

# Nährstoffoptimierte Herbstaktionswoche

- 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)

## Inhalt

Übersicht: Nährstoffoptimierte Aktionswoche.....	2
Überbackene Kartoffel-Kürbis-Tarte, Bunter Salatteller (Eisbergsalat, Möhren, Mais).....	3
Spitzkohlroulade mit Hackfleisch und Paprika gefüllt, Vollkornnudeln; Pflaumenkompott mit Vanilleeis	4
Endivien-Kartoffel-Stampott, gebratenes Kabeljaufilet; Nusspudding.....	5
Mais-Möhren-Bratlinge (mit Hirse), Kräuterdip und Brokkoli, Feldsalat mit Kürbiskernen .....	6
Champignon-Lauchpizza; Granatapfeljoghurt.....	7
Übersicht der Nährstoffe der Aktionswoche für die Primarstufe .....	8

## Schule + Essen = Note 1: Nährstoffoptimierte Aktionswoche

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Überbackene Kartoffel-Kürbis-Tarte, Bunter Salat (Eisbergsalat, Möhren, Mais)	Spitzkohlroulade mit Hackfleisch und Vollkornnudeln - Pflaumenkompott mit Vanilleeis	Endivien-Kartoffel-Stampott, gebratenes Kabeljaufilet - Nusspudding	Mais-Möhren-Bratlinge (mit Hirse), Brokkoli, Kräuterdip, Feldsalat mit Kürbiskernen	Champignon-Lauchpizza - Granatapfeljoghurt



Die Zutaten der Rezepturen sind für 10 Personen angegeben. Die Rezepte der Aktionswoche nährwertberechnet und nährstoffoptimiert. Die Nährwerte beziehen sich jeweils auf eine Portion.

## Überbackene Kartoffel-Kürbis-Tarte, Bunter Salatteller (Eisbergsalat, Möhren, Mais)

Zutaten (für 10 Schüler und Schülerinnen der Primarstufe)

### Kartoffel-Kürbis-Tarte

- 0,3 kg Weizenmehl Type 1050
- 0,15 kg Butter
- 1,5 Eigelb
- 0,1 l Wasser
  
- 0,6 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 0,6 kg Kürbis geputzt
- Salbei frisch
- 3 Eier
- 0,15 kg Saure Sahne 10 % Fett
- 0,15 l Milch 1,5 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer
- 0,15 kg Gouda 45 % Fett .i.Tr.



### Salat

- 0,3 kg Eisbergsalat geputzt
- 0,15 kg Möhren geschält
- 75 g Zuckermais Konserven abgetropft
- 25 ml Zitronensaft
- 25 ml Rapsöl
- 10 g Petersilienblatt frisch
- 10 g Schnittlauch frisch
- Jodsalz, Pfeffer

1. Für den Teig das Mehl mit Butter, Eigelb, einer Prise Salz und Wasser verkneten. Teig in Folie wickeln und etwa 1 Stunde kaltstellen. Kartoffeln in Salzwasser garen, anschließend in Scheiben schneiden. Kürbis ebenfalls in dünne Scheiben schneiden, Salbei fein hacken. Teig ausrollen und in die gefettete Tarteform oder in das gefettete GN-Blech legen, dabei einen Rand formen. Kartoffel- und Kürbisscheiben abwechselnd darauf schichten und mit Salbei bestreuen. Eier, saure Sahne, Milch verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und über die Kartoffel- und Kürbisscheiben gießen. Tarte im vorgeheizten Backofen bei 200°C etwa 20 Minuten backen. Mit geriebenem Käse bestreuen und weitere 20 Minuten backen.
2. Für den Salat den Eisbergsalat in Stücke schneiden, Möhren raspeln, Maiskörner abtropfen und Kräuter hacken. Aus Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit dem Salat vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (293 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
432 kcal	25,4 g	36,4 g	13,7 g	2,52 mg	275 µg	69,6 µg	20,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
215 mg	53,9 mg	2,55 mg	4,78 g

## Spitzkohlroulade mit Hackfleisch und Paprika gefüllt, Vollkornnudeln; Pflaumenkompott mit Vanilleeis

Zutaten (für 10 Schüler und Schülerinnen der Primarstufe)

### Spitzkohlroulade

0,56 kg	Schweine-Rinderhack*
40 g	Brötchen
0,1 kg	Zwiebeln geschält
0,2 kg	Paprikaschoten geputzt
1	Ei
0,3 kg	Spitzkohlblätter geputzt
	Jodsatz, Pfeffer
40 ml	Rapsöl
0,2 l	Gemüsebrühe



### Vollkornnudeln

0,9 kg	Vollkornteigwaren
--------	-------------------

### Pflaumenkompott mit Eis

0,4 kg	Pflaumen geputzt
20 g	Zucker
	Zimt
0,4 kg	Vanilleeis

1. Für die Rouladen Hackfleisch mit einem eingeweichem Brötchen, gehackten Zwiebeln, feingewürfelter Paprika, Ei, Salz und Pfeffer verkneten. Spitzkohlblätter blanchieren. Je Spitzkohlblatt etwa 3 EL Hackfleischmasse verteilen, aufrollen und mit Garn umwickeln. Die Rouladen in Öl anbraten, anschließend mit Gemüsebrühe angießen und ca. 30 Minuten schmoren.
2. Die Nudeln in reichlich Salzwasser kochen.
3. Für den Nachtisch Pflaumen vierteln und mit Zucker, Zimt und etwas Wasser weich dünsten. Zum Kompott eine Kugel Vanilleeis servieren.

\*Als schweinefleischfreie Alternative eignet sich der Einsatz der gleichen Menge Rinderhack.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (397 g) mit gemischtem Hackfleisch:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
602 kcal	24 g	69,4 g	26,5 g	3,33 mg	745 µg	88,3 µg	39,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
110 mg	107 mg	5,73 mg	11,8 g

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (397 g) mit Rinderhack:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
590 kcal	22,2 g	69,4 g	27,4 g	3,31 mg	595 µg	88,3 µg	39,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
111 mg	108 mg	6,18 mg	11,8 g

## Endivien-Kartoffel-Stampott, gebratenes Kabeljaufilet; Nusspudding

Zutaten (für 10 Schüler und Schülerinnen der Primarstufe)

### Endivien-Kartoffel-Stampott

- 1,8 kg Kartoffeln mehligkochend geschält
- 1 kg Endiviensalat geputzt
- 0,1 kg Gemüsezwiebel geschält
- 25 ml Apfelessig
- 25 ml Rapsöl
- 10 g Senf
- Jodsalz, Pfeffer

### Kabeljaufilet

- 0,75 kg Kabeljau frisch oder TK
- 15 ml Zitronensaft
- 15 g Weizenmehl Type 1050
- 35 ml Rapsöl



### Nusspudding

- 1 l Milch 1,5 % Fett
- 65 g Kochpuddingpulver mit Nussgeschmack
- 50 g Zucker
- 40 g Haselnuss

1. Für das Untereinander die Kartoffeln in Salzwasser garen und anschließend mit dem Kartoffelstampfer grob zerdrücken. Salat in grobe Streifen schneiden. Aus feingewürfelter Zwiebel, Essig, Öl, Senf, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit dem Salat vermischen. Salat unter die noch heißen Stampfkartoffeln heben.
2. Für den Fisch die Kabeljaufilets säuern, mehlieren und salzen. In Öl von beiden Seiten braten.
3. Für den Nachtisch das Puddingpulver mit etwas Milch anrühren. Die restliche Milch aufkochen, Topf vom Herd nehmen und das angerührte Puddingpulver einrühren. Zucker hinzufügen und unter ständigem Rühren nochmals aufkochen lassen. Haselnüsse fein hacken und unter die Puddingmasse geben, in Schälchen füllen und abkühlen lassen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (478 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
379 kcal	11 g	46 g	22 g	3,95 mg	268 µg	141 µg	40,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
223 mg	86,4 mg	3,54 mg	4,64 g

## Mais-Möhren-Bratlinge (mit Hirse), Kräuterdip und Brokkoli Feldsalat mit Kürbiskernen

Zutaten (für 10 Schüler und Schülerinnen der Primarstufe)

### Mais-Möhren-Bratlinge

0,5 kg	Hirse
0,8 l	Gemüsebrühe
0,6 kg	Möhren geschält
40 g	Petersilie
0,6 kg	Zuckermais tiefgefroren
1	Ei
100 g	Weizenmehl Type 1050
	Jodsalz, Pfeffer
50 ml	Rapsöl



### Kräuterdip

0,15 kg	Joghurt 1,5 % Fett
0,35 kg	Quark 20 % Fett i. Tr.
10 g	Küchenkräuter frisch
	Jodsalz, Pfeffer

### Brokkoli

1,2 kg	Brokkoli geputzt
20 g	Butter
	Jodsalz, Muskat

### Feldsalat

0,5 kg	Feldsalat geputzt
20 ml	Kürbiskernöl
20 ml	Balsamicoessig
20 g	Kürbiskerne

1. Für die Bratlinge die Hirse in Gemüsebrühe aufkochen und ca. 15 Minuten quellen lassen. Hirse abkühlen lassen. Möhren raspeln, Petersilie hacken und zusammen mit den aufgetauten Maiskörnern mit der Hirse vermengen. Ei und Mehl unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bratlinge formen und in Öl von beiden Seiten knusprig braten.
2. Für den Dip Joghurt und Quark glattrühren. Kräuter feinhacken, unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Brokkoli in Salzwasser wenige Minuten dünsten oder im Kombidämpfer dämpfen. In Butter schwenken und mit Salz und Muskat würzen.
4. Für den Feldsalat aus Kürbiskernöl, Balsamicoessig, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit dem Feldsalat vermischen. Kürbiskerne rösten, evtl. hacken und über den Salat geben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (505 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
488 kcal	15,9 g	62,4 g	21,9 g	2,95 mg	568 µg	157 µg	120 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
174 mg	132 mg	6,56 mg	11,3 g

## Champignon-Lauchpizza; Granatapfeljoghurt

Zutaten (für 10 Schüler und Schülerinnen der Primarstufe)

### Pizza

- 0,8 kg Weizenmehl Type 1050
- 70 g Hefe
- 0,48 l Wasser
  
- 0,4 kg Champignons geputzt
- 0,4 kg Lauch geputzt
- 0,25 l Tomatenpüree
- 0,18 kg Gouda 45 % F.i.Tr.
- Jodsalz, Pfeffer



### Granatapfeljoghurt

- 0,8 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 40 g Zucker
- 4 g Vanilleschote
- 150 g Granatapfelkerne roh

1. Für die Pizza aus Mehl, Hefe, Wasser und etwas Salz ein Teig kneten und etwa 1 Stunde ruhen lassen.  
Champignons in Scheiben und Lauch in dünne Ringe schneiden. Teig ausrollen. Tomatenpüree mit Salz und Pfeffer würzen und den Teig damit bestreichen. Champignons und Lauch verteilen und mit geriebenem Käse bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 200°C etwa 15-20 Minuten backen.
2. Für das Dessert Joghurt mit Zucker und Vanille verrühren. Granatapfelkerne unterrühren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (358 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
458 kcal	8,03 g	71,1 g	23,4 g	2,08 mg	665 µg	363 µg	21,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
317 mg	99,1 mg	4,64 mg	8,55 g



## Übersicht der Nährstoffe der Aktionswoche für die Primarstufe

Plan für eine Person

Bezeichnung	Einheit	Port. [g]	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]
Woche	Tage		1975	2318	9703	81	284	106	14	3	746	223	1023	467	22	40
Kartoffel-Kürbis-Tarte, Bunter Salat		293	293	432	1807	26	36	14	3		70	20	215	54	3	5
Spitzkohlroulade mit Hack(gemischt), Nudeln, Pflaumenkompott mit Eis		397	397	602	2519	24	69	27	3	1	88	39	111	107	6	12
Endivien-Kartoffel-Stampott mit gebratenem Kabeljau, Nusspudding		479	479	379	1587	11	46	22	4		141	40	224	86	4	5
Mais-Möhren-Bratlinge(mit Hirse), Kräuterdip, Brokkoli, Feldsalat		505	449	447	1872	13	62	20	3	1	84	102	156	120	6	10
Champignon-Lauchpizza, Granatapfeljoghurt		358	358	458	1919	8	71	24	2	1	363	21	318	99	5	9

