ober-Unterhitze vorheizen.
1 TL Butter	Eine Auflaufform mit der Butter ausfetten, die Nudeln mit 2/3 vom Schinken gut vermengen und in der Auflaufform verteilen, den restlichen Schinken auf den Nudeln verteilen.
2 EL Parmesan 250 g geriebener Käse	Die Ei-Sauerrahmmischung über die Nudeln gießen, den geriebenen Käse und den Parmesan auf den Auflauf streuen.
	Den Auflauf bei 200°C für rund 20-30 Minuten, je nach gewünschter Bräune backen.
	Guten Appetit!

Zutaten:	Zubereitung:
<p>250 ml Milch 1 Pck. Trockenbackhefe</p>	<p>Für den Teig die Milch in einem kleinen Topf lauwarm erwärmen. Den Topf von der Kochstelle nehmen. Die Trockenbackhefe unter Rühren darin auflösen und etwa 5 Minuten stehen lassen.</p>
<p>500 g Weizenmehl 50 g Zucker 75g Butter oder Margarine (zimmerwarm) 1 Pck. Dr. Oetker Vanillin-Zucker 4 Tropfen Zitronen- Aroma 1 Prise Salz 1 Ei</p>	<p>Mehl in eine Rührschüssel geben. Zucker, Butter, oder Margarine, Vanillin-Zucker, Aroma, Salz, Ei und die warme Milch-Hefe-Mischung hinzufügen. Die Zutaten mit einem Mixer etwa 5 Minuten zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig 30 Minuten gehen lassen.</p>
	<p>Den gegangenen Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche nochmals kurz verkneten und zu einer Rolle formen. Die Teigrolle in 12 gleich große Stücke schneiden und zu Bällchen formen und mit etwas Abstand nebeneinander in eine Auflaufform (gefettet) setzen.</p>
<p>50 g Butter</p>	<p>Zum Bestreichen die Butter zerlassen. Die Teigbällchen damit bestreichen und nochmals so lange an einem warmen Ort gehen lassen, bis sie sich sichtbar vergrößert haben, etwa 20 Minuten. Während der Teiggehzeit den Backofen auf 200<sup>0</sup> C Ober-/Unterhitze oder auf 180<sup>0</sup> C Heißluft vorheizen.</p>
	<p>Die Form auf den Rost in den vorgeheizten Backofen schieben und die Buchteln etwa 25 Minuten backen.</p>
	<p>Die Buchteln mit Puderzucker bestäuben und mit Kompott und warmer Vanillesauce warm servieren.</p>
	<p>Guten Appetit!</p>

(Quelle: DR. Oetker „Backen mit Kindern“)