

# Suppe - Gemüsesuppe Minestrone



## Zutaten

---

1/2 l Wasser/ Gemüsebrühe

---

1 Zwiebel

---

1 Stangen Selleri

---

2 Karoten

---

2 Kartoffeln

---

2 Zucchini

---

3 große Tomaten

---

200 gr Erbsen

---

3El Olivenöl

---

Salz

---

## Zubereitung:

Zwiebel schälen und klein schneiden. Tomaten, Sellerie, Zucchini und Karotten waschen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

Olivenöl in einem ausreichend großen Topf erhitzen. Zwiebeln darin bei kleiner Hitze glasig dünsten. Tomaten dazugeben, aufkochen lassen. Sellerie, Karotten, und Kartoffeln dazugeben und weitere 5 Minuten bei mittlerer bis kleiner Hitze kochen lassen und mit Erbsen dazugeben, dann mit Wasser oder Gemüsebrühe aufgießen. Mit Salz abschmecken und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten weiter kochen, bis das Gemüse gekocht ist.

# Hauptgericht - Pasta Carbonara

## Zutaten

---

500 g Spaghetti

---

250 g Speck, magerer

---

2 Eier

---

2 Knoblauchzehen

---

Basilikum eventuell

---

3 EL Olivenöl

---

Salz und Pfeffer

---



## Zubereitung

Die Spaghetti in reichlich Wasser zirka 8 Minuten kochen. Salz erst in das Nudelwasser geben, wenn es bereits kocht.

Den Knoblauch schälen und hacken, den Speck würfeln. Beides in heißem Olivenöl anbraten (am besten in einer großen Pfanne). Mit Salz und Pfeffer würzen, eventuell Basilikum hinzufügen.

Die gekochten Spaghetti nun mit in die Pfanne geben. Die Eier darauf schlagen. Alles vermengen und die Sauce eine Minute stocken lassen. Sofort servieren.

# Salat - Kartoffelsalat mit Tomaten und Oliven



## Zutaten

---

**750 g** Kartoffeln, kleine

---

**500 g** Kirschtomaten

---

**100 g** Oliven, schwarz u. entsteint

---

**2 TL** Origanum

---

**2 EL** Essig (Weinessig)

---

Salz

---

**6 EL** Öl (Olivenöl)

---

## Zubereitung

Kartoffeln kochen, pellen und abkühlen lassen. Dann in Scheiben schneiden. Tomaten halbieren und mit den Oliven und Kartoffeln vermischen. Zum Salat geben. Essig mit Origanum, Salz und Öl verrühren und über den Salat geben. Vorsichtig mischen, mindestens 10 Min. durchziehen lassen. Nochmals Abschmecken.

## Dessert - ITALIENISCHES TIRAMISU



### ZUTATEN

---

**500 g** Mascarpone oder Sahne/Quark

---

**5** Eier

---

**5EL** Zucker

---

**40** Keksen

---

**2 Tassen** Starker, ungesüßter Kaffee

---

**2EL** Marsala (Dessertwein)

---

**6 EL** Kakaopulver

---

### ZUBEREITUNG

Eiweiß vom Eigelb trennen. Eigelb und Zucker mit dem Handmixer auf hoher Stufe schaumig schlagen und mit dem Mascarpone/Sahne/Quark vermischen.

Behutsam das zuvor steif geschlagene Eiweiß unter diese Masse heben.

Nun den abgekühlten Kaffee und den Marsala in einem tiefen Teller vermischen und die Keksen kurz eintauchen.

Sechs Gläser oder eine Auflaufform mit der Hälfte der Keksen auslegen. Die Hälfte der Mascarpone-Zubereitung darauf verteilen. Eine weitere Schicht Keksen darauf geben und mit dem Rest der Mascarpone-Zubereitung bedecken.

Mindestens 3, idealerweise aber 12 Stunden kalt stellen.

Vor dem Servieren mit Kakaopulver bestäuben.

**Viel Spaß und guten Appetit**