

MENÜ:

**Apfel-Selleriesuppe**

**Linsenbolognese mit grünem Salat**

**Birnen-Schokodessert**

**Apfel-Selleriesuppe**

Zutaten für 4 Portionen:

400 g Sellerie  
2 Äpfel  
1 Zwiebel  
1 Teelöffel Rapsöl  
500 ml Gemüsebrühe  
125 ml Apfelsaft naturtrüb  
50 ml Schlagobers  
Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Petersilie

Zubereitung:

1. Sellerie und Äpfel schälen und in grobe Würfel schneiden.
2. Zwiebel klein hacken und in Rapsöl anrösten.
3. Sellerie und Äpfel zum Zwiebel geben und leicht anbraten.
4. Mit Gemüsebrühe aufgießen und weichdünsten.
5. Apfelsaft dazu leeren und würzen.
6. Alles mit einem Mixstab schaumig rühren.
7. Den Schlagobers hinzufügen und nochmals aufmixen.

## Linsenbolognese

### Zutaten für 4 Portionen:

2 große Karotten  
1 Knolle Sellerie  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 EL Rapsöl  
2 EL Tomatenmark  
200 g rote Linsen  
500 ml Gemüsebrühe  
800 ml passierte Tomaten  
280 g Vollkornspaghetti roh  
Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum  
40 g Parmesan

### Zubereitung:

1. Karotten und Sellerie waschen, schälen und klein würfeln.
2. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein würfelig schneiden.
3. Zwiebel und Knoblauch in Rapsöl anrösten und das Gemüse dazugeben.
4. Tomatenmark, Gemüsebrühe, passierten Tomaten und Linsen hinzufügen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.
5. In der Zwischenzeit die Vollkornspaghetti in Salzwasser kochen.
6. Die Bolognese würzen.
7. Spaghetti auf Tellern anrichten, Soße drüber geben und mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen.

Dazu passt grüner Salat.

## Birnen-Schokodessert

### Zutaten für 4 Portionen:

2 Birnen  
100 ml Wasser  
Zimtstange, Gewürznelken  
500 ml Milch  
2 Esslöffel Zucker  
50 g Maisstärke  
2 Esslöffel Kakaopulver  
4 Minzblätter

### Zubereitung:

1. Birnen schälen und halbieren.
2. Wasser mit Zimtstange und Gewürznelken aufkochen.
3. Birnen in das Gewürzwasser einlegen und weichdünsten.
4. 3 Esslöffel Milch mit Maisstärke und Kakaopulver glattrühren.
5. Restliche Milch mit Zucker in einem Topf aufkochen.
6. Die glattgerührte Maisstärke in die heiße Milch einrühren und so lange kochen, bis die Masse cremig ist.
7. Birnen in 4 vorbereitete Dessertschüsseln geben.
8. Die Schoko-Masse darüber gießen und auskühlen lassen.
9. Mit Minzblättern garnieren.

## EINKAUFLISTE

EINKAUFEN	HAT MAN EVENTUELL ZU HAUSE
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 400 g Sellerie</li> <li>• 2 Karotten</li> <li>• 1 Häuptel grüner Salat</li> <li>• 2 Birnen</li> <li>• 2 Äpfel</li> <li>• 1/8 l Apfelsaft naturtrüb</li> <li>• 200 g rote Linsen getrocknet</li> <li>• Vollkornspaghetti (280 g roh gewogen)</li> <li>• 800 ml passierte Tomaten</li> <li>• 40 g Parmesan</li> <li>• 500 ml Milch</li> <li>• 50 ml Schlagobers</li> <li>• 4 Minzblätter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zwiebel (2 Stück)</li> <li>• Knoblauch (2 Zehen)</li> <li>• Salz</li> <li>• Pfeffer</li> <li>• Muskatnuss</li> <li>• Zimtstange, Gewürznelken</li> <li>• Gemüsebrühe</li> <li>• Tomatenmark (2 Esslöffel)</li> <li>• Oregano</li> <li>• Basilikum</li> <li>• Petersilie</li> <li>• Maisstärke (50 g)</li> <li>• Kakaopulver (2 Esslöffel)</li> <li>• Zucker (2 Esslöffel)</li> <li>• Essig</li> <li>• Rapsöl kaltgepresst für den Salat</li> <li>• Rapsöl zum Braten</li> </ul>

## MATERIALLISTE

FÜRS KOCHEN	FÜRS ESSEN
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Schneidmesser groß</li> <li>• 1 kleines Küchenmesser</li> <li>• 3 Löffel</li> <li>• 2 Kochlöffel</li> <li>• 1 Sparschäler</li> <li>• 2 Suppenschöpfer</li> <li>• 2 Schneidbretter</li> <li>• 1 kleinen Topf + Deckel</li> <li>• 1 großen Topf + Deckel</li> <li>• 2 mittelgroße Töpfe + Deckel</li> <li>• 1 großes Sieb</li> <li>• 1 Käseibe</li> <li>• 1 Schneebesen</li> <li>• 1 Salatschüssel</li> <li>• 2 Rührschüsseln (1 x groß, 1 x klein)</li> <li>• 2 Geschirrtücher</li> <li>• 1 Herd mit 4 Platten</li> <li>• Küchenwaage, 1 Mixstab</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 Suppenschüsseln</li> <li>• 4 Teller</li> <li>• 4 Dessertschüsseln</li> <li>• 4 Suppenlöffeln</li> <li>• 4 Gabeln</li> <li>• 4 Messer</li> <li>• 4 Dessertlöffeln</li> <li>• 4 Servietten</li> <li>• 4 Gläser</li> <li>• 1 Wasserkrug</li> </ul>