

# Frühlingsmenü

## Vorspeise:

Kartoffel- Möhren- Kuchlein

## Hauptgerichte:

Frühlingsgemüse mit Hüttenkäse

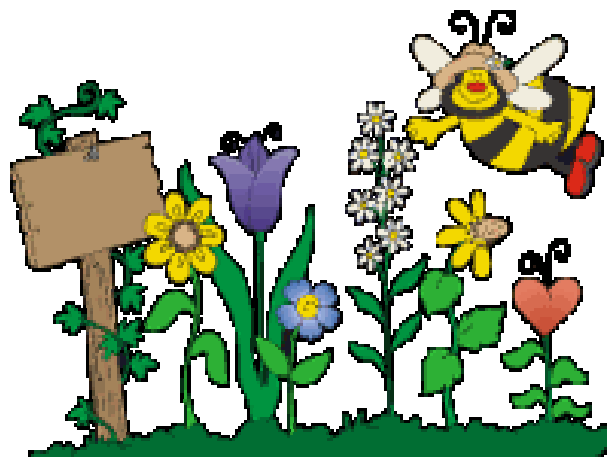
Putenrouladen mit Salbei auf Frühlingszwiebeln

## Dessert:

Quark- Grießcreme mit Rhabarberkompott

## für den Nachmittag:

Rhabarber- Pizza



## Kartoffel- Möhren- Küchlein mit Saurer Sahne

Vorspeise 8 Port.

Hauptspeise 4 Port.

500g Kartoffeln  
200g Möhren  
1 kleine Zwiebel  
Pfeffer, Muskat  
2 Eier  
250g Saure Sahne  
2 TL Zitronensaft  
Zucker  
Estragon, frisch

1. Kartoffeln 10 Minuten als Pellkartoffel kochen, auskühlen lassen.
2. Kartoffeln pellen, Möhren schälen, beides grob raspeln und mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Eier verquirlen und mit dem Gemüse mischen.
3. Mit einem Esslöffel aus der Masse 12 Häufchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Im vorgeheizten Ofen auf der 2. Schiene von oben (nicht Umluft!) bei Grad 15- 20 Minuten goldgelb backen.
4. Saure Sahne glattrühren, mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Estragon ganz fein hacken und unterrühren.

**Bei 8 Portionen, pro: 110 Kcal 4,4g Eiweiß 5g Fett 12g Kohlenhydrate**

**Bei 4 Portionen, pro: 220 Kcal 8,8g Eiweiß 10g Fett 24g Kohlenhydrate**



## Frühlingsgemüse aus dem Ofen mit Hüttenkäse

4 Portionen

800g kleine Kartoffeln  
24 Frühlingszwiebeln  
800g Bundmöhren  
(mit Grün)  
4 Knoblauchzehen  
4 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
4-6 Zweige Rosmarin  
400g Hüttenkäse  
Zitronensaft  
4-6 EL Schnittlauch

1. Kartoffeln waschen halbieren. Frühlingszwiebeln putzen, da ganz dunkelgrüne abschneiden, Möhren waschen, schälen und 1cm des Grüns dran lassen, Knoblauch andrücken.
2. Alle Zutaten mit 3 TL Olivenöl, Salz, Pfeffer und Rosmarin mischen. Alles auf ein Backblech legen. Bei 220 Grad 35- 40 Minuten backen.
3. Den Hüttenkäse mit 1TL Öl, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Schnittlauch verrühren.

**Pro Portion: 326 Kcal 18,9g Eiweiß 9g Fett 40g Kohlenhydrate**

## Putenroulade mit Salbei auf Frühlingszwiebeln

4 Portionen

4 Putenschnitzel

Salz, Pfeffer

24 Salbeiblätter

4 Sch. Parmaschinken

1 EL ÖL

3 Bund Frühlingszwiebeln

20g Butter

Zucker

100ml Sherry od. Marsala

200ml Brühe

1TL Stärke

500g neue Kartoffeln

1. Backofen auf 80 Grad vorheizen.
2. Schnitzel, zwischen Folie, 5mm flach klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Schinken und Salbeiblättern belegen, aufrollen und mit einem Spieß zusammenstecken
3. Öl erhitzen, Rouladen darin rundherum 6 Min. braun braten, dann im Ofen 45 Minuten garen.
4. Zwiebeln putzen, auf ca. 25cm kürzen und halbieren. Butter in einem Topf zerlassen, Zwiebeln dazu geben und zugedeckt bei milder Hitze 8 Minuten garen, dabei einmal wenden, mit Salz und 1 Prise Zucker würzen.
5. In die „Rouladenpfanne“ die Brühe und den Marsala geben, 5 Minuten köcheln lassen, mit der Stärke binden. Alles zusammen mit den gekochten Kartoffeln anrichten.

**Pro Portion: 314 Kcal 35g Eiweiß 7g Fett 20g Kohlenhydrate**



## Quark- Grieß- Creme mit Rhabarberkompott

4 Portionen

300g Rhabarber

90g Zucker

(oder Süßstoff)

250ml Milch

1 Vanillestange

25g Grieß

300g Magerquark

Süßstoff

1. Rhabarber putzen, in 1cm große Stücke schneiden mit 5 EL Wasser und 60g Zucker aufkochen und zugedeckt 4-5 Minuten dünsten. Abkühlen lassen.
2. Milch mit 30g Zucker, Vanillemark zum Kochen bringen. Den Grieß unterrühren, einmal aufkochen lassen und kalt werden lassen.
3. Quark cremig schlagen und unter den Grieß heben.
4. Kompott und Grießpudding abwechselnd in Gläser schichten.

**Pro Portion: 208 Kcal 13,3g Eiweiß 1g Fett 34g Kohlenhydrate**

**mit Süßstoff zubereitet: 116 Kcal 13,3g Eiweiß 1g Fett 11g Kohlenhydrate**

## Rhabarber- Pizza

12 Stück

350g Weizenmehl Typ 1050  
275 Milch 1,5% Fett  
1 Päckchen Trockenhefe  
120 g Rohrzucker  
1 TL Zitronenschale  
Salz  
50g Quark mager  
350g Rhabarber  
250g Saure Sahne  
2 Pck. Vanillezucker

1. Mehl, 60g Zucker, Hefe, Prise Salz, Zitronenschale verrühren. Den Quark und die Milch dazu geben und verkneten. Mind. 30 Minuten gehen lassen.
2. Den Rhabarber putzen, in 10cm lange Stücke schneiden und dann längs in dünne Scheiben schneiden. Saure Sahne und Vanillezucker verrühren.
3. Teig durchkneten, in 12 Stücke teilen und kleine Kreise ausrollen. Auf Backpapier legen. Mit dem Rhabarber belegen, mit 70g Zucker bestreuen und bei 220 Grad 10 Minuten backen. Noch warm mit der Sauren Sahne servieren.

**Pro Portion: 180 Kcal 5,4g Eiweiß 3g Fett 32g Kohlenhydrate**

**Den Teig kann man auch anstatt mit Zucker, mit Süßstoff süßen! Dann:  
pro Portion 160 Kcal 5,4g Eiweiß 3g Fett 27g Kohlenhydrate**

