

## Haubenmenü zum Beisl-Preis von Hassan Aly

aus dem fünften neunerHAUS-Kochbuch der Serie „Haubenküche zum Beisl-Preis“:  
„HAUBENMENÜS ZUM BEISL-PREIS“, Krenn Verlag (2008), Seite 20

- **Tomatensuppe mit frischem Basilikum und Schlagobers**
- **Gefüllte Hühnerbrustroulade im Speckmantel mit Reis**
- **Panna Cotta mit Erdbeersauce**

### **Vorspeise: Tomatensuppe mit frischem Basilikum und Schlagobers**

106 kcal  
8,2 g Fett  
2,4 g Eiweiß  
5,0 g Kohlenhydrate  
1,4 g Ballaststoffe

### **Hauptspeise: Gefüllte Hühnerbrustroulade im Speckmantel mit Reis**

729 kcal  
44,0 g Fett  
36,0 g Eiweiß  
47,0 g Kohlenhydrate  
4,2 g Ballaststoffe

### **Nachspeise: Panna Cotta mit Erdbeersauce**

263 kcal  
19,8 g Fett  
7,0 g Eiweiß  
13,0 g Kohlenhydrate  
1,6 g Ballaststoffe

### **Gesamtes Menü:**

1152 kcal  
72,0 g Fett  
45,4 g Eiweiß  
65,0 g Kohlenhydrate  
7,2 g Ballaststoffe

Die Ernährungswissenschaftlerinnen von **eatconsult** ([www.eatconsult.at](http://www.eatconsult.at)) unterstützen das neunerHAUS-Buchprojekt mit der Nährwertberechnung ausgewählter HAUBEN-MENÜS. Wir wünschen Ihnen guten Appetit!