

A yellow whisk icon on a white background.

# Nährstoffoptimierter ovo-lacto-vegetabler Vierwochenspeisenplan - Sekundarstufe -

A blue cooking pot icon with the text 'Nr. 1' written on it in orange.

**Nr. 1**



[www.schuleplusessen.de](http://www.schuleplusessen.de)

Stand: Januar 2021

**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](http://www.in-form.de)

## Inhalt

Schule + Essen = Note 1: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan .....**Fehler!**

### **Textmarke nicht definiert.**

Chili sin Carne (vegetarisches Chili auf Sojabasis mit Paprika, Tomaten, Mais und Kidneybohnen) mit Naturreis .....	4
Backofengemüse mit Kräuter-Tomatensoße und Rosmarinkartoffeln, Tomatensalat mit Weizenkeimen und Kichererbsen .....	5
Käsespätzle (Emmentaler), Kopfsalat mit Kürbis- und Sonnenblumenkernen und Essig-Öl-Dressing .....	6
Asiatische Gemüsepfanne (Pilze, Brokkoli, Paprika) mit Tofu und Kartoffeln; Beerenjoghurt mit Mandeln .....	7
Überbackene Kartoffeln mit grünen Bohnen; Aprikose .....	8
Vegetarische Walnussbolognese (Walnüsse, Champignons, Tomaten) mit Vollkornspaghetti; Erdbeerjoghurt mit Haferflocken .....	9
Spiegeleier mit Mangold und Kartoffeln, Tomatensalat mit Mozzarella .....	10
Gemüseintopf auf mexikanische Art (Tomate, Paprika, Kidney-Bohnen) mit Kartoffeln; Kiwi.....	11
Kürbis-Kartoffel-Gulasch mit Kichererbsen (vegetarisch) mit Senfcreme; Erdbeermilchshake .....	12
Chinapfanne (Paprika, Champignons, Kichererbsen) mit gebratenem Reis, Grüner Salat mit Joghurtdressing .....	13
Kartoffeln mit Kräuter-Gurken-Quark und Roter Linsensalat mit Feta; Apfel-Holunderbeersaft .....	14
Großer Salatteller (Blattsalate) mit Essig-Öl-Dressing mit gebratenen Champignons und Vollkornbrötchen; Vanillemilchmix .....	15
Kichererbsen-Brokkoli-Ragout mit Ricotta, dazu Kartoffelpüree .....	16
Arme-Ritter-Auflauf (süßer Brotauflauf) mit Apfelmus, Orangen-Feldsalat mit Kürbiskernen .....	17
Mangold-Nudelaufbau mit Karotten und Erbsen; Mandarine .....	18
Gemüsefrikadelle (Karotten, Kohlrabi, Porree) mit Tzatziki und Vollkorn-Penne ....	19
Möhren-Tomaten-Linsen-Bolognese mit Parmesan und Vollkornnudeln .....	20
Zucchini-Salat mit Sonnenblumenkernen; Hirse-aufbau mit Äpfeln .....	21
Erbsenpüree mit feinen Karotten, Eisberg-Paprika-Salat; .....	22
Spinatlasagne (Tomatensoße, Béchamelsoße, Feta); Kiwi.....	23
Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeisenplan für die Sekundarstufe .....	24

# Schule + Essen = Note 1: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan

## Übersicht Vierwochenspeiseplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Woche 1</b>	Chili sin Carne (Paprika, Sojafleisch, Kidneybohnen) mit Vollkornreis	Backofengemüse mit Kräuter-Tomatensoße und Rosmarinkartoffeln - Tomatensalat mit Weizenkeimen und Kichererbsen	Käsespätzle (Emmentaler), - Kopfsalat mit Kürbis- und Sonnenblumenkernen und Essig-Öl-Dressing	Asiatische Gemüsepfanne (Pilze, Brokkoli, Paprika) mit Tofu und Kartoffeln - Beerenjoghurt mit Mandeln	Überbackene Kartoffeln mit grünen Bohnen - Aprikose
<b>Woche 2</b>	Vegetarische Walnussbolognese (Walnüsse, Champignons, Tomaten) mit Vollkornspaghetti - Erdbeerjoghurt mit Haferflocken	Spiegeleier mit Mangold und Kartoffeln - Tomatensalat mit Mozzarella	Gemüse Eintopf auf mexikanische Art (Tomaten, Paprika, Kidney-Bohnen) mit Kartoffeln - Kiwi	Kürbis-Kartoffel-Gulasch mit Kichererbsen (vegetarisch) - Erdbeermilchshake	Chinapfanne (Paprika, Kichererbsen, Champignons) mit gebratenem Reis, - Grüner Salat mit Joghurdressing
<b>Woche 3</b>	Kartoffeln mit Kräuter-Gurken-Quark, Roter Linsensalat (Rote Linsen, Paprika, Feta) - Apfel-Holunderbeersaft	Großer Salatteller (Blattsalate) mit gebratenen Champignons und Vollkornbrötchen - Vanillemilchmix	Kichererbsen-Brokkoli-Ragout mit Ricotta dazu Kartoffelpüree	Armer-Ritter-Auflauf (süßer Brotauflauf), Orangen-Feldsalat mit Kürbiskernen	Mangold-Nudelauf (Karotte, Erbsen) - Mandarine
<b>Woche 4</b>	Gemüsefrikadelle (Karotten, Kohlrabi, Porree) mit Tzatziki und Vollkorn-Penne	Möhren-Tomaten-Linsen-Bolognese mit Vollkornnudeln	Zucchinisalat mit Sonnenblumenkernen - Hirseauflauf mit Äpfeln, Sesam und Mandeln	Erbsenpüree mit feinen Karotten, Eisberg-Paprika-Salat - Johannisbeerquark	Spinatlasagne (Tomatensoße, Béchamelsoße, Feta) - Kiwi

## Chili sin Carne (vegetarisches Chili auf Sojabasis mit Paprika, Tomaten, Mais und Kidneybohnen) mit Naturreis (Woche 1; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Chili sin Carne

- 0,3 kg Sojafleischzubereitung, Trockenprodukt
- 1 l Gemüsebrühe
- 0,3 kg Zwiebeln geschält
- 1 kg Paprikaschoten rot geputzt
- 0,4 kg Kidneybohnen, Konserve
- 0,4 kg Mais TK
- 80 ml Rapsöl
- 2 kg Schältomaten, Konserve
- Jodsalz, Pfeffer, Rosenpaprika, (Cayenne-)Pfeffer, Kreuzkümmel, Oregano frisch

### Naturreis

- 0,4 kg Naturreis

1. Für das Chili das Sojagranulat nach Packungsanleitung in Gemüsebrühe aufkochen und quellen lassen.  
Die gewürfelten Zwiebeln und kleingeschnittenen Paprikaschoten mit dem Soja in einer Pfanne anschwitzen, die Schältomaten, die Kidneybohnen und den Mais zugeben, mit Salz, Pfeffer, Rosenpaprika, (Cayenne-) Pfeffer, Kreuzkümmel und Oregano abschmecken und köcheln lassen.
2. Den Naturreis dämpfen.
3. Das fertige Chili in eine Schale geben und den Reis darüber streuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (659 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
478 kcal	12,3 g	75,7 g	21,5 g	6,5 mg	0,5 mg	134 µg	136,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
148 mg	164 mg	5,8 mg	13,5 g

## Backofengemüse mit Kräuter-Tomatensoße und Rosmarinkartoffeln, Tomatensalat mit Weizenkeimen und Kichererbsen (Woche 1; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Backofengemüse

1 kg Paprikaschoten geputzt  
1 kg Zucchini geputzt  
4 Zehen Knoblauch geschält  
70 ml Rapsöl  
Jodsalz, Pfeffer  
Oregano frisch, Thymian frisch

### Kräuter-Tomatensoße

1,5 kg Tomaten Konserve abgetropft  
0,2 kg Zwiebeln geschält  
Jodsalz, Pfeffer  
Chili (Cayennepfeffer), Paprikaschotenpulver  
Schnittlauch frisch, Oregano frisch, Basilikum frisch

### Kartoffeln

2,2 kg Kartoffeln geputzt  
Rosmarin

### Tomatensalat

0,68 kg Tomaten geputzt  
5 g Senf mittelscharf  
0,68 kg Kichererbsen Konserve abgetropft  
0,35 kg Weizenkeime  
9 g Honig  
12 ml Kräuteressig  
Jodsalz, Pfeffer  
18 ml Rapsöl  
45 g Zwiebeln geschält  
Petersilienblatt frisch

1. Für die Kartoffeln diese waschen, vierteln, mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver würzen und mit dem Öl und Rosmarinzweigen vermischen. Auf ein GN-Blech geben und im Konvektomat bei 200°C für ca. 30 Minuten garen.
2. Für das Backofengemüse Paprika und Zucchini in Stücke schneiden, Knoblauch hacken. Mit Öl vermischen. Mit Salz, Pfeffer und gehackten Kräutern würzen und auf ein GN-Blech geben. Im Ofen/Kombidämpfer bei 200°C für ca. 30 Minuten garen.
3. Für die Tomatensoße Zwiebeln und Tomaten würfeln. Zwiebeln in Öl anschwitzen, die Tomatenstücke hinzugeben und ca. 5 Minuten kochen. Anschließend mit Wasser ablöschen, mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Paprikapulver würzen und einkochen. Rosmarin und Schnittlauch hinzugeben und abschmecken.
4. Für den Tomatensalat die Tomaten in Stücke schneiden. Kichererbsen und Weizenkeime hinzufügen. Senf, Honig, Essig und Öl zu einem Dressing verrühren, gehackte Zwiebeln und Petersilie unterziehen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
564 kcal	14,2 g	94,5 g	26,5 g	15,5 mg	1,3 mg	326 µg	185,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
168 mg	249 mg	9,4 mg	21,7 g

## Käsespätzle (Emmentaler), Kopfsalat mit Kürbis- und Sonnenblumenkernen und Essig-Öl-Dressing (Woche 1; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Käsespätzle

1 kg Weizenmehl Type 405  
 10 Eier  
 0,35 l Wasser  
 Jodsalz  
 0,8 kg Zwiebeln geschält  
 20 ml Rapsöl  
 0,3 kg Emmentaler mind. 30 % Fett i. Tr.

### Kopfsalat

0,6 kg Kopfsalat geputzt  
 40 ml Rapsöl  
 20 ml Zitronensaft  
 10 ml Apfelessig  
 70 g Kürbiskerne  
 50 g Sonnenblumenkerne  
 Jodsalz, Pfeffer

- 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.
- Den Kopfsalat zerpfücken. Aus Öl, Zitronensaft, Essig, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und über den Salat geben. Mit Kürbis- und Sonnenblumenkernen garniert servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (422 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
756 kcal	29,3 g	91,1 g	34,4 g	5,6 mg	0,4 mg	110 µg	14,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
438 mg	89 mg	2,9 mg	6,3 g

## Asiatische Gemüsepfanne (Pilze, Brokkoli, Paprika) mit Tofu und Kartoffeln; Beerenjoghurt mit Mandeln (Woche 1; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Gemüsepfanne

0,6 kg Tofu fest  
 20 g Ingwerknolle  
 Jodsalz, Pfeffer  
 0,26 kg Zucchini geputzt  
 0,26 kg Karotte geschält  
 0,26 kg Paprikaschoten geputzt  
 0,34 kg Pilze geputzt  
 0,34 kg Brokkoli geputzt  
 0,17 kg Zwiebeln geschält  
 4 Zehen Knoblauch geschält  
 0,17 kg Sojasprossen geputzt  
 70 ml Sojasoße  
 25 ml Rapsöl  
 40 ml Zitrone Fruchtsaft  
 Chili rot getrocknet, Koriander frisch oder TK

### Kartoffeln

1,5 kg Kartoffeln

### Beerenjoghurt

1 kg Joghurt 1,5 % Fett  
 50 g Zucker  
 10 g Vanillezucker  
 0,2 kg Beerenobst frisch oder TK  
 0,15 kg gehackte Mandeln

1. Für die Gemüsepfanne den Brokkoli in mundgerechte, kleine Röschen teilen. Paprika und Karotten in Julienne, Pilze und Zucchini in Scheiben, Zwiebeln, Knoblauchzehen und eine kleine Wurzel Ingwer in kleine Würfel schneiden. Sojasprossen waschen. Den Tofu würfeln. Frischen Koriander klein hacken.
2. Die geschälten Kartoffeln klein schneiden und in Salzwasser kochen.
3. Eine große Pfanne oder Kipper mit dem Öl erhitzen, Pilze, Karotten, Zucchini, Tofu und Brokkoli darin garen. Nach 5- 10 Minuten Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer dazu geben und mit garen. Kurz vor Garende die Sprossen unterheben. Mit Pfeffer, Chili und wenig Salz würzen. Mit dem Zitronensaft und der Sojasoße ablöschen und kurz köcheln lassen.
4. Mit den Kartoffeln servieren und mit etwas Koriander bestreuen.
5. Für den Beerenjoghurt den Joghurt mit Zucker, dem Vanillezucker und dem Beerenobst verrühren. Mit den Mandeln garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (548 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
461 kcal	17,3 g	53,2 g	26,0 g	11,9 mg	0,4 mg	99 µg	90,0 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
307 mg	156 mg	5,2 mg	9,3 g

## Überbackene Kartoffeln mit grünen Bohnen; Aprikose (Woche 1; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Überbackene Kartoffeln

30 ml Rapsöl  
 2 kg Kartoffeln festkochend geschält  
 1 l Milch 1,5 % Fett  
 0,2 l Schlagsahne 30 % Fett  
 5 Eier  
 Jodsalz, Pfeffer  
 0,2 kg Gouda, Tilsiter, Edamer 45 % Fett i.Tr.

### Grüne Bohnen

2 kg grüne Bohnen gewaschen  
 Jodsalz, Pfeffer, Bohnenkraut

### Aprikose

1,25 kg Aprikosen

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. Aprikosen als Stückobst verteilen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (698 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
524 kcal	19,8 g	69,2 g	22,4 g	2,4 mg	0,4 mg	135 µg	74,0 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
490 mg	119 mg	4,6 mg	8,3 g



## Vegetarische Walnussbolognese (Walnüsse, Champignons, Tomaten) mit Vollkornspaghetti; Erdbeerjoghurt mit Haferflocken (Woche 2; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Vegetarische Walnussbolognese

0,6 kg Vollkornteigwaren  
0,3 kg Walnüsse gehackt  
0,45 kg Champignons geputzt  
0,4 kg Karotten geschält  
2,5 Knoblauch  
40 ml Rapsöl  
1,2 kg Tomaten geputzt  
50 g Tomatenmark  
Küchenkräuter  
Jodsalz, Pfeffer

### Erdbeerjoghurt

1 kg Joghurt 1,5 % Fett  
0,8 kg Erdbeeren frisch oder TK  
50 g Zucker  
80 g Haferflocken

1. Für die Walnussbolognese die Walnüsse und Karotten fein hacken. Knoblauch pressen. Champignons in kleine Würfel schneiden.
2. Rapsöl erhitzen, Champignons anbraten. Knoblauch und Karotten dazugeben und 3-4 Min. dünsten. Gehackte Walnusskerne dazugeben und für 1-2 Min. mit anbraten.
3. Das Tomatenmark, sowie die stückigen Tomaten und die getrockneten italienischen Kräuter hinzufügen. Alles gut miteinander verrühren und bei kleiner Hitze und geschlossenem Deckel etwa 15 Min. köcheln.
4. Spaghetti in Salzwasser kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Für den Erdbeerjoghurt die Hälfte der Erdbeeren pürieren und die andere Hälfte halbieren. Den Joghurt mit Zucker und den pürierten Erdbeeren glattrühren, anschließend die Haferflocken und die restlichen Erdbeeren unterheben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (568 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
673 kcal	35,1 g	73,2 g	22,3 g	12,5 mg	0,7 mg	140 µg	73,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
218 mg	160 mg	4,7 mg	14,2 g

## Spiegeleier mit Mangold und Kartoffeln, Tomatensalat mit Mozzarella (Woche 2; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Spiegeleier

10 Eier  
20 ml Olivenöl

### Mangoldgemüse

0,2 kg Zwiebeln geschält  
20 ml Rapsöl  
1,5 kg Mangold geputzt  
200 ml Gemüsebrühe  
Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss  
100 ml Saure Sahne 10 % Fett  
100 ml Milch 1,5 % Fett

### Kartoffeln

2 kg Kartoffeln geschält

### Tomatensalat

1 kg Tomaten  
0,25 kg Mozzarella  
50 g Zwiebeln geschält  
40 ml Olivenöl  
40 ml Balsamicoessig  
3 g Zucker  
Jodsalz, Pfeffer  
5 g Basilikum

1. Die Eier einzeln in Öl von beiden Seiten durchbraten.
2. Für das Mangoldgemüse die Zwiebelwürfel in Öl andünsten, Mangoldstreifen zufügen, Gemüsebrühe angießen, würzen und ca. 10 Minuten garen. Saure Sahne hinzufügen und nochmals abschmecken.
3. Die Kartoffeln zerkleinern und dämpfen.
4. Die Tomaten waschen und in Scheiben oder Achtel schneiden. Den Mozzarella in Scheiben oder Würfel schneiden. Aus den übrigen Zutaten und Gewürzen ein Dressing herstellen. Tomaten und Mozzarella mit dem Dressing mischen und mit fein geschnittenen Basilikumblättern bestreut servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (613 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
464 kcal	22,0 g	47,6 g	21,0 g	6,3 mg	0,4 mg	126 µg	88,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
367 mg	193 mg	7,5 mg	8,8 g

## Gemüse Eintopf auf mexikanische Art (Tomate, Paprika, Kidney-Bohnen) mit Kartoffeln; Kiwi (Woche 2; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Gemüse Eintopf

0,9 kg Kidney-Bohnen Konserve abgetropft  
 0,4 kg Bohnen grün geputzt  
 0,3 kg Zwiebeln geschält  
 1 kg Paprikaschoten geputzt  
 0,4 kg Zuckermais TK  
 40 ml Rapsöl  
 2 kg Tomaten Konserve  
 Jodsalz, Pfeffer, Paprika, Chili, Kreuzkümmel  
 5 g Oregano frisch  
 0,15 kg Parmesan mind. 30 % Fett i.Tr.

### Kartoffeln

1,5 kg Kartoffeln

### Kiwi

1,2 kg Kiwi ungeschält

1. Für den Gemüse Eintopf die gewürfelten Zwiebeln und kleingeschnittenen Paprikaschoten in einer Pfanne anschwitzen, die Schältomaten, die Kidneybohnen, die grünen Bohnen und den Mais zugeben, mit Salz, Pfeffer, Rosenpaprika, (Cayenne-) Pfeffer, Kreuzkümmel und Oregano abschmecken und köcheln lassen.
2. Die Kartoffeln kochen.
3. Den fertigen Eintopf in eine Schale geben und mit Kartoffeln und geriebenem Parmesan servieren.
4. Zwei Kiwis pro Person zum Auslöffeln bereitstellen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (790 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
517 kcal	10,6 g	89,5 kg	24,0 g	6,2 mg	0,5 mg	157 µg	214,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
386 mg	181 mg	6,7 mg	21,3 g

## Kürbis-Kartoffel-Gulasch mit Kichererbsen (vegetarisch) mit Senfcreme; Erdbeermilchshake (Woche 2; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Kürbis-Kartoffel-Gulasch

0,8 kg Kartoffeln geputzt  
0,8 kg Süßkartoffeln geputzt  
1,5 kg Kürbis geputzt  
1 kg Kichererbsen  
0,35 kg Karotte geschält  
0,13 kg Zwiebel geschält  
0,32 kg Bleichsellerie geputzt  
55 ml Rapsöl  
1,35 l Gemüsebrühe

### Senfcreme

90 g Joghurt 1,5 % Fett  
20 g Meerrettich Paste  
0,27 kg Quark mind. 20 % Fett i.Tr.  
20 g Senf mittelscharf  
Jodsalz, Pfeffer, Thymian  
5 g Schnittlauch TK

### Erdbeermilchshake

1,5 l Milch 1,5 % Fett  
0,23 kg Erdbeeren TK  
40 g Honig  
30 ml Zitronenfruchtsaft

1. Für das vegetarische Kürbis-Kartoffel-Gulasch die Kartoffeln, die Süßkartoffeln und den Kürbis schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Den Sellerie entfädeln und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen, Gemüse und Zwiebeln darin anschwitzen. Gemüsebrühe angießen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles 25 bis 30 Minuten köcheln lassen.
2. Für die Senfcreme Quark, Joghurt, Meerrettich und Senf verrühren. Mit Salz, Thymian und Schnittlauch abschmecken.
3. Das Gemüse in tiefen Tellern anrichten und mit der Senfcreme garniert servieren.
4. Für den Milchshake die Erdbeeren mit der Milch pürieren und mit Honig und Zitronensaft abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (851 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
564 kcal	15,6 g	89,5 g	22,3 g	10,9 mg	0,4 mg	94 µg	73,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
395 mg	126 mg	5,4 mg	14,7 g

## Chinapfanne (Paprika, Champignons, Kichererbsen) mit gebratenem Reis, Grüner Salat mit Joghurdressing (Woche 2; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Chinapfanne vegetarisch

0,6 kg Paprikaschoten geputzt  
 0,5 kg Champignons geputzt  
 0,65 kg Kichererbsen Konserve abgetropft  
 0,37 kg Bohnen grün geputzt  
 0,2 kg Mungobohnensprossen geputzt  
 0,2 kg Zuckererbsen geputzt  
 60 ml Rapsöl  
 300 ml Gemüsebrühe  
 30 ml Sojasoße  
 Jodsalz, Pfeffer, Currypulver

### Gebratener Reis

0,53 kg Reis parboiled  
 300 ml Chilisoße  
 40 ml Rapsöl

### Grüner Salat

0,4 kg Kopfsalat  
 0,2 kg Joghurt 1,5 % Fett  
 20 ml Rapsöl  
 40 ml Zitronensaft  
 10 g Zucker  
 Jodsalz, Pfeffer

1. Für die Chinapfanne Paprika in Streifen und Champignons in Scheiben schneiden und zusammen mit den grünen Bohnen und Kichererbsen in 60 ml Öl andünsten. Mit Gemüsebrühe auffüllen und etwa 3 Minuten dünsten. Zuckerschoten und Mungobohnensprossen dazugeben und weitere 5 Minuten garen lassen. Anschließend würzen und mit Sojasoße abschmecken.
2. Den Reis bissfest dämpfen und im 40 ml Öl braten. Mit Chilisoße würzen.
3. Für den Salat den Kopfsalat waschen und putzen. Aus den übrigen Zutaten ein Dressing zubereiten. Da Kopfsalat rasch zusammenfällt, Soße extra anbieten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (552 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
527 kcal	16,3 g	83,1 g	17,3 g	7,5 mg	0,4 mg	99 µg	89,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
155 mg	96 mg	6,1 mg	10,3 g

## Kartoffeln mit Kräuter-Gurken-Quark und Roter Linsensalat mit Feta; Apfel-Holunderbeersaft (Woche 3; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Kartoffeln mit Quark

2,5 kg Kartoffeln festkochend geschält  
 20 g Schnittlauch  
 0,4 g Gurke geputzt  
 0,15 l Milch 1,5 % Fett  
 1 kg Quark 20 % Fett  
 Jodsalz, Pfeffer, Paprika

### Roter Linsensalat mit Feta

0,13 kg Rote Linsen getrocknet  
 0,8 l Gemüsebrühe  
 0,1 kg Frühlingszwiebeln geputzt  
 0,2 kg Paprikaschoten geputzt  
 0,1 kg Feta  
 50 ml Rapsöl  
 50 ml Essig  
 30 g Schnittlauch  
 Jodsalz, Pfeffer  
 0,1 kg Kopfsalat geputzt

### Holunderbeersaft

1 l Holunderbeersaft  
 0,9 l Apfelsaft  
 0,1 kg Honig  
 Zimt

1. Die Kartoffeln dämpfen. Die Gurken halbieren, das Kerngehäuse entfernen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Den Quark mit der Milch glattrühren, Gurken und Schnittlauchröllchen zugeben und würzen.
2. Für den Linsensalat die Linsen waschen und in der Gemüsebrühe etwa 8 Minuten kochen lassen. Auf einem Sieb abgießen. Etwas Fond für das Dressing übrig lassen. Ein Dressing aus Essig, Öl, Linsenfond, Gewürzen und Schnittlauch herstellen und über die Linsen, gewürfelte Paprika, Frühlingszwiebelringe und den zerkleinerten Fetakäse geben. Auf Kopfsalatblättern anrichten.
3. Für den Saft den Holunderbeersaft und den Apfelsaft vermengen und erhitzen (nicht kochen lassen). Den Honig zufügen und auflösen und den Saft mit Zimt abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (780 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
578 kcal	16,0 g	82,2 g	25,9 g	3,8 mg	0,4 mg	114 µg	110,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
204 mg	138 mg	6,3 mg	7,3 g

## Großer Salatteller (Blattsalate) mit Essig-Öl-Dressing mit gebratenen Champignons und Vollkornbrötchen; Vanillemilchmix (Woche 3; Tag 2)

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  
40 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

### Vanillemilchmix

1,8 l Milch 1,5 % Fett  
50 g Vanillezucker

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 Vanillemilchmix Milch mit Vanillezucker verrühren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (686 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
568 kcal	22,0 g	70,1 g	28,4 g	9,9 mg	0,8 mg	140 µg	33,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
322 mg	176 mg	7,6 mg	13,3 g

## Kichererbsen-Brokkoli-Ragout mit Ricotta, dazu Kartoffelpüree (Woche 3; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Kichererbsen-Brokkoli-Ragout

0,1 kg Zwiebeln geschält  
 0,4 kg Paprikaschoten geputzt  
 0,5 kg Brokkoli geputzt  
 30 ml Rapsöl  
 0,15 kg Paprikaschoten Konserve  
 0,5 kg Tomaten, Konserve  
 0,3 l Gemüsebrühe  
 1,2 kg Kichererbsen Konserve  
 15 g Petersilienblatt frisch  
 0,4 kg Ricotta Magerstufe  
 1 g Kreuzkümmel  
 Jodsalz, Pfeffer

### Kartoffelpüree

1 kg Kartoffeln geschält  
 0,35 l Milch 1,5 % Fett  
 30 g Butter  
 Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss getrocknet

1. Für das Ragout: Die Zwiebeln fein würfeln, Paprika und Aubergine ebenfalls in Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Paprikaschoten aus der Konserve, Tomaten und Brühe unter das Gemüse rühren, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Min. schmoren. Kichererbsen unter die Gemüsepfanne mischen und erhitzen. Erneut abschmecken. Das Ragout portionieren und mit Ricotta-Flöckchen belegt und gehackter Petersilie bestreut servieren.
2. Für das Kartoffelpüree: Die Kartoffeln kochen, noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken oder stampfen. Mit heißer Milch und Butter verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (498 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
381 kcal	10,6 g	55,5 g	20,6 g	6,8 mg	0,3 mg	61 µg	113,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
218 mg	106 mg	4,7 mg	10,0 g



## Arme-Ritter-Auflauf (süßer Brotauflauf) mit Apfelmus, Orangen-Feldsalat mit Kürbiskernen (Woche 3; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Arme-Ritter-Auflauf

- 0,7 kg Altbackene Vollkornbrötchen oder altbackenes Vollkorntoast
- 0,8 kg Magerquark
- 0,5 l Milch 1,5 % Fett
- 6 Eier
- 120 g Zucker
- 50 g Vanillezucker
- Zimt
- 50 g Rosinen
- 40 g Mandelblätter
- 50 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

- 0,7 kg Orangen geschält
- 0,15 kg Zwiebeln geschält
- 0,3 kg Feldsalat geputzt
- 30 ml Walnussöl
- 30 ml Obstessig
- 5 g Zucker
- Jodsalz, Pfeffer
- 0,11 kg Kürbiskerne

- Für den Arme-Ritter-Auflauf die Brötchen in Scheiben schneiden bzw. die Toastbrotscheiben 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.
- 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. Mit Kürbiskernen garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (475 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
623 kcal	20,3 g	83,7 g	29,3 g	3,8 mg	0,5 mg	127 µg	46,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
226 mg	148 mg	5,0 mg	9,8 g

## Mangold-Nudelauf mit Karotten und Erbsen; Mandarine (Woche 3; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Mangold-Nudelauf

0,65 kg Teigwaren  
 0,14 kg Zwiebeln geschält  
 0,7 kg Karotten geschält  
 0,95 kg Mangold geputzt  
 0,5 kg Erbsen grün frisch oder TK  
 24 ml Rapsöl  
 0,48 kg Hühnerei Vollei  
 0,5 l Milch 3,5 %  
 0,22 kg Mozzarella 20 % Fett i. Tr.  
 Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss getrocknet

### Mandarine

400 g Mandarinen

1. Die Nudeln nach Packungsangabe bissfest kochen.
2. Das Gemüse klein schneiden. Beim Mangold können die Stiele und die Blätter verwendet werden. Das Öl in der Pfanne erhitzen, die Zwiebeln mit den Möhren darin einige Minuten andünsten und anschließend die Mangoldstiele und -blätter hinzugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und noch ca. 3 Minuten garen.
3. Für die Soße Eier mit Milch verrühren und würzen.
4. Die Nudeln und das Gemüse vermengen, in die Auflaufform geben und mit der Soße übergießen. Mit geriebenen Mozzarella bestreuen. Im Konvektomat etwa 30 Minuten backen.
5. Mandarinen als Stückobst verteilen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (522 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
439 kcal	11,1 g	65,9 g	23,0 g	3,8 mg	0,4 mg	140 µg	49,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
279 mg	145 mg	5,4 mg	11,1 g

## Gemüsefrikadelle (Karotten, Kohlrabi, Porree) mit Tzatziki (Joghurt, Magerquark, Gurken) und Vollkorn-Penne (Woche 4; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Gemüsefrikadelle

0,5 kg Karotten geschält  
 0,5 kg Kohlrabi geschält  
 0,5 kg Porree geputzt  
 0,25 kg Magerquark  
 4 Eier  
 0,2 kg Gouda, Tilsiter, Edamer 30 % Fett i.Tr.  
 80 g Haferflocken  
 80 ml Rapsöl  
 Jodsalz, Pfeffer  
 Kräuter der Provence

### Tzatziki

0,45 kg Joghurt 1,5 % Fett  
 0,25 kg Magerquark  
 0,5 kg Gurken frisch  
 1 Zehe Knoblauch geschält  
 Jodsalz, Pfeffer

### Vollkorn-Penne

0,7 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 (505 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
516 kcal	16,1 g	68,2 g	29,5 g	2,9 mg	0,6 mg	136 µg	41,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
397 mg	133 mg	3,9 mg	12,1 g

## Möhren-Tomaten-Linsen-Bolognese mit Parmesan und Vollkornnudeln (Woche 4; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Möhren-Tomaten-Linsen-Bolognese

0,27 kg Zwiebeln geschält  
 45 ml Rapsöl  
 1,2 kg Tomaten  
 1,8 kg Karotten geschält  
 0,55 kg Erbsen geputzt  
 0,22 kg Linsen roh  
 0,1 kg Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.  
 Jodsalz, Pfeffer  
 Kräuter der Provence, frisch

### Vollkornnudeln

0,6 kg Vollkornteigwaren

1. Für die Möhrenbolognese Zwiebeln und Möhren in Würfel schneiden und in Öl andünsten, bis das Gemüse bissfest ist. Tomatenwürfel, roten Linsen und die TK-Erbsen hinzufügen und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Die Soße mit Salz, Pfeffer und gehackten Kräutern abschmecken.
2. Die Spaghetti in leicht gesalzenem Wasser bissfest garen.
3. Mit Soße und geriebenem Parmesan servieren.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
511 kcal	10,1 g	90,9 g	23,8 g	3,5 mg	0,8 mg	147 µg	39,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
238 mg	141 mg	5,4 mg	20,2 g

## Zucchini Salat mit Sonnenblumenkernen; Hirseauflauf mit Äpfeln, Sesam und Mandeln (Woche 4; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Zucchini Salat

1,2 kg Zucchini geputzt  
 0,8 kg Karotte geschält  
 100 ml Kräuteressig  
 Jodsalz, Pfeffer  
 5 g Petersilienblatt frisch  
 50 ml Rapsöl  
 70 g Sonnenblumenkerne

### Hirseauflauf

1,4 l Milch 1,5 % Fett  
 0,55 kg Hirse  
 60 g Zucker  
 Vanilleschote, Jodsalz  
 5 Eier  
 20 g Sesam geröstet  
 15 g Rapsöl  
 1,5 kg Äpfel geputzt  
 40 g Mandeln  
 Zimt

**Hirse** ist die älteste Getreideart. Die kleinen runden Körner wurden bereits vor 8000 Jahren zur Brotherstellung verwendet. Heute wird Hirse wegen dem hohen Gehalt an Mineralstoffen, v. a. Eisen, geschätzt.

- Für den Salat die Zucchini putzen und in feine Streifen schneiden. Die Karotten schälen und raspeln. Dann mit Salz würzen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Aus Essig, Salz, Pfeffer, Öl und Petersilie ein Dressing herstellen. Das Gemüse in eine Schüssel geben und mit dem Dressing vermischen, durchziehen lassen.  
 Die Sonnenblumenkerne ohne Fett in einer Pfanne oder im Backofen bei 180°C anrösten, abkühlen lassen und in den Salat geben.
- Für den Hirseauflauf die Milch mit Hirse, Vanilleschote, Zucker und etwas Salz aufkochen und 10 Minuten köcheln lassen, anschließend die Vanilleschote entfernen. Eigelb schaumig rühren, Eiweiß aufschlagen. Beides mit dem Sesam unter die etwas abgekühlte Hirsemasse heben. Die Masse teilen und den ersten Teil in eine gefettete Auflaufform oder ein GN-Blech geben. Die geschnittenen oder geraspelten Äpfel und die gehobelten Mandeln darauf verteilen, mit Zimt bestreuen, den zweiten Teil der Masse darüber geben.  
 Anschließend bei 200°C ca. 35-40 Minuten backen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (564 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
593 kcal	19,9 g	86,0 g	20,8 g	6,9 mg	0,8 mg	81 µg	34,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
267 mg	164 mg	7,1 mg	9,1 g

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

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Erbsenpüree

0,75 kg Erbsen grün TK  
0,5 l Gemüsebrühe  
1,8 kg Kartoffeln festkochend geschält  
0,45 Milch 1,5 % Fett

### Feine Karotten

85 g Zwiebeln geschält  
50 ml Rapsöl  
1,5 kg Karotten geschält  
0,6 l Mineralwasser  
30 g Petersilie frisch  
8 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  
30 g Honig  
0,5 kg Johannisbeeren geputzt  
0,15 kg Mandeln gehackt

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. Mit gehackten Mandeln garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (844 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
581 kcal	21,1 g	77,8 g	24,9 g	9,5 mg	0,6 mg	187 µg	116,0 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
255 mg	145 mg	5,0 mg	16,5 g

## Spinatlasagne (Tomatensoße, Béchamelsoße, Feta); Kiwi (Woche 4; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Tomatensoße

1,5 kg Tomaten passiert  
 0,15 kg Zwiebeln geschält  
 20 ml Rapsöl  
 10 g Zucker  
 Basilikum, Oregano, Majoran frisch oder TK  
 Jodsalz, Pfeffer, Cayennepfeffer

### Béchamelsoße

60 g Butter  
 60 g Weizenmehl Type 1050  
 1,2 l Milch 1,5 % Fett  
 Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

### Spinatlasagne

0,25 kg Zwiebeln geschält  
 20 ml Rapsöl  
 2,5 kg Blattspinat frisch oder TK  
 Jodsalz, Pfeffer  
 0,3 g Feta  
 0,7 kg Lasagneplatten  
 0,1 kg Schnittkäse 45 % Fett i.Tr.

### Kiwi

0,5 kg Kiwi

1. Für die Tomatensoße die Zwiebelwürfel in Öl anschwitzen. Die passierten Tomaten zu den Zwiebeln geben und mit Kräutern und Gewürzen abschmecken.
2. Für die Béchamelsoße aus Butter und Mehl eine Mehlschwitze herstellen und mit Milch angießen. Die Soße mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
3. Für die Spinatlasagne die Zwiebelwürfel in etwas Öl anschwitzen, den Blattspinat zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Feta würfeln und unter den Spinat mischen. Die Zutaten in eine Auflaufform schichten (Soßen, Lasagneblätter, Spinat, Soßen,...). Die letzte Schicht sollte aus Lasagneblättern mit etwas Soße bestehen. Die Spinatlasagne mit geriebenem Käse bestreuen und bei 180°C Umluft ca. 30 Minuten backen.
4. Kiwis als Stückobst zum Löffeln servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (808 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
602 kcal	23,1 g	70,8 g	30 g	6,9 mg	0,4 mg	341 µg	124,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
740 mg	245 mg	11,1 mg	12,0 g

## Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeisenplan für die Sekundarstufe

Plan für eine Person

Bezeichnung	Anzahl	Menge [g]	Energie [kcal]	Energie [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]
<b>Gesamt</b>	<b>20 Tage</b>	<b>12758</b>	<b>10921</b>	<b>45692</b>	<b>363,1</b>	<b>1517,7</b>	<b>493,8</b>	<b>143,1</b>	<b>10,9</b>	<b>2895</b>	<b>1750,8</b>	<b>6217</b>	<b>3072</b>	<b>119,7</b>	<b>250,0</b>
<b>1. Woche</b>	<b>5 Tage</b>	<b>3108</b>	<b>2783</b>	<b>11639</b>	<b>93,0</b>	<b>383,8</b>	<b>130,7</b>	<b>42,0</b>	<b>3,0</b>	<b>805</b>	<b>501,1</b>	<b>1550</b>	<b>776</b>	<b>27,9</b>	<b>59,1</b>
Chili sin Carne mit Naturreis	1	659	478	1995	12,3	75,7	18,3	6,5	0,5	134	136,4	148	164	5,8	13,5
Backofengemüse mit Kräuter-Tomatensoße und Rosmarinkartoffeln, Tomatensalat mit Weizenkeim und Kichererbsen	1	781	564	2353	14,2	94,5	26,5	15,5	1,3	326	185,8	168	249	9,4	21,7
Käsespätzle, Kopfsalat mit Kürbis- und Sonnenblumenkernen und Essig-Öl-Dressing	1	422	756	3167	29,3	91,1	34,4	5,6	0,4	110	14,8	438	89	2,9	6,3
Vegetarische, asiatische Gemüsepfanne mit Tofu und Kartoffeln; Beerenjoghurt mit Mandeln	1	548	461	1930	17,3	53,2	26,0	11,9	0,4	99	90,0	307	156	5,2	9,3
überbackene Kartoffeln mit grünen Bohnen; Aprikose	1	698	524	2194	19,8	69,2	22,4	2,4	0,4	135	74,0	490	119	4,6	8,3
<b>2. Woche</b>	<b>5 Tage</b>	<b>3374</b>	<b>2745</b>	<b>11478</b>	<b>99,7</b>	<b>382,9</b>	<b>106,9</b>	<b>43,4</b>	<b>2,4</b>	<b>616</b>	<b>540,1</b>	<b>1520</b>	<b>756</b>	<b>30,3</b>	<b>69,4</b>
Vegetarische Walnuss Bolognese mit Vollkornspaghetti; Erdbeerjoghurt mit Haferflocken	1	568	673	2820	35,1	73,2	22,3	12,5	0,7	140	73,4	218	160	4,7	14,2
Spiegeleier mit Mangold und Kartoffeln, Tomatensalat mit Mozzarella	1	613	464	1938	22,0	47,6	21,0	6,3	0,4	126	88,9	367	193	7,5	8,8
Gemüseintopf auf mexikanische Art mit Kartoffeln; Kiwi	1	790	517	2156	10,6	89,5	24,0	6,2	0,5	157	214,6	386	181	6,7	21,3
Kürbis-Kartoffel-Gulasch (vegetarisch); Erdbeermilchshake	1	851	564	2357	15,6	89,5	22,3	10,9	0,4	94	73,3	395	126	5,4	14,7
Chinapfanne vegetarisch, gebratener Reis, Grüner Salat mit Joghurt dressing	1	552	527	2206	16,3	83,1	17,3	7,5	0,4	99	89,9	155	96	6,1	10,3
<b>3. Woche</b>	<b>5 Tage</b>	<b>2961</b>	<b>2590</b>	<b>10848</b>	<b>80,0</b>	<b>357,4</b>	<b>127,2</b>	<b>28,1</b>	<b>2,4</b>	<b>583</b>	<b>353,3</b>	<b>1250</b>	<b>713</b>	<b>29,0</b>	<b>51,6</b>
Kartoffeln mit Kräuter-Gurken-Quark, Roter Linsensalat mit Feta; Apfel-Holunderbeersaft	1	780	578	2417	16,0	82,2	25,9	3,8	0,4	114	110,9	204	138	6,3	7,3
großer Salatteller mit gebratenen Champignons, Vollkornbrötchen; Vanillemilchmix	1	686	568	2383	22,0	70,1	28,4	9,9	0,8	140	33,2	322	176	7,6	13,3
Kichererbsen-Brokkoli-Ragout mit Ricotta; dazu Kartoffelpüree	1	498	381	1593	10,6	55,5	20,6	6,8	0,3	61	113,2	218	106	4,7	10,0
Arme-Ritter-Auflauf, Orangen-Feldsalat	1	475	623	2612	20,3	83,7	29,3	3,8	0,5	127	46,7	226	148	5,0	9,8
Mangold-Nudelaufbau mit Karotten und Erbsen; Mandarine	1	522	439	1843	11,1	65,9	23,0	3,8	0,4	140	49,3	279	145	5,4	11,1
<b>4. Woche</b>	<b>5</b>	<b>3315</b>	<b>2803</b>	<b>11727</b>	<b>90,4</b>	<b>393,6</b>	<b>129,0</b>	<b>29,6</b>	<b>3,1</b>	<b>891</b>	<b>356,3</b>	<b>1897</b>	<b>827</b>	<b>32,5</b>	<b>69,9</b>
Gemüsefrikadelle mit Tzatziki und Vollkornnudeln	1	505	516	2159	16,1	68,2	29,5	2,9	0,6	136	41,7	397	133	3,9	12,1
Möhren-Tomaten-Linsen-Bolognese mit Parmesan und Vollkornnudeln	1	594	511	2145	10,1	90,9	23,8	3,5	0,8	147	39,7	238	141	5,4	20,2
Zucchinisalat mit Sonnenblumenkernen; Hirseaufbau mit Äpfeln	1	564	593	2479	19,9	86,0	20,8	6,9	0,8	81	34,5	267	164	7,1	9,1
Erbsenpüree mit feinen Karotten, Eisberg-Paprika-Salat, Johannisbeerquark mit Mandeln	1	844	581	2428	21,1	77,8	24,9	9,5	0,6	187	116,0	255	145	5,0	16,5
Spinatlasagne, Kiwi	1	808	602	2517	23,1	70,8	30,0	6,9	0,4	341	124,3	740	245	11,1	12
<b>Gesamt</b>	<b>20 Tage</b>	<b>12758</b>	<b>10921</b>	<b>45692</b>	<b>363,1</b>	<b>1517,7</b>	<b>493,8</b>	<b>143,1</b>	<b>10,9</b>	<b>2895</b>	<b>1750,8</b>	<b>6217</b>	<b>3072</b>	<b>119,7</b>	<b>250,0</b>