

## Haubenmenü zum Beisl-Preis von Thorsten Probst

aus dem fünften neunerHAUS-Kochbuch der Serie „Haubenküche zum Beisl-Preis“:  
„HAUBENMENÜS ZUM BEISL-PREIS“, Krenn Verlag (2008), Seite 129

- **Faschiertes Labe**l vom Kohlengrill mit mexikanischer Salsa
- **Gegrillter Truthahnschlö**gel mit jungem Knoblauch im Orangen-Fenchel-Salat
- **Marinierte Erbeeren** mit Lemon Curd und Blätterteig

### **Vorspeise: Faschiertes Labe**l vom Kohlengrill mit mexikanischer Salsa

277 kcal  
18,0 g Fett  
15,6 g Eiweiß  
13,0 g Kohlenhydrate  
1,9 g Ballaststoffe

### **Hauptspeise: Gegrillter Truthahnschlö**gel mit jungem Knoblauch im Orangen-Fenchel-Salat

407 kcal  
6,0 g Fett  
54,3 g Eiweiß  
9,8 g Kohlenhydrate  
2,7 g Ballaststoffe

### **Nachspeise: Marinierte Erbeeren** mit Lemon Curd und Blätterteig

478 kcal  
30,7 g Fett  
8,3 g Eiweiß  
41,1 g Kohlenhydrate  
0,4 g Ballaststoffe

### **Gesamtes Menü:**

1162 kcal  
54,7 g Fett  
78,2 g Eiweiß  
63,9 g Kohlenhydrate  
5,0 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!