



Eine Initiative der Körber-Stiftung

## Rezeptvorschlag 1

### 3 Gang- Menü

**Blattsalat mit Cherrytomaten und Italiendressing**

~ ~ ~

**Paniertes Schweinerückenschnitzel mit gestovtem Blumenkohl  
und Stampfkartoffeln**

~ ~ ~

**Rote Grütze mit Vanilleeis**

**Rezept für 4 Personen**

|                                   |                                    |
|-----------------------------------|------------------------------------|
| <b>½ kg Lollo Rosso</b>           | <b>0,30 €</b>                      |
| <b>½ kg Frisee</b>                | <b>0,50 €</b>                      |
| <b>100 g Ruccola</b>              | <b>0,70 €</b>                      |
| <b>1 Schale Cherrytomaten</b>     | <b>0,90 €</b>                      |
| <b>Essig &amp; Öl</b>             | <b>1,75 €</b>                      |
| <b>4 x 140 g Schweinerücken</b>   | <b>3,60 €</b>                      |
| <b>Panade</b>                     | <b>0,25 €</b>                      |
| <b>1 kg Blumenkohl</b>            | <b>0,90 €</b>                      |
| <b>0,3 l Milch</b>                | <b>0,23 €</b>                      |
| <b>1 kg Kartoffeln</b>            | <b>0,60 €</b>                      |
| <b>100 g Erdbeeren</b>            | <b>0,20 €</b>                      |
| <b>100 g Himbeeren</b>            | <b>0,50 €</b>                      |
| <b>100 g Kirschen</b>             | <b>0,20 €</b>                      |
| <b>60 g Zucker &amp; Mondamin</b> | <b>0,20 €</b>                      |
| <b>300 ml Vanilleeis</b>          | <b>1,00 €</b>                      |
| <b>Gesamt</b>                     | <b>11,85 € + 7% Mwst = 12,60 €</b> |



Eine Initiative der Körber-Stiftung

## Rezeptvorschlag 2

### 3 Gang - Menü

**Tomatencremesuppe mit Basilikum**

~ ~ ~

**Rinderroulade mit Rotkohl und Salzkartoffeln**

~ ~ ~

**Vanillepudding mit Schokoladensauce**

### Rezept für 4 Personen

|                               |               |
|-------------------------------|---------------|
| <b>1 Bd. Basilikum</b>        | <b>1,00 €</b> |
| <b>1 kg Tomaten</b>           | <b>1,20 €</b> |
| <b>2 El. Tomatenmark</b>      | <b>0,20 €</b> |
| <b>100 g Zwiebel</b>          | <b>0,06 €</b> |
| <b>0,2 l Sahne</b>            | <b>0,40 €</b> |
| <b>Gewürze</b>                | <b>0,15 €</b> |
| <b>4 x 150g Rinderroulade</b> | <b>4,80 €</b> |
| <b>Speck und Gurke</b>        | <b>0,25 €</b> |
| <b>1 kg Rotkohl</b>           | <b>0,50 €</b> |
| <b>200 g Zwiebel</b>          | <b>0,12 €</b> |
| <b>100 g Schmalz</b>          | <b>0,30 €</b> |
| <b>1 kg Kartoffeln</b>        | <b>0,60 €</b> |
| <b>25 g Vanillepudding</b>    | <b>0,90 €</b> |
| <b>27 g Zucker</b>            | <b>0,06 €</b> |
| <b>0,3 l Milch</b>            | <b>0,23 €</b> |
| <b>70 g Konfitüre</b>         | <b>0,40 €</b> |

**Gesamt** **11,20 € + 7 % Mwst. = 11,98 €**