

## Arme-Ritter-Auflauf (süßer Brotauflauf) mit Apfelmus, Orangen-Feldsalat mit Essig-Öl-Dressing



Zutaten für 10 Schülerinnen und Schüler der **Primarstufe**

### Arme-Ritter-Auflauf

- 0,6 kg altbackene Vollkornbrötchen oder Vollkorntoast
- 0,7 kg Magerquark
- 0,35 l Milch 1,5 % Fett
- 7 Eier
- 90 g Zucker
- 30 g Vanillezucker
- Zimt
- 30 g Rosinen
- 20 g Mandelblätter
- 30 g Butter
- 0,8 kg Apfelmus

**Arme Ritter** ist bereits seit römischen Zeiten bekannt. Später war es ein typisches Essen aus der Arme-Leute- und der Bauernküche, wo man eine Möglichkeit fand, altbackenes und trockenes Brot mit wenigen Zutaten in eine schmackhafte Süßspeise zu verwandeln. Heute ist Arme Ritter in vielen Ländern in unterschiedlichen Variationen bekannt und eine leckere süße Hauptspeise.

### Orangen-Feldsalat

- 0,5 kg Orangen geschält
- 100 g Zwiebeln geschält
- 0,2 kg Feldsalat geputzt
- 20 ml Walnussöl
- 20 ml Obstessig
- 5 g Zucker
- Jodsalz, Pfeffer

1. Für den Arme-Ritter- Auflauf die Brötchen in Scheiben schneiden bzw. die Toastbrotsciben halbieren und ziegelartig in eine mit Backpapier ausgelegte Form einschichten. Quark, Milch, Eier, Zucker, Vanillezucker und Zimt gut verrühren und über das Brot gießen. Mit Rosinen bestreuen und im Ofen bei 180°C Umluft ca. 25-30 Minuten backen. Die Mandelblätter und die Butter in Flöckchen auf den Auflauf geben und nochmals ca. 10 Minuten backen. Mit Apfelmus servieren.
2. Für den Orangen-Feldsalat die Orangenstücke, die Zwiebelwürfel mit dem Feldsalat und dem aus Walnussöl und Obstessig hergestelltem Dressing vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (389 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
434 kcal	11,1 g	59,4 g	21,9 g	2,55 mg	315 µg	92,2 µg	35,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
190 mg	91,7 mg	3,89 mg	7,19 g

## Arme-Ritter-Auflauf (süßer Brotauflauf) mit Apfelmus, Orangen-Feldsalat mit Essig-Öl-Dressing



Zutaten für 10 Schülerinnen und Schüler der **Sekundarstufe**

### Arme-Ritter-Auflauf

- 0,9 kg Altbackene Vollkornbrötchen oder altbackenes Vollkorntoast
- 1 kg Magerquark
- 0,5 l Milch 1,5 % Fett
- 10 Eier
- 120 g Zucker
- 50 g Vanillezucker
- Zimt
- 50 g Rosinen
- 25 g Mandelblätter
- 50 g Butter
- 1,1 kg Apfelmus

### Orangen-Feldsalat

- 0,7 kg Orangen geschält
- 0,15 kg Zwiebeln geschält
- 0,3 kg Feldsalat geputzt
- 30 ml Walnussöl
- 30 ml Obstessig
- 5 g Zucker
- Jodsalz, Pfeffer

**Arme Ritter** ist bereits seit römischen Zeiten bekannt. Später war es ein typisches Essen aus der Arme-Leute- und der Bauernküche, wo man eine Möglichkeit fand, altbackenes und trockenes Brot mit wenigen Zutaten in eine schmackhafte Süßspeise zu verwandeln. Heute ist Arme Ritter in vielen Ländern in unterschiedlichen Variationen bekannt und eine leckere süße Hauptspeise.

3. Für den Arme-Ritter-Auflauf die Brötchen in Scheiben schneiden bzw. die Toastbrotsciben halbieren und ziegelartig in eine mit Backpapier ausgelegte Form einschichten. Quark, Milch, Eier, Zucker, Vanillezucker und Zimt gut verrühren und über das Brot gießen. Im Ofen bei 180°C Umluft ca. 25-30 Minuten backen. Die Rosinen, Mandelblätter und die Butter in Flöckchen auf den Auflauf geben und nochmals ca. 10 Minuten backen. Mit Apfelmus servieren.
4. Für den Orangen-Feldsalat die Orangenstücke, die Zwiebelwürfel mit dem Feldsalat und dem aus Walnussöl und Obstessig hergestelltem Dressing vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (557 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
632 kcal	16,5 g	86,3 g	31,6 g	3,61 mg	463 µg	134 µg	50,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
275 mg	134 mg	5,82 mg	10,6 g