

## 3 Gänge willkommens Menü

### Gemüse Salat (Scharii Varii) mit Spezial HLT Dressing

für 4 Personen, Zubereitungszeit 25 min, Glutenfrei, Laktosefrei

#### Zutaten:

##### Für den Salat:

1 Kopfsalat  
6 Karotten  
1 Blumenkohl  
3 Tomaten  
1 Gurke  
500ml Bouillon

##### Für das Dressing:

1 Zwiebel  
2 Stängel Petersilie  
2 Frühlingszwiebeln  
2 EL Senf  
2-3 EL Zitronensaft  
200ml Olivenöl  
1EL Sesamöl  
1-2 TL Chilisauce  
1TL Sojasauce  
Salz  
Pfeffer  
1 TL Zucker

#### Nährwertetabelle Vorspeise

Nährwerte:	4 Personen	1 Person
<b>Kalorien</b>	<b>1433 Kcal</b>	<b>358 Kcal</b>
Eiweiss	42	11
Fett	225	56
<i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	16	4
Kohlenhydrate	80	20
<i>davon Zucker</i>	28	7
Ballaststoffe	44	11
Tagesbedarf durschn. <b>Mann</b>		Anteil in %
<b>2625 Kcal</b>		<b>13.6%</b>
Tagesbedarf durschn. <b>Frau</b>		Anteil in %
<b>2069 Kcal</b>		<b>17.3%</b>

#### Zubereitung:

##### Salat

5dl Wasser in einem großen Topf aufkochen und Bouillon dazugeben. Kopfsalat, Karotten, Blumenkohl, Tomaten und Gurke Waschen. Kopfsalat Teilen und in Mundgerechte Stücke reisen. Karotten Schälen und in Räder schneiden. Blumenkohl in Röschen Schneiden danach die Röschen und Karotten in die Bouillon geben und für 15 min Kochen lassen. Tomaten halbieren und in gleich große Stücke schneiden. Gurke schälen und in Räder schneiden.

##### Dressing

Zwiebel schälen. Danach Zwiebel und Petersilie kleinhacken. Gehackte Zutaten in eine Schüssel geben. Frühlingszwiebeln Waschen und in Ringe schneiden und dazugeben. Senf, Zitronensaft, Olivenöl, Sesamöl, Chilisauce, Soja Sauce und Zucker darunter mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Anrichten

Salat in die Schüssel geben Blumenkohlröschen, Karottenräder, Tomaten und Gurkenscheiben auf dem Salat verteilen **und Fertig ist die erste GESCHMACKSEXPLSION!**

## Gebratene Hähnchenbrustfilet auf Tomatenstapf mit Geschwellten Kartoffeln an einer Soja Natur Joghurt Dipsauce

für 4 Personen Zubereitungszeit 40 min Glutenfrei, Laktosefrei

### Zutaten:

#### Für Das Hähnchen:

4 Hähnchenbrustfilet  
Salz  
Pfeffer  
Paprika

#### Tomatenstapf:

6 Tomaten  
2TL Zucker  
3EL Olivenöl  
2EL Tomatenmark  
Salz  
Pfeffer

#### Kartoffeln mit Soja Natur

#### Joghurt Dip:

4 Kartoffeln  
500g Soja Naturjoghurt  
10 Schnittlauchhalme  
1-2 EL Salz  
2TL Zitronensaft  
Pfeffer

### Nährwertetabelle Hauptgang

Nährwerte:	4 Personen	1 Person
<b>Kalorien</b>	<b>1285 Kcal</b>	<b>321 Kcal</b>
Eiweiss	133	33
Fett	64	16
<i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	9	2
Kohlenhydrate	137	34
<i>davon Zucker</i>	33	8
Ballaststoffe	20	5
Tagesbedarf durschn. <b>Mann</b>		Anteil in %
<b>2625 Kcal</b>		<b>12.2%</b>
Tagesbedarf durschn. <b>Frau</b>		Anteil in %
<b>2069 Kcal</b>		<b>15.5%</b>

### Für das Hähnchen

Hähnchen 12 - 15 min in der Pfanne Braten. Mit Pfeffer, Salz und Paprika Abschmecken

### Tomatenstapf

Tomaten waschen, anschliessend klein schneiden. In einem Topf zusammen mit dem Tomatenmark und Olivenöl für 5- 10 min Kochen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen, danach mit Gabel zerdrücken. Anschliessend für 5min in den Gefrierschrank legen

## **Kartoffel mit Joghurt Dip**

Kartoffel waschen anschliessend in Kochendes Salzwasser geben und für 25 - 30 min Kochen lassen. Schnittlauch kleinhacken und in Naturjoghurt geben. Zitronensaft, Salz und Pfeffer darunter rühren.

### **Anrichten**

Tomatenstampf Halbmond förmig anrichten. Hähnchenfilet in der Mitte halbieren und überlappend auf den Stampf legen. Am Schluss Kartoffel oben leicht einschneiden und Joghurt Dip darüber fliessen lassen. Etwas Schnittlauch über der Sauce verteilen. **Fertig ist der Hauptgang Bon Appétit**

## **Fruchtcocktail mit Himbeerjoghurt**

für 4 Personen Zubereitungszeit 15 min **Glutenfrei, Laktosefrei**

### **Zutaten: Cocktail**

3 Mango  
3 Orangen  
4 EL Zucker  
10g Butter

### **Joghurt**

500 g Soja Naturjoghurt  
100g Himbeeren  
1 Vanilleschote

### **Für den Cocktail**

Mango und Orangen waschen und schälen. Orangen in kleine mundgerechte Stücke

schneiden. Mango vom Stirzel trennen anschliessend in Würfel schneiden. Mango und Orangenstücke in die Pfanne mit Butter und Zucker geben für 5 min Braten.

### **Joghurt**

Himbeeren waschen. Vanilleschote aufschneiden und Vanille mit der Messerspitze auskratzen zu den Himbeeren geben. Alles in der Pfanne für 10 min Kochen lassen.

### **Anrichten**

Die Himbeeren in ein Glas geben anschliessend eine Schicht Naturjoghurt. Oben auf unsere Mango und Orangenstücke. **Eine Wahre Symphonie!**

### **Nährwertetabelle Dessert**

Nährwerte:	4 Personen	1 Person
<b>Kalorien</b>	<b>1314 Kcal</b>	<b>329 Kcal</b>
Eiweiss	26	7
Fett	22	5
<i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	7	2
Kohlenhydrate	260	65
<i>davon Zucker</i>	178	44
Ballaststoffe	25	6
Tagesbedarf durschn. <b>Mann</b>		Anteil in %
<b>2625 Kcal</b>		<b>12.5%</b>
Tagesbedarf durschn. <b>Frau</b>		Anteil in %
<b>2069 Kcal</b>		<b>15.90%</b>