

# 3 Gang Menü zum Valentinstag



von und mit Michael Stranak



# INHALTSVERZEICHNIS

<u>LIEBESBEKENNTNIS</u>	05
<u>ABLAUF DES KOCHENS</u>	06
<u>ROTE BETE CARPACCIO MIT</u>	
<u>FELDSALAT UND WALNÜSSEN</u>	07
<u>GEBRATENER LACHS MIT GEMÜSE UND</u>	
<u>KARTOFFELN AUS DEM OFEN</u>	09
<u>HEISSE LIEBE MAL ANDERS</u>	10
<u>EINKAUFLISTE</u>	11





## LIEBESBEKENNTNIS

Meine Liebste,

heute, am Valentinstag, möchte ich dir von Herzen sagen, wie unglaublich dankbar ich für dich bin. Du bist nicht nur meine Partnerin, sondern auch meine beste Freundin, meine Vertraute und meine größte Stütze. Jeder Tag mit dir ist ein Geschenk, und deine Liebe erhellt mein Leben auf eine Weise, die ich mir nie hätte vorstellen können.

Dein Lachen ist mein Lieblingsklang, deine Umarmungen mein sicherer Hafen, und deine Worte sind das, was meine Seele nährt. In deinen Augen finde ich Frieden, in deinem Herzen finde ich Wärme, und in deiner Nähe finde ich Glück.

Danke, dass du mich so akzeptierst, wie ich bin, mit all meinen Stärken und Schwächen. Danke für deine Geduld, dein Verständnis und die bedingungslose Liebe, die du mir schenkst. Du machst die Welt für mich schöner, heller und bedeutungsvoller.

Ich verspreche, dir immer treu zu sein, dich zu unterstützen und zu lieben, so wie du es verdient hast. Zusammen können wir alles schaffen, und ich freue mich auf viele weitere Abenteuer, die wir gemeinsam erleben werden.

Mit all meiner Liebe



## Ablauf des Kochens

Schön, dass du dabei bist und für deinen Lieblingsmenschen etwas Kulinarisches zaubern möchtest.

Ich habe ein Menü kreiert, dass du ganz einfach und ohne viel Aufwand nachkochen kannst.

Mit ein wenig Vorbereitung könnt ihr das Dinner gemeinsam genießen, *obwohl* du in der Küche stehst.

Der Ablauf:

- Beim Kochabend selbst musst du nicht mitkochen!  
Nicht, dass du schon etwas verrätst und so die Überraschung verdirbst.  
Du kannst gemütlich zuschauen und Frage stellen. Aber du darfst natürlich mitkochen; als Probelauf so zu sagen.
- Wir bereiten zuerst das Dessert zu. Und zwar so, dass du nur noch ein, zwei Handgriffe benötigst, um es später servieren zu können.
- Auch die Vorspeise bereiten wir im Vornherein zu und parken sie im Kühlschrank. Auch die ist später mit 1, 2 Handgriffen „gefinished“.
- Einzig den Hauptgang kochst du „live“. Aber hier kommt alles aus dem Ofen, so dass ihr in der Zwischenzeit Zeit zum Essen habt.
- Und nun viel Erfolg und gutes Gelingen bei der Umsetzung!

P.S. Gerne druckst du das Liebesbekenntnis aus oder trägst es vor.



## Rote Bete Carpaccio mit Feldsalat und Walnüssen

### ZUTATEN (für 2 Portionen)

- 1 Beutel rote Bete gegart (in Ganzen)
- 1 Packung Feldsalat
- 1 Packung Walnüsse
- 1 Packung Joghurt
- Zitrone oder Zitronensaft
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker oder andere Süße
- Optional: Einweghandschuhe

### ZUBEREITUNG

Feldsalat putzen, waschen, trocken schütteln und beiseitestellen.

---

Bei der Verarbeitung von roter Bete empfiehlt es sich,  
Einweghandschuhe zu tragen.

---

Rote Bete öffnen, abgießen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Nun die rote Bete in dünne Scheiben schneiden und auf einem Teller kreisförmig auslegen. Bis auf den Rand darf der ganze Teller bedeckt sein. Mit Salz, Pfeffer und Olivenöl würzen.

Aus 4 EL Joghurt, Wasser, Öl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker ein Dressing herstellen.

Etwas Feldsalat zu einem Bouquet zusammenfügen und in die Mitte des Tellers auf die rote Bete legen. Die Teller im Kühlschrank „parken“.

Jetzt etwa eine Handvoll Walnüsse hacken und beiseitestellen.

Vor dem Servieren den Feldsalat mit dem Joghurdressing beträufeln und die gehackten Walnüsse über den Teller streuen.



## Gebratener Lachs mit Gemüse und Kartoffeln aus dem Ofen

ZUTATEN (für 2 Portionen)

- 500g frischer Lachs
- 500g verschiedene Gemüse nach Belieben (z.B. Zucchini, Champignons, Paprika, Karotten, etc.)
- 400 – 500g Kartoffeln
- Öl
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- Optional: Zitronen-Thymian (frisch oder getrocknet)

ZUBEREITUNG:

Ofen vorheizen; 220°C bei Umluft.

Auch beim Lachs empfehle ich Einweghandschuhe.

Lachs mit Salz und Pfeffer würzen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech auf der Hautseite auflegen.

Eine Marinade aus Öl, Salz, Pfeffer und Paprikapulver herstellen. Sie soll für das Gemüse und die Kartoffeln reichen

Gemüse waschen, putzen und in eine beliebige Schnittform bringen. Das Gemüse durch die Marinade ziehen und in eine Auflaufform geben; Zitronen-Thymian dazugeben und noch einmal mischen.

Kartoffeln, je nach Schale und Zustand (Art der Schale, Beschädigungen, Augen, etc.), waschen und schälen oder eben auch nicht schälen und in Spalten schneiden. Die Kartoffelspalten nun ebenfalls durch die Marinade ziehen und auf dem Blech neben dem Lachs platzieren.

Nun alles für 20 min in den Ofen schieben.



## Heiße Liebe mal anders

### ZUTATEN (für 2 Portionen)

- 250g Quark
- 2 Becher frische Sahne (2 x 200ml)
- Vanille-Zucker, Vanille-Extrakt, o.ä.
- Zucker oder andere Süße (1 x 100g, 1 x 50g)
- 1 Beutel Tiefkühl-Himbeeren
- 1 Packung Traubensaft/ 1 Flasche Rotwein
- 1 Packung Speisestärke
- Optional: Deko aus dem Backregal, frische Minze

### ZUBEREITUNG

100ml Saft oder Rotwein mit 50g Zucker in einen Topf geben und erhitzen. 1 – 2 EL Speisestärke mit etwas kaltem Wasser in einer Schüssel verrühren. Wenn die Flüssigkeit kocht, diese mit der angerührten Speisestärke andicken. Nur so viel einrühren, dass eine schöne Konsistenz entsteht. Dann die gefrorenen Beeren dazu und einmal ganz kurz aufkochen lassen.

Zum Abkühlen den Topf in das, mit etwas kaltem Wasser gefüllte Spülbecken stellen. Immer wieder vorsichtig umrühren. So kühlt das Ganze schnell ab.

Für die Creme, den Quark, den Vanille-Zucker und den Zucker miteinander in einer Schüssel verrühren.

Nun die Sahne steif schlagen und unter den Quark unterheben. Die Creme kaltstellen.

Wenn die angedickten Himbeeren kalt sind, kann mit dem Einfüllen in ein schönes Glas begonnen werden. Eine Schicht Creme, eine Schicht Himbeeren, eine Schicht Creme, usw. bis das oben mit einer Schicht Himbeeren endet.

Kaltstellen und vor dem Servieren noch ausdekorieren (wenn Deko gekauft wurde).

## Einkaufsliste

- 1 Beutel rote Bete gegart (in Ganzen)
- 1 Packung Feldsalat
- 1 Packung Walnüsse
- 1 Packung Joghurt
- Zitrone oder Zitronensaft
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker oder andere Süße
- Optional: Einweghandschuhe
- 500g Frischer Lachs
- 500g, verschiedene Gemüse nach Belieben
- 400 – 500g Kartoffeln
- Paprikapulver
- Optional: Zitronen-Thymian (frisch oder getrocknet)
- 250g Quark
- 2 Becher frische Sahne (2 x 200ml)
- Vanille-Zucker, Vanille-Extrakt, o.ä.
- Zucker oder andere Süße (2 x 100g)
- 1 Beutel Tiefkühl-Himbeeren
- 1 Packung Traubensaft/ 1 Flasche Rotwein
- 1 Packung Speisestärke
- Optional: Deko aus dem Backregal, frische Minze



## Kontaktinformationen

MICHAEL STRANAK



Gelernter Koch

Staatl. geprüfter Lebensmittelverarbeitungstechniker

Präventionsberater & Gesundheits-Coach



+49 163 720 59 51



[kontakt@michael-stranak.com](mailto:kontakt@michael-stranak.com)



[www.michael-stranak.com](http://www.michael-stranak.com)