

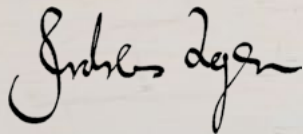
## Liebe Gäste der Studiwerk-Mensen,

Wir möchten Ihnen während der Osterfeiertage kulinarisch zur Seite stehen. Ulrich Kühn, stellvertretender Küchenleiter der Mensa Tarforst, hat für Sie ein leckeres Festtags-Menü zum Nachkochen zusammen gestellt. Dieser Vorschlag ergibt ein Menü für zwei Personen. Sie können sich gerne daran orientieren oder das Rezept je nach Ernährungsweise und gewünschter Menge individuell anpassen.

Wer noch über wenig Erfahrung mit einem 3-Gang Menü verfügt, kann Ulrich Kühn beim Kochen über die Schulter schauen und findet die Videos auf dem YouTube-Kanal des Studiwerks Trier.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Kochen und schöne Feiertage!

Andreas Wagner



Geschäftsführer Studiwerk Trier



# Oster-Dinner at home

einfach selber kochen.

studiwerk 

## Vorspeisen

Möhren-Maissuppe mit Parmesanchips

## Fleischgerichte

Osternest (Gemischtes Hackfleisch mit Lamm und Eifelschwein mit Eifüllung)

an einer Kräutersauce, dazu cremiges Püree von Weißen Bohnen

selbstgemachte Spätzle

## Dessert

Geschichtete Apfellasagne mit Frischkäse und Minzsahne, Mandeln

### Für die Vorspeise

Karotten schälen und in kleine Würfel schneiden. Mais abschütten und abtropfen lassen. In einem kleinen Topf etwas Butter auslassen und eine kleingewürfelte Zwiebel hell andünsten, Karotten und Maiskörner dazu geben und mit anschwitzen. Mit Gemüsebrühe auffüllen und mit Sahne verfeinern. Mit einem Pürierstab glatt mixen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Wer mag, kann einen Teil der Karotten und Maiskörner als Einlage zurückbehalten. Mit feingehackten Kräutern bestreuen.

In einer Pfanne kleine Häufchen Parmesanhobel schmelzen, bis Chips entstehen. Tipp: Man kann auch auf Backpapier kleine Häufchen geben und im Backofen zu Chips schmelzen. Die erkalteten Chips auf die Suppe geben.

\*\*\*

### Für den Hauptgang

Ein bis zwei Eier hartkochen und pellen, auskühlen lassen. Das Hackfleisch in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen, ein Ei, das Paniermehl oder geriebenes Brötchen zufügen. Wer mag, kann mit einem Esslöffel Senf verfeinern. Hackmasse zu einem ovalen, größeren Ei formen, in der Mitte eine Vertiefung drücken und das hartgekochte Ei so einarbeiten, das es mittig von allen Seiten mit dem Hackfleisch umgeben ist. In einer Fritteuse (Alternativ: ein Topf mit reichlich Frittierfett bzw. -Öl) das Hack-Eibällchen anfrittieren und bei 180° C circa 25 - 30 Minuten im Backofen fertig garen. Anschließend kurz vor dem Servieren der Länge nach halbieren und eine Hälfte auf der Sauce anrichten.

Für die Kräutersauce einen Esslöffel Butter in einem Topf schmelzen, eine halbe kleingehackte Zwiebel glasig dünsten, einen Esslöffel Mehl zugeben und mit andünsten, dass ganze mit etwas Gemüsebrühe und Sahne auffüllen und leise auf kleiner Flamme 10 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss feingehackte Kräuter zugeben.

Für das Bohnenpüree die Bohnen auf einem Sieb abschütten (den Fond auffangen) und in einem Topf erhitzen. Mit einem Pürierstab unter Verwendung des Bohnenfonds glattmixen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für die Spätzle 2 Eier mit etwas Sprudelwasser zusammen mit Salz, Pfeffer und Muskat glattrühren, nach und nach soviel Mehl zugeben, bis ein dicklicher Teig entsteht. Diesen etwas ruhen lassen und entweder mit einer Spätzlepresse in leicht kochende Salzwasser drücken oder mit einem Frühstücksbrett und einem Schaber feine Teigstreifen (für Geübte) direkt ins Wasser streichen. Sobald die Spätzle an die Oberfläche kommen, werden sie mit einem Schaumlöffel in kaltes Wasser gegeben. Später werden sie abgeschüttet, auf einem Küchentuch abtropfen gelassen und in etwas Butter in einer Pfanne angeschwenkt. Die Arbeiten lassen sich ohne weiteres am Vortag erledigen.

\*\*\*

### Für das Dessert

Aus Mehl, Zucker, Milch und Eiern einen Pfannkuchenteig bereiten. Den Apfel mit oder ohne Schale würfeln oder in dünne Scheiben schneiden und in den Teig geben. In einer Pfanne 8 bis 10 kleine Küchlein (Ø ca. 10 cm) backen. In einer Schüssel den Frischkäse glattrühren. Anschließend die Küchlein abwechselnd mit einer Schicht Frischkäse zu einer Lasagne stapeln. Auf einem Dessertteller anrichten, Schlagsahne drangeben und mit feingehackter Minze und gerösteten Mandeln bestreuen.



## Einkaufsliste

### Für die Vorspeise:

- 1 kl. Dose Mais
- 100 g Parmesan, gehobelt
- 3 kl. Zwiebeln für Suppe und Osternest
- 300 ml. Schlagsahne für Suppe, Kräutersauce und Dessert
- Schnittlauch für Suppe und Kräutersauce
- 2 Möhren
- 30 g Margarine
- 250 ml. Gemüsebrühe

### Für den Hauptgang:

- Blattpetersilie
- 300 g Lammhackfleisch\*
- 300 g Schweinehackfleisch\*
- 8 Eier für Osternest, Spätzle, Apfellasagne
- 1 Altbackenes Brötchen
- 1 Schale Kresse
- 1 kl. Schale Sprossen
- 2 kl. Dosen Weiße Bohnen
- 300 g Mehl Typ 405 für Spätzle und Apfellasagne
- 1 kl. Bund Minze
- 200 ml. Sprudelwasser mit Kohlensäure

### Für das Dessert:

- 1 Apfel
- 200 ml. Milch
- 50 g Zucker
- 200 g Frischkäse
- 1 Tüte Mandeln, gehobelt

### Was wahrscheinlich sowieso vorhanden ist

- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss

\* Wer Lamm nicht mag kann auch nur Schweinehackfleisch (600 g) nehmen.



Zum Videotutorial auf YouTube

