

## Haubenmenü zum Beisl-Preis von Jürgen Benker

aus dem fünften neunerHAUS-Kochbuch der Serie „Haubenküche zum Beisl-Preis“:  
„HAUBENMENÜS ZUM BEISL-PREIS“, Krenn Verlag (2008), Seite 69

- **Karotten-Ingwersuppe**
- **Seesaibling mit Rucolaspinat und Nussbutter**
- **Gekochter Mohnstrudel mit eingelegten Kirschen**

### **Vorspeise: Karotten-Ingwersuppe**

248 kcal  
22,7 g Fett  
1,6 g Eiweiß  
4,6 g Kohlenhydrate  
1,6 g Ballaststoffe

### **Hauptspeise: Seesaibling mit Rucolaspinat und Nussbutter**

535 kcal  
43,0 g Fett  
33,6 g Eiweiß  
3,4 g Kohlenhydrate  
2,8 g Ballaststoffe

### **Nachspeise: Gekochter Mohnstrudel mit eingelegten Kirschen**

926 kcal  
55,3 g Fett  
22,0 g Eiweiß  
85,0 g Kohlenhydrate  
1,6 g Ballaststoffe

### **Gesamtes Menü:**

1709 kcal  
121 g Fett  
57,2 g Eiweiß  
93,0 g Kohlenhydrate  
6,0 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!