

**MO., 6. 8. 2018****ABEND****Bunter Gemüse-Landfrischkäsemix**

Menü 1

Zutaten

125	gr	Cottage Cheese
50	gr	Tomate
80	gr	Paprika
100	gr	Hausbrot

Zubereitung

Das Gemüse waschen, Paprika in dünne Streifen schneiden, Tomaten würfeln. Nun alle Zutaten mit dem Cottage Cheese vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Leberkäsemmerl mit Gemüsesticks

Menü 2

Zutaten

150	gr	Hausleberkäse
2	Stk	Semmeln
20	gr	Essiggurkerl
10	gr	Senf
10	gr	Ketchup
80	gr	Gurke
80	gr	Karotte
60	gr	Paprika mix

Zubereitung

Semmeln aufschneiden, mit Senf und/oder Ketchup bestreichen, mit Leberkäse und mit in Scheiben geschnitten Essiggurkerln belegen.



Alle Mengenangaben sind pro Person, müssen für die Gruppe hochgerechnet und sollen ggf. aufgerundet werden



**DI., 7. 8. 2018****MITTAG****Mais-Kidneybohnenalat / bunter Paprika Menü 1****Zutaten**

100	gr	Kidneybohnen
100	gr	Mais
80	gr	Paprika mix
0,1	Bund	Petersilie
30	gr	Zwiebel
0,5	Zehe	Knoblauch
100	gr	Hausbrot geschnitten
10	ml	Apfelessig
10	ml	Speiseöl

Zubereitung

Den Inhalt der Dosen jeweils in einem Sieb mit klarem Wasser so lange spülen, bis kein Schaum mehr anhaftet, abtropfen lassen und in eine Salatschüssel geben. Die Paprikafrucht halbieren, entkernen, waschen und in kleine Würfel geschnitten zusammen mit der kleingewürfelten Zwiebel, der fein gehackten Knoblauchzehe und der fein gehackten Petersilie dazugeben. Aus Essig und Öl, Salz und Pfeffer eine kräftig-würzige Marinade herstellen und mit den Zutaten mischen.

Sommer-Wurstsalat**Menü 2****Zutaten**

120	gr	Hausleberkäse
30	gr	Essiggurkerl
25	gr	Zwiebel
30	gr	Schnittkäse
0,1	Bund	Petersilie
0,25	Bund	Radieschen
10	ml	Apfelessig
10	ml	Speiseöl
40	gr	Tomate
40	gr	Gurke
100	gr	Hausbrot geschnitten

Zubereitung

Leberkäse in dünne Scheiben schneiden, in eine große Schüssel geben. Essiggurkerl, Gurken, Radieschen und Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, vierteln, quer in möglichst dünne Streifen schneiden. Käse halbieren, in schmale Streifen schneiden. Gewaschene Petersilie fein hacken. Alle Zutaten vermischen, salzen, pfeffern, mit Essig und Öl übergießen. Ev. einige EL Wasser dazugeben. Kurz ziehen lassen, nochmals nachwürzen falls erforderlich.



Alle Mengenangaben sind pro Person, müssen für die Gruppe hochgerechnet und sollen ggf. aufgerundet werden



**DI., 7. 8. 2018****ABEND****Kartoffelpuffer mit Kräutersauce**

Menü 1

Zutaten

250	gr	Kartoffel
20	gr	Mehl
20	ml	Speiseöl
0,5	Stk	Ei
50	gr	Sauerrahm
0,1	Bund	Schnittlauch
0,1	Bund	Petersilie
0,05	Stk	Eisbergsalat
10	ml	Apfelessig
10	ml	Speiseöl

Zubereitung

Kartoffel schälen, grob raspeln, mit Mehl und Ei vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne Öl erhitzen. Kartoffelmasse in flachen Scheiben (ca. 10 cm) beidseitig goldgelb backen.

Für die Kräutersauce Sauerrahm mit geschnittenem Schnittlauch und Petersilie verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Salat waschen, in Stücke reißen und mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer abschmischen.

Faschierte Laibchen, Kartoffelpüree und gedünstete Karotten

Menü 2

Zutaten

100	gr	Faschiertes
10	gr	Knödelbrot
15	gr	Zwiebel
0,5	Stk	Ei
5	gr	Mehl
0,1	Bund	Petersilie
6	gr	Butter
20	ml	Speiseöl
100	gr	Karotten
30	gr	Kartoffelpüree
50	ml	Milch

Zubereitung

Semmelwürfel in wenig Wasser einweichen und Wasser dann gut ausdrücken. Faschiertes, gehackte Zwiebel, Ei, gehackte Petersilie und Semmelwürfel mit etwas Mehl zu einem formbaren Teig mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Öl in der Pfanne auf kleiner Flamme goldbraun braten.

Für das Kartoffelpüree 120 ml Wasser pro Portion mit etwas Salz und der Hälfte der Butter aufkochen. Topf vom Herd nehmen und kalte Milch dazugeben. Püreeflocken mit einem Kochlöffel kurz einrühren. Nach 1-2 Minuten nochmals kurz durchrühren.

Karotten putzen, kleinschneiden und mit wenig Wasser dünsten. In der restlichen Butter schwenken und würzen.



Alle Mengenangaben sind pro Person, müssen für die Gruppe hochgerechnet und sollen ggf. aufgerundet werden



**MI., 8. 8. 2018****MITTAG****Baguette-Sandwich mit Käse**

Menü 1

Zutaten

0,33	Stk	Baguette
0,01	Stk	Eisbergsalat
40	gr	Tomate
60	gr	Goudascheiben
5	gr	Mayonnaise
40	gr	Gurke

Zubereitung

Salat und Tomaten waschen, Gurken schälen. Tomaten und Gurken in Scheiben schneiden.
Das Baguette aufschneiden und mit Mayonnaise bestreichen, mit Salatblättern, Tomatenscheiben und Käse belegen.

Baguette-Sandwich mit Schinken

Menü 2

Zutaten

0,33	Stk	Baguette
0,01	Stk	Eisbergsalat
40	gr	Tomate
60	gr	Toastschinken
5	gr	Mayonnaise
40	gr	Gurke

Zubereitung

Salat und Tomaten waschen, Gurken schälen. Tomaten und Gurken in Scheiben schneiden.
Das Baguette aufschneiden und mit Mayonnaise bestreichen, mit Salatblättern, Tomatenscheiben und Schinken belegen.



Alle Mengenangaben sind pro Person, müssen für die Gruppe hochgerechnet und sollen ggf. aufgerundet werden



**MI., 8. 8. 2018****ABEND**

Folienerdäpfel mit Kräuterrahm

Menü 1

Zutaten

1	Stk	Ofenkartoffel (ca. 300 gr)
50	cm	Alufolie
100	gr	Sauerrahm
1	Zehe	Knoblauch
0,1	Bund	Schnittlauch
0,1	Stk	Eisbergsalat
10	ml	Apfelessig
10	ml	Speiseöl

Zubereitung

Alufolie leicht einfetten und Kartoffeln einzeln einwickeln. Je nach Größe ca. 30 - 45 Minuten in die Glut legen.

Knoblauch fein hacken, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Mit dem Sauerrahm vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Salat waschen, in Stücke reißen, mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Hotdog mit Karottensalat

Menü 2

Zutaten

1	Paar	Frankfurter
1	Stk	Hot Dog Weckerl
20	gr	Senf
20	gr	Ketchup
100	gr	Karotten
0,1	Stk	Zitrone
10	ml	Speiseöl
10	ml	Apfelessig

Zubereitung

Wasser erhitzen (es soll nicht kochen) und Frankfurter darin wärmen. Weckerl aufschneiden, mit Senf und Ketchup bestreichen und 1 Paar Frankfurter hineingeben.

Karotten schälen, fein raffeln und mit Zitronensaft anmachen, mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer abschmecken.



Alle Mengenangaben sind pro Person, müssen für die Gruppe hochgerechnet und sollen ggf. aufgerundet werden





DO., 9. 8. 2018

MITTAG

Couscous-Salat

Menü 1

Zutaten

60	gr	Couscous
60	gr	Gurke
25	gr	Tomate
20	gr	Paprika rot
15	gr	Zwiebel
0,25	Stk	Zitrone
0,1	Bund	Petersilie
6	ml	Olivenöl
1	Stk	Semmel

Zubereitung

Couscous mit der gleichen Menge Wasser vermischen und ca. 20 Minuten quellen lassen (mit heißem Wasser geht es schneller). Gurke und Zwiebel schälen, Tomate waschen und Paprika putzen (Kerne entfernen und waschen). Alles in kleine Würfel schneiden und vermischen. Salz über das gewürfelte Gemüse streuen. Die Zitrone auspressen und die Petersilie waschen und klein hacken. Zitronensaft mit 2 Esslöffel Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Einen Esslöffel Olivenöl über das fertig aufgequollene Couscous geben und kräftig mit einer Gabel durchrühren, so dass die Körner nicht zusammenkleben und schön locker werden. Jetzt das Couscous mit dem gewürfelten Gemüse vermischen, das Zitronensaft-Öl-Dressing dazugeben und die gehackte Petersilie darüber streuen. Alles kräftig durchmischen und fertig!



Alle Mengenangaben sind pro Person, müssen für die Gruppe hochgerechnet und sollen ggf. aufgerundet werden



**DO., 9. 8. 2018****ABEND****Spaghetti m. Öl, Knoblauch, Tomatensauce Menü 1****Zutaten**

100	gr	Spaghetti
30	ml	Speiseöl
100	gr	Tomaten
1	Zehe	Knoblauch
0,1	Stk	Eisbergsalat
10	ml	Apfelessig
10	ml	Speiseöl

Zubereitung

Tomaten in Stücke schneiden. Knoblauch fein hacken. Das Olivenöl in einer Pfanne nicht zu heiß werden lassen, die Tomaten darin köcheln lassen, so, dass sie noch ein wenig Konsistenz haben. Knoblauch dazu geben.

Aus dem Nudelkochwasser einen Soßenlöffel in die Soße geben, mit Salz, Pfeffer und Zucker (wg. der Säure in den Tomaten) würzen.

Währenddessen Spaghetti al dente kochen. Nudeln abgießen, sofort unter die Soße mischen und durchschwenken.

Salat waschen und in Stücke reißen, mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Spaghetti Bolognese, Eisbergsalat**Menü 2****Zutaten**

100	gr	Spaghetti
80	gr	Faschiertes
20	ml	Speiseöl
15	gr	Käse gerieben
50	gr	Zwiebel
40	gr	Karotte
0,25	Zehe	Knoblauch
1	gr	Oregano
125	ml	Tomaten passiert
0,1	Stk	Eisbergsalat
10	ml	Apfelessig
10	ml	Speiseöl

Zubereitung

Zuerst die Karotte putzen und sie raspeln oder in feine Streifen schneiden. Knoblauch und Zwiebel schälen und beides in sehr feine Würfel schneiden. In einem Topf etwas Öl heiß werden lassen. Die Zwiebeln gemeinsam mit den Karotten zu geben und alles 2-3 Minuten bei nicht zu großer Hitze andünsten lassen. Dann den Knoblauch dazu geben und gleich darauf das Faschierte. Nun röstet man das Fleisch unter kräftigem Rühren so lange an, bis es rundum angebraten ist. Passierte Tomaten zugeben, kräftig mit Salz sowie Pfeffer würzen und alles zugedeckt ca. 15 Minuten bei nicht zu großer Hitze vor sich hinköcheln lassen. Wird das Sugo zu trocken, so gießt man noch etwas Wasser dazu. Währenddessen in einem größeren Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Spaghetti nach Packungs-Anleitung (meist 8- 12 Minuten) al dente kochen. Den Oregano unter das Sugo rühren, nochmals abschmecken und die fertig gekochten Spaghetti in ein Sieb gießen. Das Sieb einige Male schütteln, damit die Spaghetti gut abtropfen können und in einem Suppenteller anrichten. Jeweils einen Schöpflöffel Sugo darauf geben und geriebenen Käse darüber streuen. Salat waschen und in Stücke reißen, mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer abschmecken.



Alle Mengenangaben sind pro Person, müssen für die Gruppe hochgerechnet und sollen ggf. aufgerundet werden





FR., 10. 8. 2018

MITTAG

Sommersalat mit Cottage Cheese

Menü 1

Zutaten

0,1	Stk	Eisbergsalat
80	gr	Tomaten
40	gr	Gurken
100	gr	Cottage Cheese
10	ml	Balsamicoessig
10	ml	Olivenöl
2	gr	Senf
1	Stk	Semmel

Zubereitung

Salat waschen und in Stücke reißen. Tomaten und Gurken waschen und in Scheiben schneiden.
Für das Dressing Balsamicoessig, Olivenöl, Senf, Salz und Pfeffer verschmischen.
Salat, Tomaten und Gurken mit dem Dressing verschmischen, Cottage Cheese auf dem Salat verteilen.

Sommersalat mit Schinken

Menü 2

Zutaten

0,1	Stk	Eisbergsalat
80	gr	Tomaten
40	gr	Gurken
50	gr	Schinken geschnitten
10	ml	Balsamicoessig
10	ml	Olivenöl
2	gr	Senf
1	Stk	Semmel

Zubereitung

Salat waschen und in Stücke reißen. Tomaten und Gurken waschen und in Scheiben schneiden. Schinken in Streifen schneiden.
Für das Dressing Balsamicoessig, Olivenöl, Senf, Salz und Pfeffer verschmischen.
Salat, Tomaten und Gurken mit dem Dressing verschmischen, Schinken auf dem Salat verteilen.



Alle Mengenangaben sind pro Person, müssen für die Gruppe hochgerechnet und sollen ggf. aufgerundet werden





FR., 10. 8. 2018

ABEND

Mohnnudeln

Menü 1

Zutaten

200	gr	Schupfnudeln
10	gr	Butter
15	gr	Mohn gemahlen
10	gr	Zucker

Zubereitung

In einer Pfanne Butter zerlassen, Nudeln darin schwenken, bis sie warm sind.

Mohn mit Zucker vermischen und zu den Nudeln geben, leicht durchrütteln.

Kreiere deinen Hamburger

Menü 2

Zutaten

150	gr	Rinderfaschiertes
20	gr	Zwiebel
0,02	Stk	Eisbergsalat
40	gr	Tomaten
20	gr	Ketchup
20	ml	Majonaise
25	ml	Speiseöl
50	gr	Cheddar Käse
2	Stk	Hamburger Brötchen

Zubereitung

Das Faschierte mit Salz und Pfeffer würzen und in flache Fladen formen (ganz dünn). Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fladen ca. 5 Min. braten. Kurz vor Ende der Garzeit je eine Scheibe Käse auf das Fleisch legen, bis der Käse angeschmolzen ist. Zwiebel in Ringe schneiden, Tomate in Scheiben schneiden.

Die Brötchen halbieren. Je eine Seite mit Mayonnaise und die andere mit Ketchup bestreichen. Das Salatblatt auf die untere Seite legen, dann das Fleisch die Tomatenscheibe und ein paar Zwiebelringe darauf legen. Brötchendeckel aufsetzen und servieren.



Alle Mengenangaben sind pro Person, müssen für die Gruppe hochgerechnet und sollen ggf. aufgerundet werden





SA., 11. 8. 2018

MITTAG

Kasnocken

Menü 1

Zutaten

200	gr	Spätzle
25	ml	Speiseöl
40	gr	Käse gerieben
0,1	Bund	Schnittlauch frisch
0,1	Stk	Eisbergsalat
10	ml	Apfelessig
10	ml	Speiseöl
50	gr	Zwiebel

Zubereitung

Zwiebel in Würfeln schneiden und in einer Pfanne mit Öl goldbraun rösten.
Nockerl in eine Pfanne mit etwas Öl geben, geriebenen Käse unter die Nockerl mischen, ev. nachwürzen. Mit in Röllchen geschnittenem Schnittlauch und Röstzwiebel bestreuen.
Salat waschen, in Stücke reißen, mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Gebratene Fleischstreifen auf Salatbett

Menü 2

Zutaten

100	gr	Putenbrustgechnetzeltes
25	ml	Speiseöl
0,1	Stk	Eisbergsalat
100	gr	Tomaten
10	ml	Apfelessig
10	ml	Speiseöl
1	Stück	Kornspitz

Zubereitung

Fleisch in einer Pfanne mit Öl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.
Salat waschen und in Stücke reißen, Tomaten waschen und in Spalten schneiden, mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer marinieren.
Gebratenes Fleisch auf dem Salat verteilen.



Alle Mengenangaben sind pro Person, müssen für die Gruppe hochgerechnet und sollen ggf. aufgerundet werden



**SA., 11. 8. 2018****ABEND****Tomaten mit Mozzarella****Menü 1****Zutaten**

80	gr	Tomaten
125	gr	Mozzarella
200	gr	Tomaten
0,1	Stk	Basilikumtopf
30	ml	Olivenöl
1	Stk	Semmel

Zubereitung

Mozzarella und Tomaten in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden, salzen, pfeffern.

Mozzarella- und Tomatenscheiben abwechselnd auf Tellern anrichten, mit Olivenöl beträufeln und Basilikumblätter darauf verteilen.



Alle Mengenangaben sind pro Person, müssen für die Gruppe hochgerechnet und sollen ggf. aufgerundet werden

Rapso[®]



SO., 12. 8. 2018

MITTAG

Griechischer Bauernsalat

Menü 1

Zutaten

80	gr	Tomaten
40	gr	Gurken
110	gr P	aprika trikolore
15	gr	Zwiebel
0,05	Stk	Eisbergsalat
20	gr	Oliven
60	gr	Schafskäse (Feta)
10	ml	Olivenöl
10	ml	Apfelessig
5	gr	Senf
0,5	gr	Oregano getrocknet
1	Stk	Kornspitz

Zubereitung

Alle Gemüse gut waschen, Paprika halbieren, Kerngehäuse wegschneiden, Gurken der Länge nach halbieren, Kerne mit Löffel herausschaben, Zwiebel schälen.

Tomaten in Spalten, Gurken und Paprika in ca. 1cm Würfel, geschälten Zwiebel vierteln und quer in möglichst dünne Streifen schneiden, Schafskäse in Würfel schneiden.

In einer großen Schüssel Salat u. Gemüse sowie, Schafskäse u. Oliven geben.

Marinade zubereiten:

Essig, wenig Wasser, Salz, Senf und Oregano gut verrühren, über den Salat geben, vorsichtig mischen, Öl zuletzt untermischen.

Döner / Kebap HOME Style

Menü 2

Zutaten

120	gr	Putenbrustgeschnetzeltes
1	Stk	Fladenbrot
70	gr	Naturjoghurt
40	gr	Gurke
40	gr	Tomate
0,02	Stk	Eisbergsalat
0,25	Zehe	Knoblauch
25	ml	Speiseöl
		Gewürze (Paprika, Oregano, Curcuma)

Zubereitung

Das Fleisch mit den Gewürzen einreiben, einen Teil des Öls dazugeben und kurz stehen lassen. In der Zwischenzeit die Tomaten putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Die Gurke schälen, in dünne Scheiben schneiden. Salat waschen und in kleinere Stücke zupfen.

Das Joghurt mit klein gehacktem Knoblauch, Salz und Pfeffer mischen, 2/3 davon in das aufgeschnittene Fladenbrot streichen.

In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen, das Fleisch darin einige Minuten unter wenden knusprig braun braten, salzen und pfeffern.

Das Brot mit ein paar Scheiben Tomaten belegen, Fleisch einfüllen, dann Gurkenscheiben und Salat drauf, den Rest des Joghurts drüber und zusammendrücken.



Alle Mengenangaben sind pro Person, müssen für die Gruppe hochgerechnet und sollen ggf. aufgerundet werden





SO., 12. 8. 2018

ABEND

Kaiserschmarren mit Apfelmus

Menü 1

Zutaten

60	gr	Mehl
125	ml	Milch
1	Stk	Ei
20	gr	Zucker
25	ml	Speiseöl
20	gr	Staubzucker
100	ml	Apfelmus

Zubereitung

Eier trennen. Eigelb, Zucker und etwas Salz in einer Schüssel mit dem Schneebesen schaumig rühren, bis die Masse hellgelb und cremig wird. Milch und nach und nach Mehl untermischen. Eiweiß sehr steif schlagen, vorsichtig unter den Teig heben.

In einer Pfanne Margarine erhitzen, Teig einfüllen und bei kleiner Hitze braten, bis die Unterseite leicht gebräunt ist und immer wieder wenden, bis alles leicht angebraten ist. Dabei gleich zerreißen. Auf Teller anrichten und mit Staubzucker bestreuen.

Griechischer Bauernsalat

Menü 2

Zutaten

80	gr	Tomaten
40	gr	Gurken
110	gr P	aprika trikolore
15	gr	Zwiebel
0,05	Stk	Eisbergsalat
20	gr	Oliven
60	gr	Schafskäse (Feta)
10	ml	Olivenöl
10	ml	Apfelessig
5	gr	Senf
0,5	gr	Oregano getrocknet
1	Stk	Kornspitz

Zubereitung

Alle Gemüse gut waschen, Paprika halbieren, Kerngehäuse wegschneiden, Gurken der Länge nach halbieren, Kerne mit Löffel herausschaben, Zwiebel schälen.

Tomaten in Spalten, Gurken und Paprika in ca. 1cm Würfeln, geschälten Zwiebel vierteln und quer in möglichst dünne Streifen schneiden, Schafskäse in Würfeln schneiden.

In einer großen Schüssel Salat u. Gemüse sowie, Schafskäse u. Oliven geben.

Marinade zubereiten:

Essig, wenig Wasser, Salz, Senf und Oregano gut verrühren, über den Salat geben, vorsichtig mischen, Öl zuletzt untermischen.



Alle Mengenangaben sind pro Person, müssen für die Gruppe hochgerechnet und sollen ggf. aufgerundet werden



**MO., 13. 8. 2018****GUSP / RARO MITTAG**

Kichererbsen-Bohnensalat

Menü 1

Zutaten

0,25	Dose	Kirchererbsen
0,25	Dose	Indianerbohnen
100	gr	Tomaten
0,02	Stk	Eisbergsalat
20	gr	Zwiebel
0,25	Zehe	Knoblauch
5	ml	Speiseöl
10	ml	Balsamicoessig
1	Stk	Semmel

Zubereitung

Kichererbsen und Kidneybohnen in einer Schüssel vermengen.
Die Tomaten in kleine Stücke schneiden, den Zwiebel und Knoblauch fein hacken, den Salat in kleine Stücke reißen und alles unter die Bohnen/Kichererbsen geben. Mit Öl, Essig und Gewürzen (Salz, Pfeffer, ev. Curry) abschmecken.

Honigmelone mit Schinken

Menü 2

Zutaten

100	gr	Schinken geschnitten
0,25	Stk	Honigmelone
25	gr	Jungzwiebeln
0,25	Stk	Zitrone
0,05	Stk	Eisbergsalat
10	ml	Olivenöl
1	Stk	Semmel

Zubereitung

Aus der halbierten Melone mit einem Löffel die Kerne entfernen, aus dem Fruchtfleisch mit einem Kugelausstecher Kugeln formen oder in Würfel schneiden. Die Jungzwiebel in feine Ringe schneiden. Zitronensaft mit Salz und Pfeffer verrühren. Das Olivenöl einrühren. Melonenkugeln, Zwiebelringe in die Zitronensauce einmengen. Schinken auf Tellern anrichten. Salat in der Mitte platzieren. Marinierte Melonenkugeln und Zwiebelringe über den Schinken verteilen und mit der restlichen Zitronensauce die Salatblätter marinieren.



Alle Mengenangaben sind pro Person, müssen für die Gruppe hochgerechnet und sollen ggf. aufgerundet werden



**MO., 13. 8. 2018****CAEX MITTAG****Palatschinken mit Marillenmarmelade****Menü 1****Zutaten**

100	ml	Milch
50	gr	Mehl
1	Stk	Ei
50	gr	Marillenmarmelade
10	ml	Speiseöl
2	gr	Staubzucker

Zubereitung

Milch mit Mehl, Zucker, Salz verquirlen, Eier nach und nach untermischen. Teig ca. 15 Minuten rasten lassen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und dünn mit Öl ausstreichen. So viel Teig eingießen, dass der Pfannenboden dünn bedeckt ist. Pfanne dabei leicht schräg halten, dann drehen, damit der Teig gleichmäßig verläuft. Wenn die Oberseite trocken ist und die Unterseite Farbe genommen hat, die Palatschinke wenden. Palatschinken mit der Marmelade bestreichen, einrollen und mit Staubzucker bestreut servieren.

Wiener Schnitzel mit Kartoffelsalat**Menü 2****Zutaten**

120	gr	Schweinschnitzel
10	gr	Mehl
25	gr	Semmelbrösel
20	ml	Milch
75	ml	Speiseöl
25	ml	Essig
200	gr	Kartoffeln
50	gr	Zwiebeln
0,1	Stk	Suppenwürfel
5	gr	Senf

Zubereitung

Die Kartoffeln in Salzwasser 20 min. kochen. Anschließend schälen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel fein würfeln, mit dem Suppenwürfel und 50 ml Wasser aufkochen, heiß über die Kartoffeln gießen. Senf, Salz, Zucker, Essig verrühren, ein Drittel des Öls mit der Gabel unter schlagen. Die Soße über die Kartoffeln gießen, zugedeckt ziehen lassen. Auf beide Seiten der Schnitzel etwas Salz und Pfeffer streuen, die gewürzten Schnitzel auf den ersten Teller mit dem Mehl legen, und es von beiden Seiten mit dem Mehl bestreuen. Als nächstes kommt der zweite Teller (mit Milch) an die Reihe. Das Schnitzel wieder beidseitig durch das Gemisch ziehen und dann ab auf den dritten Teller (mit den Semmelbröseln). Diese auf dem Schnitzel verteilen und etwas festdrücken. Zwei Drittel des Speiseöls in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel goldbraun braten lassen.



Alle Mengenangaben sind pro Person, müssen für die Gruppe hochgerechnet und sollen ggf. aufgerundet werden



**MO., 13. 8. 2018****GUSP/RARO ABEND****Palatschinken mit Marillenmarmelade****Menü 1****Zutaten**

100	ml	Milch
50	gr	Mehl
1	Stk	Ei
50	gr	Marillenmarmelade
10	ml	Speiseöl
2	gr	Staubzucker

Zubereitung

Milch mit Mehl, Zucker, Salz verquirlen, Eier nach und nach untermischen. Teig ca. 15 Minuten rasten lassen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und dünn mit Öl ausstreichen. So viel Teig eingießen, dass der Pfannenboden dünn bedeckt ist. Pfanne dabei leicht schräg halten, dann drehen, damit der Teig gleichmäßig verläuft. Wenn die Oberseite trocken ist und die Unterseite Farbe genommen hat, die Palatschinke wenden. Palatschinken mit der Marmelade bestreichen, einrollen und mit Staubzucker bestreut servieren.

Wiener Schnitzel mit Kartoffelsalat**Menü 2****Zutaten**

120	gr	Schweinschnitzel
10	gr	Mehl
25	gr	Semmelbrösel
20	ml	Milch
75	ml	Speiseöl
25	ml	Essig
200	gr	Kartoffeln
50	gr	Zwiebeln
0,1	Stk	Suppenwürfel
5	gr	Senf

Zubereitung

Die Kartoffeln in Salzwasser 20 min. kochen. Anschließend schälen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel fein würfeln, mit dem Suppenwürfel und 50 ml Wasser aufkochen, heiß über die Kartoffeln gießen. Senf, Salz, Zucker, Essig verrühren, ein Drittel des Öls mit der Gabel unter schlagen. Die Soße über die Kartoffeln gießen, zugedeckt ziehen lassen. Auf beide Seiten der Schnitzel etwas Salz und Pfeffer streuen, die gewürzten Schnitzel auf den ersten Teller mit dem Mehl legen, und es von beiden Seiten mit dem Mehl bestreuen. Als nächstes kommt der zweite Teller (mit Milch) an die Reihe. Das Schnitzel wieder beidseitig durch das Gemisch ziehen und dann ab auf den dritten Teller (mit den Semmelbröseln). Diese auf dem Schnitzel verteilen und etwas festdrücken. Zwei Drittel des Speiseöls in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel goldbraun braten lassen.



Alle Mengenangaben sind pro Person, müssen für die Gruppe hochgerechnet und sollen ggf. aufgerundet werden



**MO., 13. 8. 2018****CAEX ABEND**

Schinken mit Melone, Tomate - Mozzarella und Frischkäse

Menü 1

Zutaten

50	gr	Schinken geschnitten
0,125	Stk	Honigmelone
50	gr	Tomaten
40	gr	Mozzarella
20	gr	Frischkäse Kräuter
20	gr	Karotten
30	gr	Paprika
30	gr	Gurke
0,4	Stk	Apfel
0,3	Stk	Birne
0,3	Stk	Pfirsich
0,75	Stk	Kornspitz
0,75	Stk	Semmel

Zubereitung

Alle Mengenangaben sind pro Person, müssen für die Gruppe hochgerechnet und sollen ggf. aufgerundet werden

**DI., 14. 8. 2018****MITTAG****Wraps / Tortillas**

Menü 1

Zutaten

70	gr	Faschiertes gemischt
20	gr	Zwiebel
20	gr	Paprika mix
20	gr	Tomaten
0,05	Stk	Eisbergsalat
1	Zehe	Knoblauch
10	gr	Mais
10	gr	Sauerrahm
15	ml	Speiseöl
2	Stk	Tex Mex Wrap Tortilla

Zubereitung

Faschiertes in einer Pfanne mit Öl anbraten.
Übrige Zutaten waschen, klein schneiden und Wraps
nach Belieben füllen.



Alle Mengenangaben sind pro Person, müssen für die Gruppe hochgerechnet und sollen ggf. aufgerundet werden



**DI., 14. 8. 2018****ABEND****Liptauerjause****Menü 1****Zutaten**

80	gr	Topfen
20	gr	Sauerrahm
40	gr	Butter
20	gr	Zwiebel
10	gr	Senf
20	gr	Essiggurken
4	gr	Paprikapulver
100	gr	Hausbrot geschnitten

Zubereitung

Zwiebel und Essiggurken klein würfeln. Die Butter schaumig rühren, den Topfen und Sauerrahm hinzugeben und mit den Zwiebeln, Essiggurken und Paprikapulver vermischen.
Mit Senf und Salz abschmecken.

Thunfischsalat mit Ei und Kornspitz**Menü 2****Zutaten**

75	gr	Thunfisch
0,5	Stk	Jausenei
0,05	Stk	Eisbergsalat
50	gr	Tomate
30	gr	Mais
1	Stk	Kornspitz
10	ml	Essig
10	ml	Speiseöl

Zubereitung

Salat waschen und schneiden. Tomaten waschen und in Achtel schneiden. Eier schälen und in Achtel schneiden. Thunfisch abtropfen lassen und zerteilen. Mais abtropfen lassen.
Mit Essig, Öl, Salz, Pfeffer und ev. etwas Senf ein Dressing zubereiten.
Alle Zutaten auf einem Teller anrichten und mit dem Dressing beträufeln.



Alle Mengenangaben sind pro Person, müssen für die Gruppe hochgerechnet und sollen ggf. aufgerundet werden

