

# DEIN MENÜPLANER

Alle Listen und Pläne findet Ihr auch zum Downloaden und Ausdrucken unter:  
[www.emf-verlag.de/plus3prinzip/](http://www.emf-verlag.de/plus3prinzip/) oder [www.mariokotaska.com/plus3prinzip](http://www.mariokotaska.com/plus3prinzip)

Verwöhnt Eure Gäste doch mal mit einem der sechs spannenden Menüs (à 4 Personen). Für die Vorspeise einfach das Rezept auf vier Gäste aufteilen, so bleibt noch

genug Platz für Hauptgericht und Dessert. Wo nötig, für das Hauptgericht das Rezept auf vier Personen verdoppeln. Und vom Dessert? Isst jeder so viel er noch kann.

## MENÜ I

**Herzhafter Hokkaido-Eintopf**  
S. 146



**Fish & Chips mit Harissa-Gurken** S. 126



**Mandel-Schokokuchen mit Apfelkompott** S. 205



## MENÜ IV

**Möhren-Kokos-Süppchen mit Huhn** S. 118



**Krosses Zanderfilet mit Rotweinbutter** S. 176



**Topfengratin mit Gewürzorange** S. 210



## MENÜ II

**Kichererbsen-Salat mit Sardinen** S. 127



**Hähnchenschenkel Niçoise** S. 82



**Brombeer-Schoko-Cupcakes** S. 200



## MENÜ V

**Rotes Currysüppchen mit Kabeljau-Bon-Bon** S. 147



**Lammcarrée mit Rotweinkartoffeln** S. 166



**Schokoladencreme mit Kirschen** S. 204



## MENÜ III

**Ingwer-Garnelen mit lauwarmem Chicorée** S. 148



**Kalbsnuss mit Rahmpfeffernlingen** S. 168



**Passionsfrucht-Tassenküchlein** S. 196



## MENÜ VI

**Burrata-Mango-Salat** S. 106



**Geschmorte Kirschtomaten** S. 189



**Öhmchens Kirschstreusel mit Eis** S. 199

