

Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan **Nr. 3**

- **Sekundarstufe** -



www.schuleplussessen.de

Über IN FORM: IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: www.in-form.de

Inhalt

Übersicht Vierwochenspeisenplan.....	2
Hähnchencurry mit Ananas, Kaisergemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Karotten) und Reis, Chinakohl-Tomaten-Salat	3
Vegetarische Moussaka (Kartoffel-Auberginen-Zucchini-Auflauf) mit Kräuterquark; Pfirsich	4
Linsen-Gemüse (Karotten, Knollensellerie, Porree)-Kartoffeleintopf, Radieschen-Kohlrabi-Rohkost	5
Mit Gemüse (Paprika, Tomaten, Champignons) überbackenes Kabeljaufilet mit Vollkornnudeln.....	6
Paprika-Brokkoli-Kartoffel-Putentopf; Himbeer-Joghurt-Keksdessert	7
Lachsfilet mit Vollkornreis und Brokkoli, Kräuterdip; Aprikosen	8
Überbackene Kartoffeln mit grünen Bohnen, Eisberg-Tomaten-Salat	9
Gemüsefrikadelle (Karotten, Kohlrabi, Porree) mit Tzatziki und Vollkorn-Penne.....	10
Erbsenpüree mit feinen Karotten, Eisberg-Paprika-Salat; Johannisbeerquark.....	11
Vollkorn-Spiralnudeln mit Gemüse (Porree, Karotten, Knollensellerie, Champignons, Tomaten) -Rindfleischragout	12
Käsespätzle und Kopfsalat mit Croutons (Weißbrotwürfel).....	13
Wokgemüse (Karotten, Paprika, Brokkoli, Mu-Err Pilze, Champignons, Staudensellerie) mit Hähnchenbruststreifen und Reis	14
Mit Feta und Champignons gefüllte Paprikaschote in Tomatensoße mit Kartoffeln; Beerenobst (Erdbeere, Heidelbeere, Stachelbeere)	15
Großer Salatteller (Blattsalate) mit gebratenen Champignons und Vollkornbrötchen; Milchreis mit Pflaumenkompott.....	16
Seelachsfilet mit Porree in Tomatensoße, Backkartoffeln und Salat (Lollo bionda, Tomaten)	17
Bandnudeln mit Brokkoli und Mango-Dip.....	18
Pfannkuchen mit Beerenkompott (Brombeere, Blaubeere) Paprika-Romano-Salat .	19
Curry-Gemüsereispfanne (Erbsen, Brokkoli, Mais, Paprika, Staudensellerie) mit Ei, Gurkensalat	20
Mit Feta überbackene Paprika-Zucchini-Kartoffelpfanne; Wassermelone	21
Heringsfilets mit Petersilienkartoffeln, Dillschmand und grünen Bohnen.....	22
Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeisenplan für die Sekundarstufe	23

Schule + Essen = Note 1: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Woche 1	Hähnchencurry mit Ananas, Kaisergemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Karotten) und Reis, Chinakohl-Tomaten-Salat	Vegetarische Moussaka (Kartoffel-Auberginen-Zucchini-Auflauf) mit Kräuterquark - Pfersich	Linsen-Gemüse (Karotten, Knollensellerie, Porree)-Kartoffeleintopf, Kohlrabi-Radieschen-Rohkost	Mit Gemüse (Paprika, Tomaten, Champignons) überbackenes Kabeljaufilet mit Vollkornnudeln	Paprika-Brokkoli-Kartoffel-Putentopf - Himbeer-Joghurt-Keksdessert
Woche 2	Lachsfilet mit Vollkornreis und Brokkoli, Kräuterdip - Aprikosen	Überbackene Kartoffeln mit grünen Bohnen, Eisberg-Tomaten-Salat	Gemüsefrikadelle (Karotten, Kohlrabi, Porree) mit Tzatziki und Vollkorn-Penne	Erbsenpüree mit feinen Karotten und Eisberg-Paprika-Salat - Johannisbeerquark	Vollkorn-Spiralnudeln mit Gemüse (Porree, Karotten, Knollensellerie, Champignons, Tomaten)-Rindfleischragout
Woche 3	Käsespätzle und Kopfsalat mit Croutons (Weißbrotwürfel)	Wokgemüse (Karotten, Paprika, Staudensellerie, Brokkoli, Mu-err Pilze, Champignons) mit Hähnchenbruststreifen und Reis	Mit Feta und Champignons gefüllte Paprikaschote in Tomatensoße mit Kartoffeln - Beerenobst (Erdbeere, Heidelbeere, Stachelbeere)	Großer Salatteller (Blattsalate) mit gebratenen Champignons und Vollkornbrötchen - Milchreis mit Pflaumenkompott	Seelachsfilet mit Porree in Tomatensoße, Backkartoffeln und Salat (Lollo bionda, Tomaten)
Woche 4	Bandnudeln mit Brokkoli und Mango-Dip	Pfannkuchen mit Beerenkompott (Blaubeere, Brombeere), Paprika-Romano-Salat	Curry-Gemüsereispfanne (Erbsen, Brokkoli, Mais, Paprika, Staudensellerie) mit Ei, Gurkensalat	Mit Feta überbackene Paprika-Zucchini-Kartoffelpfanne - Wassermelone	Heringsfilets mit Petersilienkartoffeln, Dillschmand und grünen Bohnen

Hähnchencurry mit Ananas, Kaisergemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Karotten) und Reis, Chinakohl-Tomaten-Salat (Woche 1; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Hähnchencurry mit Ananas

1,15 kg Hähnchenfilet
 50 ml Rapsöl
 5 Zehen Knoblauch geschält
 0,25 kg Zwiebeln geschält
 0,6 kg Ananas Konserve abgetropft
 0,55 l Geflügelbrühe
 0,27 kg saure Sahne 10 % Fett
 Jodsalz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Currypulver

Kaisergemüse

0,55 kg Blumenkohl frisch oder TK
 0,55 kg Brokkoli frisch oder TK
 0,55 kg Karotten frisch oder TK
 Jodsalz, Pfeffer

Reis

0,9 kg Reis parboiled

Salat

0,6 kg Chinakohl geputzt
 0,2 kg Tomaten geputzt
 30 ml Kräuteressig
 20 ml Rapsöl
 Petersilie, Schnittlauch,
 Jodsalz, Pfeffer

- Für das Hähnchencurry die Hähnchenbrustfilets in Streifen schneiden. Das Öl in der Pfanne erhitzen, das Fleisch kurz anbraten, gehackten Knoblauch und Zwiebelringe dazugeben und ca. 2 Minuten dünsten. In einen Gastronorm(GN)-einsatz geben, Ananasscheiben auf das Fleisch legen. Die Geflügelbrühe mit Gewürzen mischen und angießen. Im Kombidämpfer bei 120°C bis Kerntemperatur 72°C oder im Haushaltsbackofen bei 140°C ca. 15-20 Minuten garen. Die Brühe abgießen, mit saurer Sahne verfeinern und wieder über das Hähnchencurry gießen.
- Für das Kaisergemüse Blumenkohl- und Brokkoliröschen und Karottenscheiben mit Salz und Pfeffer würzen und im Kombidämpfer bei 100°C Dampf ca. 2-3 Minuten bissfest garen oder im Kochtopf ca. 4-5 Minuten dünsten.
- Den Reis zusammen mit Wasser und Salz in einen GN-Behälter geben und ca. 20 Minuten im Kombidämpfer mit geschlossenem Deckel bei 100°C dampfgaren oder im Topf ca. 5 Minuten kochen, dann zur Seite stellen und quellen lassen.
- Für den Salat den Chinakohl in dünne Streifen und Tomaten in Stücke schneiden. Aus Kräuteressig, Öl, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit dem Salat vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (781 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
735 kcal	22,6 g	93,9 g	36,9 g	3,31 mg	503 µg	114 µg	96,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
189 mg	100 mg	6,02 mg	9,05 g

Vegetarische Moussaka (Kartoffel-Auberginen-Zucchini-Auflauf) mit Kräuterquark; Pfirsich (Woche 1; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Moussaka

- 2 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 0,2 kg Zwiebeln geschält
- 3 Zehen Knoblauch geschält
- 50 ml Rapsöl
- 1 kg Auberginen geputzt
- 1 kg Zucchini geputzt
- Jodsalz, Pfeffer,
Thymian, Rosmarin, Basilikum, Majoran
- 1,2 kg Tomaten Konserve abgetropft
- 0,2 kg Tomatenmark
- 0,3 kg Emmentaler 45 % Fett .i.Tr.

Kräuterquark

- 0,6 kg Magerquark
- 0,22 kg saure Sahne 10 % Fett
- 70 ml Milch 1,5 % Fett
- Schnittlauch frisch
- Petersilie frisch
- 25 ml Zitronensaft
- Jodsalz, Pfeffer

Stückobst

- 1,3 kg Pfirsich gewaschen

Moussaka ist ein typisches Auflaufgericht der griechischen Küche und besteht aus Schichten, von denen eine typischerweise aus gebratenen Auberginenscheiben besteht.

1. Für die Moussaka die Kartoffeln in 1 cm dicke Scheiben schneiden und ca. 15 Minuten im Kombidämpfer bei 100°C Dampf oder im Topf in leichtem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Zwiebelwürfel und gehackten Knoblauch im Öl kurz anbraten und mit Salz, Pfeffer, Thymian und Rosmarin würzen.
Auberginen und Zucchini in 1 cm dicke Scheiben schneiden und kurz mitbraten.
Die Schältomaten pürieren, mit Tomatenmark aufkochen und mit Kräutern und Gewürzen abschmecken.
Kartoffeln, Gemüse und Tomatensoße mischen und in einen GN-Behälter geben.
Käse darüber streuen und ca. 10 Minuten im Ofen bei 160°C oder im Kombidämpfer bei 150°C bis zu einer Kerntemperatur von 80°C backen.
2. Für den Kräuterquark den Quark mit der sauren Sahne und der Milch glatt rühren. Gehackte Kräuter dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
3. Pro Person einen Pfirsich bereitstellen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (824 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
513 kcal	19,3 g	54,3 g	27,8 g	5,23 mg	523 µg	88,8 µg	89,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
624 mg	135 mg	4,91 mg	9,36 g

Linsen-Gemüse (Karotten, Knollensellerie, Porree)-Kartoffeleintopf, Radieschen-Kohlrabi-Rohkost

(Woche 1; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Linsen-Gemüse-Kartoffeleintopf

0,75 kg grüne oder gelbe Linsen getrocknet
 50 g Tomatenmark
 40 ml Essig
 90 g Weizenmehl Type 405
 90 ml Rapsöl
 1,5 kg Kartoffeln festkochend geschält
 0,5 kg Karotten geschält
 0,2 kg Knollensellerie geschält
 0,2 kg Porree geputzt
 Jodsalz, Pfeffer, Majoran, Liebstöckel

Rohkost

0,4 kg Radieschen geputzt
 0,5 kg Kohlrabi geputzt
 20 ml Kräuteressig
 30 ml Rapsöl
 5 g Petersilie frisch oder TK
 Jodsalz, Pfeffer

1. Für den Eintopf die Linsen mindestens 8 Stunden einweichen. Das Einweichwasser erhitzen, Tomatenmark und Essig zufügen und die Linsen darin ca. 45 Minuten weichkochen. Aus Mehl und Öl eine dunkle Mehlschwitze machen, erkalten lassen und in die kochenden Linsen geben. Nach ca. 20 Minuten Kochzeit die Kartoffelwürfel hinzufügen, nach weiteren 10 Minuten Karotten- und Selleriewürfel dazugeben. Zum Schluss die Porreeringe zufügen und den Eintopf mit Gewürzen und Kräutern abschmecken.
2. Für die Rohkost Radieschen und Kohlrabi fein stifteln oder grob raspeln und mit Kräuteressig, Öl, gehackter Petersilie, Salz und Pfeffer vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (544 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
507 kcal	13,5 g	70,9 g	23,3 g	4,05 mg	430 µg	139 µg	73,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
140 mg	153 mg	6,94 mg	14,1 g

Mit Gemüse (Paprika, Tomaten, Champignons) überbackenes Kabeljaufilet mit Vollkornnudeln (Woche 1; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Überbackenes Kabeljaufilet

1,2 kg	Kabeljaufilets TK oder frisch
60 ml	Rapsöl
80 g	Zwiebeln geschält
1 kg	Paprikaschoten geputzt
1,2 kg	Tomaten geputzt
0,5 kg	Champignons geputzt
	Kräuter der Provence (Majoran, Basilikum, Rosmarin, Thymian)
	Jodsalz, Pfeffer
0,3 l	Wasser
0,3 kg	Parmesan mind. 30 % Fett i.Tr.
	Petersilie frisch

Vollkornnudeln

1,2 kg	Vollkornnudeln
--------	----------------

1. Für das Kabeljaufilet den Fisch abtupfen und salzen. Einen GN-Behälter oder eine Auflaufform mit 25 ml Öl einfetten und den Fisch hineinlegen. Zwiebelwürfel in 35 ml Öl dünsten, Paprikastreifen dazugeben und bissfest garen. Tomatenwürfel und Champignonscheiben hinzufügen und mit Kräutern der Provence, Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse auf dem Fisch verteilen, Wasser angießen und im Kombidämpfer bei 160°C kombiniert bis zu einer Kerntemperatur von 62°C oder im Backofen bei 170 °C ca. 15-20 Minuten garen. Mit Parmesan bestreuen und bis zu einer Kerntemperatur von 72°C weitergaren. Gehackte Petersilie dazugeben.
2. Die Vollkornnudeln in Salzwasser bissfest garen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (684 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
654 kcal	17,9 g	72,2 g	49,4 g	6,58 mg	805 µg	120 µg	123 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
462 mg	178 mg	5,05 mg	17,5 g

Paprika-Brokkoli-Kartoffel-Putentopf; Himbeer-Joghurt-Keksdessert (Woche 1; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Gemüse-Kartoffel-Putentopf

1,15 kg Putenbrustfilet
 70 ml Rapsöl
 2,7 kg Kartoffeln festkochend geschält
 0,15 kg Zwiebeln geschält
 1,7 kg Paprikaschoten geputzt
 2,5 l Wasser
 2 kg Brokkoli geputzt
 Jodsalz, Pfeffer

Dessert

0,6 kg Himbeeren TK
 60 g Zucker
 30 ml Zitronensaft
 0,3 kg Joghurt 1,5 % Fett
 0,2 kg Magerquark
 50 g Butterkekse
 5 g Zitronenmelisse frisch

- Für den Eintopf das Putenbrustfilet in Würfel schneiden. In Öl anbraten, die Kartoffelwürfel und feinen Zwiebelwürfel dazugeben, mit Wasser auffüllen und ca. 10 Minuten kochen lassen. Paprikawürfel hinzufügen und weitere 5 Minuten kochen. Brokkoliröschen dazugeben, fertigkochen und abschmecken.
- Für das Dessert die aufgetauten Himbeeren mit der Hälfte des Zuckers und dem Zitronensaft pürieren. Joghurt mit Quark und dem restlichen Zucker verrühren. Butterkekse grob zerkleinern und in Schälchen oder Gläser verteilen. Darüber die Hälfte des Himbeerpürees geben und anschließend die Joghurt-Quarkmasse einschichten. Als oberste Schicht das verbliebene Himbeerpüree verteilen und mit Zitronenmelisse garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (870 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
589 kcal	15,8 g	66,5 g	41,3 g	8,43 mg	519 µg	171 µg	365 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
265 mg	152 mg	6,11 mg	16,3 g

Lachsfilet mit Vollkornreis und Brokkoli, Kräuterdip; Aprikosen (Woche 2; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Lachsfilet

1,2 kg Lachsfilet frisch oder TK
30 ml Rapsöl
Jodsalz
0,22 l Gemüsebrühe

Vollkornreis

0,9 kg Reis ungeschält

Brokkoli

2 kg Brokkoli geputzt
60 ml Gemüsebrühe

Kräuterdip

0,8 kg Joghurt 1,5 % Fett
20 ml Olivenöl
35 g Kräutermischung frisch
Jodsalz, Pfeffer

Stückobst

1 kg Aprikosen

1. Für das Lachsfilet diese in Stücke schneiden und mit Salz würzen. In einen GN-Behälter oder eine Auflaufform legen und mit Gemüsebrühe und Öl angießen. Im Kombidämpfer bei 120°C bis zu einer Kerntemperatur von 65°C oder im Backofen bei 160°C ca. 9 Minuten garen.
2. Den Vollkornreis zusammen mit Wasser und Salz in einen GN-Behälter geben und ca. 30 Minuten im Kombidämpfer mit geschlossenem Deckel bei 100°C dampfgaren oder im Topf ca. 5 Minuten kochen, dann zur Seite ziehen und quellen lassen.
3. Die Brokkoliröschen zusammen mit der Gemüsebrühe kurz im Kombidämpfer oder Kochtopf dünsten.
4. Für den Kräuterdip den Joghurt mit dem Olivenöl, der Kräutermischung, Salz und Pfeffer verrühren.
5. Pro Person 2 Aprikosen waschen und bereitstellen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (785 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
643 kcal	12,7 g	88,6 g	40,9 g	3,69 mg	574 µg	107 µg	161 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
275 mg	194 mg	6,23 mg	9,79 g

Überbackene Kartoffeln mit grünen Bohnen, Eisberg-Tomaten-Salat

(Woche 2; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Überbackene Kartoffeln

30 ml Rapsöl
3 kg Kartoffeln festkochend geschält
1 l Milch 1,5 % Fett
0,25 l Schlagsahne 30 % Fett
5 Eier
Jodsalz, Pfeffer
0,25 kg Gouda, Tilsiter, Edamer 45 % Fett i.Tr.

Grüne Bohnen

2 kg grüne Bohnen geputzt
Jodsalz, Pfeffer, Bohnenkraut

Eisberg-Tomaten-Salat

45 ml Olivenöl
30 ml Balsamicoessig
Jodsalz, Pfeffer
0,8 kg Eisbergsalat geputzt
0,16 kg Tomaten geputzt
0,27 kg Gurke geputzt

1. Für die überbackenen Kartoffeln eine Auflaufform oder ein GN-Blech mit Öl einfetten. Die in 2 mm dünne Scheiben geschnittenen Kartoffeln einschichten. Milch mit Sahne und Eiern verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Über die Kartoffeln gießen und diese bei 150°C trockener Hitze ca. 40 Minuten garen. Zum Schluss den geriebenen Käse darüber streuen und ca. 5 Minuten gratinieren.
2. Die grünen Bohnen mit Salz, Pfeffer und Bohnenkraut würzen und kurz im Kombidämpfer bei 100°C dampfgaren oder im Topf in Salzwasser ca. 10 Minuten garen.
3. Für den Eisbergsalat aus Olivenöl, Balsamicoessig, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen. Den Eisbergsalat in Streifen schneiden und mit Tomatenecken und Gurkenscheiben garnieren. Das Dressing darüber geben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (813 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
612 kcal	27,2 g	63,9 g	25,4 g	2,96 mg	451 µg	182 µg	84,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
543 mg	141 mg	5,1 mg	8,81 g

Gemüsefrikadelle (Karotten, Kohlrabi, Porree) mit Tzatziki und Vollkorn-Penne

(Woche 2; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Gemüsefrikadelle

0,6 kg Karotten geschält
0,6 kg Kohlrabi geschält
0,6 kg Porree geputzt
0,3 kg Magerquark
6 Eier
0,2 kg Gouda, Tilsiter, Edamer 30 % Fett i.Tr.
80 g Haferflocken
100 ml Rapsöl
Jodsalz, Pfeffer
Kräuter der Provence

Tzatziki

0,8 kg Joghurt 0,3 % Fett
0,375 kg Magerquark
0,65 kg Gurke frisch
1 Zehe Knoblauch geschält
Jodsalz, Pfeffer

Vollkorn-Penne

1 kg Vollkorn-Penne
20 ml Rapsöl
Kräutermischung frisch

1. Für die Gemüsefrikadelle die geraspelten Karotten und Kohlrabi, Porreestreifen, Quark, Eier, geriebenen Käse und Haferflocken zu einem Teig verkneten. Mit Gewürzen und frischen Kräutern abschmecken. Frikadellen formen und diese in Öl braten.
2. Joghurt und Quark verrühren, fein gewürfelte Gurke dazugeben und mit Salz, Pfeffer und zerdrücktem Knoblauch würzen.
3. Die Vollkornnudeln in Salzwasser bissfest garen und mit Öl und gehackten Kräutern vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (671 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
657 kcal	21,9 g	75,1 g	37,9 g	4,25 mg	784 µg	166 µg	52,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
506 mg	176 mg	5,16 mg	15,9 g

Erbsenpüree mit feinen Karotten, Eisberg-Paprika-Salat; Johannisbeerquark (Woche 2; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Erbsenpüree

1,1 kg Erbsen grün TK
0,5 l Gemüsebrühe
2,6 kg Kartoffeln festkochend geschält

Feine Karotten

85 g Zwiebeln geschält
50 ml Rapsöl
1,5 kg Karotten geschält
0,6 l Mineralwasser
30 g Petersilie frisch
7,5 g Zucker
Jodsalz

Eisberg-Paprika-Salat

0,8 kg Eisbergsalat geputzt
0,2 kg grüne Paprikaschoten geputzt
0,2 kg rote Paprikaschoten geputzt
50 ml Traubenkernöl
30 ml Apfelessig
Jodsalz, Pfeffer

Johannisbeerquark

0,5 kg Magerquark
0,2 kg Joghurt 1,5 % Fett
50 g Honig
0,6 kg Johannisbeeren geputzt

1. Für das Püree die Erbsen in der Gemüsebrühe ca. 4 Minuten garen und pürieren. Kartoffeln in Salzwasser garen. Die gegarten Kartoffeln noch warm stampfen und zu den Erbsen geben.
2. Für die Karotten die fein gewürfelte Zwiebeln in Öl andünsten, die in ca. 2 mm dicke Scheiben geschnittene Karotten dazugeben, mit Mineralwasser ablöschen und bei geschlossenem Deckel garen. Gehackte Petersilie dazugeben und mit Salz und etwas Zucker abschmecken.
3. Für den Salat den Eisbergsalat in Streifen schneiden und Paprikawürfeln hinzufügen. Aus Traubenkernöl, Apfelessig, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und über den Salat geben.
4. Für den Nachtisch Quark, Joghurt und Honig glattrühren und mit den Johannisbeeren mischen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (911g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
529 kcal	11,8 g	77,2 g	24,1 g	5,34 mg	684 µg	213 µg	140 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
208 mg	136 mg	5,84 mg	18,3 g

**Vollkorn-Spiralnudeln mit Gemüse
(Porree, Karotten, Knollensellerie, Champignons, Tomaten)
-Rindfleischragout
(Woche 2; Tag 5)**

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Vollkorn-Spiralnudeln

1,4 kg Vollkorn-Spiralen

Gemüse-Rindfleischragout

1,13 kg Rindfleisch mager, aus der Keule
 90 ml Rapsöl
 0,3 kg Tomatenmark
 1 l Wasser
 0,15 kg Porree geputzt
 0,3 kg Karotten geschält
 0,15 kg Knollensellerie geputzt
 0,15 kg Tomaten getrocknet
 0,25 kg Zwiebeln geschält
 0,8 kg Champignons geputzt
 1,3 kg Schältomaten
 7,5 g Zucker
 Rosmarin, Thymian
 Jodsalz, Pfeffer
 100 g Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.

1. Die Vollkorn-Spiralen in Salzwasser bissfest garen.
2. Für das Ragout die Rindfleischwürfel in Öl anbraten, Tomatenmark zufügen, mit Wasser ablöschen und das Fleisch ca. 45 Minuten schmoren.
 Die Porree-, Karotten-, Sellerie-, Tomaten- und Zwiebelwürfel sowie in Scheiben geschnittene Champignons mit den Schältomaten dazugeben und nochmals ca. 20 Minuten garen. Mit Rosmarin, Thymian, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Über die Nudeln geben und mit Parmesan bestreut servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (821 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
738 kcal	19,5 g	88,4 g	50,2 g	5,5 mg	1020 µg	99,6 µg	17,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
250 mg	189 mg	8,15 mg	22,8 g

Käsespätzle und Kopfsalat mit Croutons (Weißbrotwürfel)

(Woche 3; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Käsespätzle

- 1,4 kg Weizenmehl Type 405
- 10 Eier
- 0,7 l Wasser
- Jodsalz
- 0,25 kg Zwiebeln geschält
- 20 ml Rapsöl
- 0,3 kg Emmentaler 45 % Fett i. Tr.

Kopfsalat

- 0,8 kg Kopfsalat geputzt
- 50 ml Rapsöl
- 30 ml Zitronensaft
- 20 ml Apfelessig
- 0,125 kg Croutons
- Jodsalz, Pfeffer

1. Für die Käsespätzle aus Mehl, verquirlten Eiern, Wasser und Salz einen Spätzleteig herstellen und Spätzle ins kochende Wasser pressen. Kurz aufwellen lassen, abseihen und abschrecken.
Die Zwiebelscheiben im Topf mit Öl bei geringer Hitze farblos dünsten.
Spätzle, Zwiebelscheiben und geraspelten Käse vermengen und in einen GN-Behälter oder eine Auflaufform geben. Im Kombidämpfer bei 160°C kombinierter Hitze ca. 10 Minuten oder im Backofen ca. 12 Minuten bei 170°C überbacken.
2. Den Kopfsalat zerpfücken. Aus Öl, Zitronensaft, Essig, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und über den Salat geben. Mit Croutons garniert servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (433 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
802 kcal	26,2 g	109 g	31,5 g	3,43 mg	247 µg	89,3 µg	11,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
491 mg	56,9 mg	2,39 mg	5,74 g

Wokgemüse (Karotten, Paprika, Brokkoli, Mu-Err Pilze, Champignons, Staudensellerie) mit Hähnchenbruststreifen und Reis

(Woche 3; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Wokgemüse

0,8 kg Karotten geschält
 0,6 kg Paprikaschoten geputzt
 0,8 kg Brokkoli geputzt
 0,2 l Wasser
 30 g Mu-Err Pilze getrocknet
 0,35 kg Champignons geputzt
 0,3 kg Staudensellerie geputzt
 35 ml Rapsöl
 70 ml weiße Sojasoße
 7 g rotes Thaicurry
 10 g Ingwer frisch
 0,8 l Gemüsebrühe

Hähnchenbruststreifen

1 kg Hähnchenbrustfilet
 Jodsalz, Pfeffer

Reis

0,9 kg Reis parboiled

Mu-Err Pilze, auch chinesische Morcheln genannt, finden vor allem in der asiatischen Küche Verwendung. Sie sind in getrockneter Form im Handel erhältlich und müssen mind. 30 min in Wasser eingeweicht werden. Sie haben eine gallertartige Konsistenz und einen hohen Gehalt an Kalium, Calcium und Magnesium.

1. Für das Wokgemüse Karottenscheiben, Paprikawürfel, Brokkoliröschen, die zuvor im Wasser eingeweichten Mu-Err Pilze, Champignonscheiben und Staudenselleriescheiben in Öl kurz anbraten, mit Sojasoße und rotem Thaicurry abschmecken. Den geriebenen Ingwer zufügen und mit der Gemüsebrühe ablöschen.
2. Die Hähnchenbrustfilets in Streifen schneiden, salzen und pfeffern und bei 130°C kombinierter Hitze ca. 8 Minuten im Kombidämpfer oder 11 Minuten im auf 140°C vorgeheizten Backofen garen. Anschließend zu dem Wokgemüse geben.
3. Den Reis mit Wasser und Salz im Kombidämpfer bei 100°C dampfgaren oder im Topf auf dem Herd mit geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten kochen lassen, danach zur Seite ziehen und ausquellen lassen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (732 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
595 kcal	11,6 g	87,1 g	34,7 g	4,05 mg	500 µg	82,4 µg	123 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
154 mg	89 mg	5,62 mg	9,88 g

Mit Feta und Champignons gefüllte Paprikaschote in Tomatensoße mit Kartoffeln; Beerenobst (Erdbeere, Heidelbeere, Stachelbeere) (Woche 3; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Gefüllte Paprikaschote

2 kg Paprikaschoten geputzt
1 kg Champignons geputzt
0,15 kg Zwiebeln geschält
30 ml Rapsöl
0,8 kg Feta
Basilikum
Jodsalz, Pfeffer

Tomatensoße

1,5 kg Schältomaten
100 g Schmand 20 % Fett
7,5 g Zucker
Kräuter der Provence
Jodsalz, Pfeffer

Kartoffeln

2,6 kg Kartoffeln festkochend geschält
Jodsalz
Petersilie frisch

Beerenobst

0,4 kg Erdbeeren geputzt
0,2 kg Heidelbeeren geputzt
0,2 kg Stachelbeeren geputzt
20 g Vanillezucker

1. Für die gefüllte Paprika die Schoten längs halbieren und die Kerngehäuse entfernen. Champignonwürfel und kleine Zwiebelwürfel kurz in Öl anbraten. Zerbröselten Fetakäse und Basilikumblätter dazugeben und die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Paprikaschoten mit der Masse füllen und bei 150°C bei kombinierter Hitze im Kombidämpfer ca. 30 Minuten oder im Backofen bei 160°C ca. 40-45 Minuten garen.
2. Für die Tomatensoße die Schältomaten erhitzen, mit Schmand verfeinern und mit Kräutern der Provence, etwas Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Kartoffeln zerkleinern, im Kombidämpfer oder Topf garen, leicht salzen und mit gehackter Petersilie garnieren.
4. Für den Nachtisch Erdbeeren je nach Größe schneiden und mit den Heidel- und Stachelbeeren und dem Vanillezucker mischen. Ziehen lassen

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (913 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
593 kcal	25,8 g	59,3 g	27,2 g	8,99 mg	465 µg	176 µg	299 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
355 mg	134 mg	6,21 mg	13,9 g

Großer Salatteller (Blattsalate) mit gebratenen Champignons und Vollkornbrötchen; Milchreis mit Pflaumenkompott

(Woche 3; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Großer Salatteller

1,3 kg Lollo rosso, Lollo bionda, Eichblattsalat, Friseesalat
0,1 l Traubenkernöl
40 ml Himbeeressig
50 ml Wasser
20 g Honig
Jodsalz, Pfeffer

Champignons

2,5 kg Champignons geputzt
40 ml Rapsöl
60 ml Balsamicoessig
0,11 kg Sonnenblumenkerne

Vollkornbrötchen

0,8 kg Weizenvollkornbrötchen

Milchreis

1,5 l Milch 1,5 % Fett
0,35 kg Reis
70 g Zucker
0,6 kg Pflaumen geputzt
Zimt

1. Für den Salatteller die Mixsalate fein zupfen. Aus Traubenkernöl, Himbeeressig, Wasser, Honig, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette mixen und über den Salat geben.
2. Für die Champignons diese vierteln und in Öl scharf bei 300°C in der Pfanne anbraten. Nach ca. 2 Minuten mit Balsamicoessig ablöschen, die Pilze sofort aus der Pfanne nehmen und die Mixsalate anrichten. Mit gerösteten Sonnenblumenkernen bestreuen.
3. Die Vollkornbrötchen zu dem Salatteller reichen.
4. Für den Milchreis Milch aufkochen, Reis und 50 g Zucker einstreuen und etwa 30 Minuten garen. Pflaumen vierteln und mit 20 g Zucker, Zimt und etwas Wasser weich dünsten. Das Kompott zum Milchreis servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (755 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
684 kcal	21,9 g	89,7 g	30,4 g	10,5 mg	818 µg	138 µg	33,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
302 mg	190 mg	8,18 mg	15,1 g

Seelachsfilet mit Porree in Tomatensoße, Backkartoffeln und Salat (Lollo bionda, Tomaten)

(Woche 3; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Seelachsfilet in Tomatensoße

1,2 kg Seelachsfilet TK oder frisch
 0,2 l Wasser
 0,2 l Milch 1,5 % Fett
 0,2 kg Tomatenmark
 15 g Maisstärke
 0,5 kg Porree geputzt
 7,5 g Zucker
 Jodsalz, Pfeffer
 Kräuter der Provence

Backkartoffeln

3 kg Kartoffeln festkochend geschält
 40 ml Rapsöl
 Jodsalz, Pfeffer, Paprika edelsüß

Salat

0,5 kg Lollo bionda
 35 ml Rapsöl
 20 ml Weißer Balsamicoessig
 Jodsalz, Pfeffer
 0,25 kg Tomaten geputzt

1. Für den Fisch die Seelachsfilets salzen und auf ein GN-Blech oder in eine Auflaufform legen, mit Wasser und Milch aufgießen und im Kombidämpfer bis Kerntemperatur 72°C oder im Backofen bei 160 °C ca. 10 Minuten (Schwanzstücke) bzw. 13-15 Minuten (Mittelstücke) garen. Die Filets herausnehmen und den Fond mit Tomatenmark und etwas Stärke abbinden. Mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und Kräutern der Provence abschmecken. Die Porreeringe auf einem GN-Blech in 2-3 Minuten bei 130°C kombinierter Hitze garen (oder im normalen Ofen ca. 7 Minuten bei 100°C) und auf den fertigen Fisch legen.
2. Die längs halbierten Kartoffeln mit Öl bepinseln und auf ein mit Salz, Pfeffer und Paprika gewürztes Backpapier (auf Gitter) legen. Im Kombidämpfer bei 180°C trockener Hitze ca. 40 Minuten oder im Backofen bei 200°C ca. 45 Minuten backen.
3. Für den Salat den Lollo bionda zupfen, mit einem Dressing aus Öl, Weißem Balsamicoessig, Salz und Pfeffer übergießen und mit gewürfelten Tomaten garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (594 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
432 kcal	11,5 g	52,2 g	27,4 g	5,11 mg	372 µg	108 µg	66,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
115 mg	114 mg	3,73 mg	6,38 g

Bandnudeln mit Brokkoli und Mango-Dip

(Woche 4; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Bandnudeln

1,4 kg Bandnudeln

Brokkoli

2,5 kg Brokkoli geputzt
Jodsalz

Mango-Dip

1 kg Saure Sahne 10 % Fett
0,5 kg Joghurt 1,5 % Fett
0,15 kg Mango-Chutney
Jodsalz, Pfeffer

1. Die Bandnudeln in Salzwasser bissfest garen.
2. Die Brokkoliröschen ca. 3 Minuten im GN-Behälter im Kombidämpfer bei 100°C Dampf erhitzen oder im Topf in kochendem Wasser ca. 3 Minuten blanchieren. Mit Salz würzen.
3. Für den Dip die saure Sahne und den Joghurt vermengen, mit dem Mango-Chutney, Salz und Pfeffer glatt rühren und zu den Nudeln reichen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (696 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
679 kcal	22,2 g	89,8 g	27,9 g	2,07 mg	418 µg	94,6 µg	185 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
333 mg	96,7 mg	4,34 mg	11,3 g

Pfannkuchen mit Beerenkompott (Brombeere, Blaubeere) Paprika-Romano-Salat (Woche 4; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Pfannkuchen

1,3 kg Weizenmehl Type 1050
0,8 l Milch 1,5 % Fett
0,35 l Mineralwasser mit Kohlensäure
10 Eier
80 g Zucker
Jodsalz
65 ml Rapsöl

Blaubeerkompott

0,4 kg Johannisbeersaft
14 g Maisstärke
0,6 kg Blaubeeren TK
0,7 kg Brombeeren TK

Paprika-Romano-Salat

0,6 kg Romanosalat geputzt
0,2 kg rote Paprikaschoten geputzt
0,2 kg grüne Paprikaschoten geputzt
30 ml Olivenöl
15 ml Apfelessig
5 g Zucker
Jodsalz

1. Für die Pfannkuchen das Mehl mit Milch und Mineralwasser glatt rühren. Eier, Zucker und Salz zufügen, zu einem glatten Teig verarbeiten und ca. 30 Minuten quellen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Teig portionsweise abbacken.
2. Für das Beerenkompott den Johannisbeersaft aufkochen und mit angerührter Stärke etwas abbinden. Die aufgetauten Beeren unterheben. Das Kompott zu den Pfannkuchen reichen.
3. Für den Salat den Romanosalat zupfen und die fein gewürfelten Paprikaschoten hinzufügen. Ein Dressing aus Olivenöl, Apfelessig, Zucker und Salz herstellen und über den Salat geben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (592 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
764 kcal	19,6 g	115 g	28,1 g	6,31 mg	763 µg	151 µg	96,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
236 mg	125 mg	6,21 mg	14,1 g

Curry-Gemüsereispfanne (Erbsen, Brokkoli, Mais, Paprika, Staudensellerie) mit Ei, Gurkensalat (Woche 4; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Curry-Gemüsereispfanne

1 kg Reis ungeschält
 Jodsalz, Curry, Cayennepfeffer
 0,5 kg Zwiebeln geschält
 80 ml Rapsöl
 0,8 kg Paprikaschoten geputzt
 0,4 kg Brokkoli geputzt
 0,2 kg Staudensellerie geputzt
 0,8 kg Erbsen TK
 0,3 kg Zuckermais TK
 3 Eier
 Petersilie frisch, Schnittlauch frisch

Gurkensalat

0,7 kg Gurke geputzt
 0,1 kg Saure Sahne 10 % Fett
 15 ml Kräuternessig
 Dill frisch
 Jodsalz, Pfeffer

- Für die Reispfanne den Reis mit Salz, Wasser und Cayennepfeffer in einen GN-Behälter geben, mit einem Deckel abdecken und ca. 20 Minuten bei 100°C Dampf im Kombidämpfer garen oder im Topf auf dem Herd mit geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten kochen lassen, zur Seite ziehen und ausdämpfen lassen.
 Die Zwiebelwürfel in Öl andünsten, Paprikawürfel, Brokkoliröschen und geschnittenen Staudensellerie zufügen und ca. 3 Minuten dünsten. Erbsen und Mais hinzugeben und noch ca. 1 Minute dünsten.
 Die Eier hart kochen, pellen und Eigelb vom Eiweiß trennen. Eiweiß gehackt zusammen mit dem Reis unter das Gemüse heben.
 Eigelb zerdrücken, mit den Kräutern mischen und beim Anrichten über die Reispfanne streuen.
- Für den Salat Gurken in dünnen Scheiben hobeln. Die saure Sahne mit Salz, Pfeffer, Kräuternessig und gehacktem Dill zu einem Dressing verrühren, mit den Gurkenscheiben vermischen und ziehen lassen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (711 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
641 kcal	14,9 g	103 g	21,3 g	5,3 mg	576 µg	159 µg	132 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
147 mg	189 mg	6,28 mg	13,1 g

Mit Feta überbackene Paprika-Zucchini-Kartoffelpfanne; Wassermelone (Woche 4; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Paprika-Zucchini-Kartoffelpfanne

1,7 kg Kartoffeln festkochend geschält
 20 ml Olivenöl
 Jodsalz, Pfeffer
 Rosmarin, Thymian, Oregano, Basilikum
 Petersilie frisch
 1,3 l Gemüsebrühe
 2 kg Paprikaschoten geputzt
 0,5 kg Zwiebeln geschält
 1,3 kg Zucchini geputzt
 0,5 kg Feta

Obst

1,3 kg Wassermelone geputzt

- Die in Spalten geschnittenen Kartoffeln in eine gefettete Auflaufform geben, mit den Gewürzen und Kräutern würzen und mit Gemüsebrühe aufgießen. Bei 150°C trockener Hitze im Kombidämpfer ca. 20 Minuten und im Backofen ca. 30 Minuten garen.
 Die Paprikastreifen, Zwiebelwürfel und halbierten Zucchinischeiben dazugeben und weitere 25 Minuten bzw. 30 Minuten garen.
 Wenn die Kartoffeln weich sind, den zerbröselten Feta auf die Masse geben und noch ca. 3 Minuten garen.
- Die Melone in Stücke schneiden, in Schälchen verteilen und kühl servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (871 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
417 kcal	15,5 g	48,7 g	18,4 g	7,37 mg	514 µg	130 µg	255 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
239 mg	107 mg	4,34 mg	9,33 g

Heringsfilets mit Petersilienkartoffeln, Dillschmand und grünen Bohnen

(Woche 4; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Heringsfilets

1,5 kg Heringsdoppelfilets
50 g Weizenmehl Type 405
50 ml Rapsöl

Petersilienkartoffeln

2,5 kg Kartoffeln festkochend geschält
Petersilie frisch

Dillschmand

0,4 kg Saure Sahne 10 % Fett
0,4 kg Joghurt 1,5 % Fett
Dill frisch
Jodsalz, Pfeffer

grüne Bohnen

1,3 kg grüne Bohnen TK
Jodsalz, Pfeffer, Bohnenkraut

1. Die Heringsfilets mehlieren und in Öl bei 170°C in der Pfanne 2 Minuten von jeder Seite braten. Im Kombidämpfer bei kombinierter Hitze 72°C oder im Backofen bei 150 °C ca. 5 Minuten fertigbaren.
2. Die Kartoffeln halbieren und im Kombidämpfer bei 100°C Dampf oder im Salzwasser ca. 35 Minuten im Topf garen. Mit gehackter Petersilie garnieren.
3. Für den Dillschmand die saure Sahne und den Joghurt mit gehacktem Dill, Salz und Pfeffer glatt rühren.
4. Die grünen Bohnen ca. 3 Minuten im Kombidämpfer bei 100°C dampfgaren oder im Topf 3 Minuten blanchieren. Danach mit Salz, Pfeffer und Bohnenkraut würzen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (625 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
765 kcal	43,1 g	51,5 g	41,6 g	3,94 mg	343 µg	90,3 µg	64,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
267 mg	141 mg	4,92 mg	5,86 g

Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeisenplan für die Sekundarstufe

Plan für eine Person

Bezeichnung	Anzahl	Menge [g]	Energie [kcal] [kJ]	Fett [g]	KH [g]	Prot. [g]	Vit E [mg]	Vit B1 [mg]	Fol. [µg]	Vit C [mg]	Ca [mg]	Mg [mg]	Fe [mg]	Ballast [g]
Gesamt	20 Tage	14628	12561 52589	396	1557	646	107	11	2619	2469	6104	2798	112	247
1. Woche	5 Tage	3702	2999 12555	89	358	179	28	3	633	746	1680	719	29	66
Hähnchencurry mit Ananas, Kaisergemüse, Reis, Chinakohl-Tomaten-Salat	1	781	735 3077	23	94	37	3	1	114	96	189	100	6	9
Vegetarische Moussaka mit Kräuterquark, Pfirsich	1	824	514 2150	19	54	28	5	1	89	89	625	135	5	9
Linsen-Kartoffeleintopf, Kohlrabi-Radieschen-Salat	1	544	507 2123	14	71	23	4		139	73	141	153	7	14
Mit Gemüse überbackenes Kabeljaufilet mit Vollkorndnudeln	1	684	654 2739	18	72	49	7	1	120	123	462	178	5	18
Paprika-Brokkoli-Kartoffel-Putentopf, Himbeer-Joghurt-Keksdessert	1	870	589 2467	16	67	41	8	1	171	365	265	152	6	16
2. Woche	5 Tage	4001	3179 13310	93	393	179	22	4	767	456	1782	836	31	76
Lachsfilet mit Vollkornreis und Brokkoli, Kräuterdip, Aprikosen	1	785	643 2692	13	89	41	4	1	107	161	275	194	6	10
Überbackene Kartoffeln mit grünen Bohnen, Eisberg-Tomaten-Salat	1	813	612 2561	27	64	25	3	1	182	85	543	141	5	9
Gemüsefrikadelle mit Tzatziki und Vollkorn-Penne	1	671	657 2752	22	75	38	4	1	166	52	506	176	5	16
Erbsenpüree mit feinen Karotten; Eisberg-Paprika-Salat, Johannisbeerquark	1	821	738 3088	20	89	50	6	1	100	18	250	189	8	23
Vollkorn-Spiralnudeln mit Gemüse-Rindfleischragout	1	911	529 2217	12	77	24	5	1	213	140	208	136	6	18
3. Woche	5 Tage	3432	3116 13047	98	397	151	32	2	594	534	1422	585	26	51
Käsespätzle mit Kopfsalat und Croutons	1	433	802 3358	26	109	32	3		89	11	491	57	2	6
Wokgemüse mit Hähnchenbruststreifen und Reis	1	732	595 2491	12	87	35	4	1	82	123	154	89	6	10
Gefüllte Paprikaschote in Tomatensoße, Beerenobst	1	918	603 2526	27	60	27	9	1	177	299	360	135	6	14
Salatteller mit gebratenen Champignons, Vollkornbrötchen, Milchreis	1	755	684 2864	22	90	31	11	1	138	34	302	190	8	15
Seelachsfilet mit Porree in Tomatensoße, Backkartoffeln und Salat	1	594	432 1809	12	52	27	5		108	67	115	114	4	6
4. Woche	5 Tage	3495	3267 13678	115	409	137	25	3	625	733	1221	658	26	54
Bandnudeln mit Brokkoli und Mango-Dip	1	696	679 2844	22	90	28	2		95	185	333	97	4	11
Pfannkuchen mit Beerenkompott, Paprika-Romano-Salat	1	592	764 3199	20	115	28	6	1	151	97	236	125	6	14
Curry-Gemüsereispfanne mit Ei, Gurkensalat	1	711	641 2683	15	103	21	5	1	159	132	147	189	6	13
Mit Feta überbackene Gemüse-Kartoffelpfanne, Wassermelone	1	871	417 1746	16	49	18	7	1	130	255	239	107	4	9
Heringsfilet mit Petersilienkartoffeln, Dillschmand, grünen Bohnen	1	625	766 3205	43	52	42	4		90	64	267	141	5	6
Gesamt	20 Tage	15091	12741 53343	401	1576	659	109	12	2684	2515	6483	2875	115	253

