

# Nährstoffoptimierte Aktionswoche

## REISE DURCH EUROPA - Primarstufe -





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


## REISE DURCH EUROPA


 Letscho (Ungarischer Eintopf mit Paprika, Tomate, Zwiebeln) mit Kartoffeln;

 Buchteln (Böhmische Hefeklöße) mit Vanillesoße

 Kisir (Bulgursalat mit Paprika und Kichererbsen) und Múcver (Zucchini-puffer mit Emmentaler und Eiern) mit Joghurt-Kräuterdip

 Skandinavischer Fischtopf (Seelachs, Krabben, Karotten), Kartoffelgratin (Kartoffeln, Milch, Sahne) und Krautsalat mit Essig-Öl-Dressing

 Kaiserschmarrn (süße Pfannkuchenstücke) mit Rosinen und Apfelkompott;  
Vogelersalat (Feldsalat) mit Kartoffel-Kernöl-Dressing und Vollkornbrot

 Griechisches Ofengemüse (Paprika, Zucchini, Tomate) mit Feta und Vollkornreis; frische Ananas

## Inhalt

Letscho (Ungarischer Eintopf mit Paprika, Tomate, Zwiebeln) mit Kartoffeln; Buchteln (Böhmische Hefeklöße) mit Vanillesoße.....	4
Kisir (Türkischer Bulgursalat mit Paprika und Kichererbsen) und Mücver (Zucchini-puffer mit Emmentaler und Eiern) mit Joghurt-Kräuter-dip .....	6
Skandinavischer Fischtopf (Seelachs, Krabben, Karotten), Kartoffelgratin (Kartoffeln, Milch, Sahne), Weißkrautsalat mit Essig-Öl-Dressing .....	8
Kaiserschmarrn (süße Pfannkuchenstücke) mit Rosinen und Apfelkompott, Vogerlsalat (Feldsalat) mit Kartoffel-Kernöl-Dressing, Vollkornbrötchen .....	10
Griechisches Ofengemüse (Paprika, Zucchini, Tomate) mit Feta und Vollkornreis; frische Ananas .....	12
Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeisenplan für die Primarstufe .....	13

## Letscho (Ungarischer Eintopf mit Paprika, Tomate, Zwiebeln) mit Kartoffeln;

## Buchteln (Böhmische Hefeklöße) mit Vanillesoße (Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

### Ungarische Letscho

0,15 kg Zwiebeln geschält  
1,3 kg Paprikaschoten geputzt  
40 ml Rapsöl  
0,4 kg Tomaten geputzt  
40 g Tomatenmark  
0,9 l Gemüsebrühe  
Jodsalz, Pfeffer, Paprika edelsüß,  
Cayennepfeffer

### Kartoffeln

1,2 kg Kartoffeln festkochend geschält  
Jodsalz

### Buchteln

0,4 kg Weizenmehl Type 405  
21 g Hefe  
40 g Butter  
50 g Zucker  
1 Ei  
0,15 l Milch 1,5 % Fett  
10 g Butter für die Form  
10 g Butter zum Bestreichen

### Vanillesoße

0,75 l Milch 1,5 % Fett  
35 g Kochpuddingpulver mit Vanillegeschmack  
35 g Zucker weiß



1. Für den Paprikaeintopf Zwiebeln fein würfeln und in Öl andünsten. Paprikaschoten in Stücke schneiden, Tomaten häuten und würfeln. Tomatenmark mit anschwitzen und mit Gemüsebrühe auffüllen. Aufkochen lassen, ca. 3 Minuten dünsten, mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Cayennepfeffer abschmecken. Nochmals etwa 5 Minuten köcheln lassen. Tomatenwürfel unterheben.
2. Kartoffeln in Salzwasser garen und zum Paprikaeintopf reichen.  
Pro Portion: ~280 g Eintopf + 120 g Kartoffeln
3. Für die Buchteln Mehl, Hefe, Butter, Zucker, Ei und lauwarme Milch miteinander verkneten und an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen. Eine Auflaufform einfetten. Teig nochmals durchkneten und in 10 Stücke teilen. Die Teile zu Kugeln formen und nebeneinander in die Form setzen. Nochmals ca. 15 Minuten gehen lassen. Mit zerlassener Butter bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 140° C etwa 25 Minuten backen.
4. Für die Vanillesoße von der Milch 4 EL abnehmen und mit Vanillepuddingpulver und Zucker verrühren. Die restliche Milch aufkochen lassen. Topf vom Herd nehmen und das angerührte Pulver hineinrühren. Nochmals aufkochen lassen.  
Pro Person: 70 g Buchtel + 80 ml Soße



Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (560 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
451 kcal	12,1 g	70,3 g	13,5 g	5,4 mg	291 µg	169 µg	151 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
153 mg	68,1 mg	2,63 mg	6,75 g



## Kisir (Türkischer Bulgursalat mit Paprika und Kichererbsen) und Mücver (Zucchini-puffer mit Emmentaler und Eiern) mit Joghurt-Kräuterdip (Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

### Kisir

- 0,35 kg Bulgur
- 20 g Butter
- Jodsalz, Pfeffer
- 0,7 kg Paprikaschoten geputzt
- 40 g Petersilie frisch oder TK
- 60 g Lauchzwiebeln geputzt
- 70 g Tomatenmark
- 20 ml Rapsöl
- 0,15 kg Kichererbsen Konserve abgetropft
- Jodsalz, Pfeffer, Kreuzkümmel
- Evtl. frische Minze

### Mücver

- 1 kg Zucchini geputzt
- 0,1 kg Zwiebeln geschält
- 20 ml Rapsöl
- 0,1 kg Emmentaler mind. 40 % Fett i. Tr.
- 0,18 kg Weizenmehl Type 405
- 6 Eier
- Jodsalz, Pfeffer, Petersilie frisch oder TK
- 40 ml Rapsöl

### Joghurt-dip

- 0,5 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 30 g Küchenkräuter frisch oder TK
- Jodsalz, Pfeffer



1. Für den Bulgursalat die Weizengrütze in etwas Butter farblos anschwitzen, mit heißem Wasser aufgießen bis die Grütze gerade bedeckt ist. Salzen, pfeffern und ca. 10 Minuten quellen lassen.  
Paprikaschoten fein würfeln, die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden und die Petersilie hacken. Öl und Tomatenmark unter den Bulgur rühren, dann Gemüse und Kichererbsen hinzufügen und würzen.
2. Für die Zucchini-puffer die Zucchini und Zwiebeln reiben und auf einem Sieb oder mithilfe eines Tuchs die Flüssigkeit abpressen. Die Masse in 20 ml Öl unter ständigem Rühren etwa 1 Minute anbraten, dann etwas abkühlen lassen. Geriebenen Käse, Mehl und Eier zu dem Gemüse geben, gehackte Petersilie, Salz und Pfeffer hinzufügen und alles gründlich vermischen.  
In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen und löffelweise die Masse im Fett von beiden Seiten braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
3. Für den Joghurt-dip Joghurt mit gehackten Kräutern, Salz und Pfeffer verrühren.  
Pro Portion: 175 g Bulgursalat + 180 g Zucchini-puffer+ ~50 g Dip

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (376 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
442 kcal	18,6 g	49 g	18,8 g	5,77 mg	440 µg	94,2 µg	110 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
301 mg	106 mg	4,56 mg	8,19 g





## Skandinavischer Fischtopf (Seelachs, Krabben, Karotten), Kartoffelgratin (Kartoffeln, Milch, Sahne), Weißkrautsalat mit Essig-Öl-Dressing (Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)



### Krautsalat

0,6 kg Weißkohl geputzt  
0,1 kg Karotten geschält  
80 ml Rapsöl  
80 ml Essig  
50 g Zucker  
Jodsalz, Pfeffer

### Fischtopf

0,1 kg Schalotten geschält  
Knoblauch  
0,2 kg Porree geputzt  
0,4 kg Karotten geschält  
30 ml Rapsöl  
0,8 l Gemüsebrühe  
0,1 l Orangensaft  
0,1 l Tomatensaft  
0,5 kg Seelachs frisch oder TK  
0,12 kg Krabben frisch oder TK  
10 ml Zitronensaft  
Jodsalz, Pfeffer, Cayennepfeffer  
Dill frisch oder TK

### Kartoffelgratin

1,4 kg Kartoffeln festkochend geschält  
0,4 l Milch 1,5 % Fett  
0,4 l Sahne 15 % Fett  
Jodsalz, Pfeffer, Muskat


1. Für den Krautsalat Weißkohl und Karotten raspeln. Essig, Öl und Gewürze aufkochen und zusammen mit dem Zitronensaft über das geraspelte Gemüse geben. Durchmischen und einen Tag ziehen lassen.  
Pro Portion: 90 g Krautsalat
2. Für den Eintopf Schalotten und Knoblauch in feine Scheiben, Porree in Ringe und Karotten in Würfel schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch hinzufügen und ca. 2 Minuten farblos anschwitzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen, Orangen- und Tomatensaft hinzufügen und ca. 4 Minuten köcheln lassen. Pürieren, Karotten und Porree dazugeben und nochmals 5 Minuten garen. Auf 70°C abkühlen lassen.  
Seelachsfilet würfeln und zusammen mit den Krabben in der Suppe ca. 5 Minuten gar ziehen lassen. Mit Zitrone, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken und mit frisch gehacktem Dill bestreuen.  
Pro Portion: 225 g Fischtopf (10er Kelle)
3. Für das Gratin die Kartoffeln in 2 mm dünnen Scheiben schneiden und in eine Form einschichten. Milch und Sahne aufkochen, abschmecken und über die Kartoffeln gießen. Im Ofen bei 150 °C etwa 50 Minuten backen.  
Pro Portion: ~200 g Gratin



Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (540 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
408 kcal	21,8 g	33,9 g	18,1 g	4,67 mg	236 µg	56,8 µg	58,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
168 mg	73,3 mg	2,09 mg	5,42 g

 **Kaiserschmarrn (süße Pfannkuchenstücke) mit Rosinen und Apfelkompott, Vogerlsalat (Feldsalat) mit Kartoffel-Kernöl-Dressing, Vollkornbrötchen (Tag 4)**

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

**Kaiserschmarrn**

80 g Rosinen  
 Läuterzucker  
 (200 ml Wasser + 50 g Zucker)  
 8 Eigelb  
 60 g Zucker  
 0,85 l Milch 1,5 % Fett  
 0,28 kg Weizenmehl Type 405  
 8 Eiweiß  
 80 ml Rapsöl  
 20 g Puderzucker

**Apfelkompott**

1 kg Äpfel



**Vogerlsalat**

0,25 kg Feldsalat geputzt  
 80 g Kartoffeln mehligkochend geschält  
 20 ml Essig  
 20 ml Wasser  
 10 ml Kürbiskernöl  
 20 ml Rapsöl  
 30 g Kürbiskerne gehackt  
 Jodsalz, Pfeffer  
 0,15 kg Vollkornbrötchen/ - baguette in Scheiben geschnitten

1. Für den Kaiserschmarrn Rosinen etwa 30 Minuten in dünnem Läuterzucker (200 ml Wasser und 50 g Zucker) einweichen. Eigelb, Zucker und Salz in einer Schüssel mit dem Schneebesen schaumig rühren bis die Masse hellgelb und cremig wird. Milch und nach und nach Mehl unterrühren, dann die Rosinen zugeben. Eiweiß sehr steif schlagen, vorsichtig unter den Teig heben. In einer Pfanne Öl erhitzen, Teig einfüllen und bei geringer Hitze braten, bis die Unterseite leicht gebräunt ist und einmal wenden, bis alles leicht angebraten ist. Dann den Teig zerreißen. Auf Tellern anrichten und mit Puderzucker bestreuen.  
 Pro Portion: ca. 180 g Kaiserschmarrn
2. Für das Apfelkompott Äpfel in Stücke schneiden und in etwas Wasser weich dünsten. Evtl. Pürieren.  
 Pro Portion: 100 g Apfelkompott
3. Für den Vogerlsalat den Feldsalat putzen. Gekochte Kartoffel zusammen mit Essig mit dem Mixstab aufschlagen, langsam erst das Wasser, dann das Kürbiskern- und Rapsöl in kleinen Mengen unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat geben. Kürbiskerne hacken und über den Salat streuen. Eine Scheibe Vollkornbrötchen/-baguette dazu reichen.  
 Pro Portion: 25 g Salat + ~20 ml Dressing + 15 g Brot

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (343 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
488 kcal	20,1 g	60,4 g	15,4 g	3,97 mg	202 µg	116 µg	18,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
159 mg	56,7 mg	3,14 mg	5,02 g



## Griechisches Ofengemüse (Paprika, Zucchini, Tomate) mit Feta und Vollkornreis; frische Ananas (Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

### Ofengemüse

- 0,6 kg Paprikaschoten geputzt
- 0,3 kg Zucchini geputzt
- 0,3 kg Tomaten geputzt
- 0,3 kg Schältomaten Konserve
- 0,1 kg Zwiebeln geschält
- Knoblauch
- 40 ml Olivenöl
- 40 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer
- Oregano, Thymian und Basilikum frisch oder TK
- 0,4 kg Feta

### Reis

- 0,5 kg Vollkornreis

### Ananas

- 1 kg Ananas geputzt



1. Für das Ofengemüse alle Gemüsesorten in Stücke schneiden, Zwiebeln fein würfeln und mit Knoblauch in Rapsöl anschwitzen. Mit Schältomaten und etwas Wasser auffüllen, 3 Minuten kochen und pürieren. Mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und gehackten Kräutern abschmecken und über das Gemüse gießen. Feta in Würfel schneiden und ebenfalls mit dem Gemüse vermengen. In eine Auflaufform füllen und im vorgeheizten Ofen bei 150°C etwa 30 Minuten garen.  
Pro Portion: 210 g (9er Kelle gehäuft)
2. Reis in Salzwasser garen und zum Ofengemüse reichen.  
Pro Portion: 150 g (8er Kelle gehäuft)
3. Die Ananas in Stücke schneiden und pro Portion etwa 100 g in einer Schüssel portionieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (460 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
464 kcal	19,4 g	57,7 g	13,2 g	4,39 mg	327 µg	59 µg	92,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
160 mg	109 mg	3,34 mg	5,25 g

## Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeisenplan für die Primarstufe

Plan für eine Person

Bezeichnung	Anzahl	Menge	Energie		Fett	KH	Prot.	Vit E	Vit B1	Fol.	Vit C	Ca	Mg	Fe	Ballast
		[g]	[kcal]	[kJ]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[mg]	[µg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]
<b>Gesamt</b>	<b>5 Tage</b>	<b>2279</b>	<b>2254</b>	<b>9436</b>	<b>92</b>	<b>271</b>	<b>79</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>494</b>	<b>431</b>	<b>941</b>	<b>412</b>	<b>16</b>	<b>31</b>
Paprikaeintopf, Buchteln mit Vanillesoße	1	560	451	1888	12	70	14	5		169	151	153	68	3	7
Bulgursalat, Zucchini-puffer mit Dip	1	376	442	1852	19	49	19	6		94	110	301	106	5	8
Fischtopf mit Kartoffelgratin, Krautsalat	1	540	408	1708	22	34	18	5		57	59	168	73	2	5
Kaiserschmarrn mit Apfelkompott; Vogersalat	1	343	488	2043	20	60	15	4		116	18	159	57	3	5
Griechisches Ofengemüse, Ananas	1	460	465	1945	19	58	13	4		59	93	160	109	3	5
	<b>5 Tage</b>	<b>2279</b>	<b>2254</b>	<b>9436</b>	<b>92</b>	<b>271</b>	<b>79</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>494</b>	<b>431</b>	<b>941</b>	<b>412</b>	<b>16</b>	<b>31</b>