

*Das kleine Hotel mit der großen Gemütlichkeit!*



## *Li La Lu* Cook mal

### **Kräuterlimonade mit Ingwer, Pfefferminze und Zitronenmelisse**

- 50 g Ingwer
- 50 ml Holundersirup
- 50 ml Zitronenmelissensirup
- 1 l Mineralwasser
- 10 Eiswürfel
- frische Pfefferminzblätter, Zitronenmelisse und 3 Rispen Lavendelblüten

Ingwer schälen und fein reiben, Kräuter grob zerkleinern und mit den restlichen Zutaten vermischen, mit Mineralwasser die „Süße selber einstellen“ – kalt servieren

### **Supermann-Müsli für 1 Kind**

- 1 Becher Naturjoghurt
- 1 geraspelter Apfel
- 1/2 Banane in Scheiben
- 1 EL Honig
- 2 EL Haferflocken oder Knusper-Müsli

Alle Zutaten gut mischen – fertig

### **Spaghetti mit Gemüsecarbonara für 4 Kinder**

- 2 Karotten, 1 kleiner Sellerie, 2 Petersilienwurzeln, 1 Stange Lauch, 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund frische Kräuter: Basilikum, Rosmarin, Thymian, Petersilie
- 50 ml Weißwein
- 100 ml Brühe
- 200 ml Sahne
- 1 TL Speisestärke
- 100g Käse (Bergkäse, Emmentaler)
- 200g Spaghetti
- Salz, Pfeffer aus der Mühle, Olivenöl

Das Wurzelgemüse mit einem Hobel fein raspeln und in Olivenöl in einer großen Pfanne anbraten: zuerst die Zwiebeln glasig schwitzen, dann Sellerie, Karotte und Petersilienwurzel dazugeben und Farbe nehmen lassen. Jetzt den Lauch dazugeben und auch etwas Farbe nehmen lassen. Zum Schluss den Knoblauch zufügen und **ohne** Farbe kurz mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen und mit Brühe und Sahne aufgießen. Das Gemüse in der Soße weich dünsten, mit Salz und Pfeffer abschmecken und nochmals mit Sahne verfeinern. Etwas Speisestärke mit kaltem Wasser klumpenfrei anrühren und die Soße leicht abbinden – ca. 1 min. weiter köcheln lassen. Vor dem Servieren die frisch gehackten Kräuter in die Soße einrühren.

Die Spaghetti al dente kochen und mit der Gemüsesoße und frisch geriebenem Käse servieren.

**Viel Freid biim Chocha ond an Guata!  
Bis nächst's mal - eibe Familie Riezler**

[www.walserstuba.at](http://www.walserstuba.at)  
[info@walserstuba.at](mailto:info@walserstuba.at)

*Das kleine Hotel mit der großen Gemütlichkeit!*



### **Piratenspieß mit Erdäpfeln für 4 Kinder**

- 600g fest kochende Erdäpfel

Die Erdäpfel gut waschen und in Salzwasser weich kochen.

Für die Piratensoße:

- 50g Gemüsemais
- 50g Kidneybohnen
- 2 rote Paprika
- 50g Joghurt
- 100g Ketchup
- 1 Zitrone
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Die Paprika vom Kerngehäuse befreien und fein würfeln. Mit Mais, Bohnen, Ketchup und Joghurt dick anrühren, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken

- 300g Hähnchenbrust oder Lachsforellenfilet
- 250g Kirschtomaten
- 5 Scheiben Speck
- 2 gelbe Paprika
- Salz, Pfeffer aus der Mühle, Olivenöl

Hähnchen- oder Fischfleisch in 3 cm große Würfel schneiden. Den Paprika vom Kerngehäuse befreien und ebenfalls grob würfeln. Den Speck in 3 cm große Quadrate schneiden. Jetzt 4 Piratenspieße auffädeln: die Fleischwürfel abwechselnd mit Kirschtomaten, Speck und Paprika aufspießen, mit Salz und Pfeffer würzen und in Olivenöl ausbraten.

Mit den Erdäpfeln und der Piratensoße servieren.

### **Schokoladenfondue mit frischen Früchten für 4 Kinder**

- 300g Schokolade z.B. Toblerone
- 200g Sahne
- 1 kg frische Früchte: Trauben, Äpfel, Birnen, Zwetschken, Aprikosen, usw.

Die Früchte waschen, abtrocknen und grob würfeln. Die Sahne aufkochen, vom Herd nehmen und die fein geraspelte Schokolade einrühren, sofort heiß in eine Schüssel oder im Fonduegeschirr mit kleiner Hitze servieren. Die Früchte am Tisch aufspießen (mit Gabel oder Schaschlikspieß) und in die Schokolade tauchen.

**Viel Freid biim Chocha ond an Guata!  
Bis nächst's mal - eibe Familie Riezler**

[www.walserstuba.at](http://www.walserstuba.at)  
[info@walserstuba.at](mailto:info@walserstuba.at)