

Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan **Nr. 2**

- Sekundarstufe -



www.schuleplusessen.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
Paprikagemüse, Putenbrustfilet mit Kräutersoße und Tomatenreis.....	3
Linsensuppe mit gemischtem Salat; Joghurt mit Pflaumenkompott	4
Überbackener Kartoffel-Pilz-Lauch-Topf, Paprika-Mais-Gurken-Salat	6
Rindergulasch mit Kohlrabigemüse und Kartoffelpüree; Birne	7
Bandnudeln mit Gemüse-Kurkumasoße (Karotten, Porree) und Seelachs.....	8
Fish ´n´Chips mit Kräuterquarkdip, Rote-Beete-Salat.....	9
Kürbissuppe, Geschnetzeltes vom Schwein (oder Rind) mit Paprika-Zucchini- Tomatengemüse und Kartoffeln	10
Champignonragout auf Makkaroni, Zimtmilchreis.....	12
Chinapfanne (Paprika, Pilze, Bohnen, Mungobohnensprossen, Zuckererbsen) mit Geflügelfleisch und gebratenem Reis; Erdbeermilchshake	13
Roter Linsensalat auf Kopfsalat mit Parmesan; Kartoffeln, Brombeerjoghurt.....	14
Kartoffeltortilla mit Bauernsalat (Gurke, Paprika, Tomaten, Eisbergsalat).....	15
Asiatisches Hähnchen-Gemüse-Curry (Zucchini, Champignons, Tomaten, Mungobohnensprossen) mit Naturreis; Ananas.....	16
Überbackene Zucchini-Kartoffeln, Feldsalat mit Parmesan	17
Rohkost (Paprika, Kohlrabi, Karotten) mit Dip, Apfelpfannkuchen mit Zimtzucker ...	18
Bratfisch (Lachs) mit Mandelsoße, Kartoffeln und Brokkoli	19
Fischragout (Seelachs) in Senfsoße mit Lauch-Paprika-Gemüse und Kartoffeln	20
Tomatensalat mit Mozzarella, Hirseauflauf mit Äpfeln und Vanillesoße	21
Bunte Reispfanne (Erbsen, Champignons, Tomaten, Mais); Kiwi	22
Gemüsegulasch (Karotten, Kohlrabi, Zucchini) mit Kartoffeln; Frischkäsecreme mit Beerenobst	23
Schmorfleisch auf Lauch-Tomaten-Gemüse mit Kartoffelspalten, Grüner Salat	24
Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeisenplan für die Sekundarstufe	25

Schule + Essen = Note 1: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Woche 1	Paprikagemüse (Lauchzwiebeln, Porree), Putenbrustfilet in Kräutersoße, Tomatenreis	Linsensuppe (Kartoffeln, Karotten), gemischter Salat mit Sonnenblumenkernen (Radieschen, Eisbergsalat, Karotte, Tomate, Paprika, Mais, Gurke) - Joghurt mit Pflaumenkompott	Überbackener Kartoffel-Pilz-Lauch-Topf, Paprika-Mais-Gurken-Salat	Rindergulasch mit Kohlrabigemüse und Kartoffelpüree - Birne	Bandnudeln mit Gemüse-Kurkumasoße (Karotten, Lauch) und Lachs
Woche 2	Fish`n`Chips mit Kräuterquarkdip Rote Beete-Salat	Kürbissuppe, Geschnetzeltes (Schwein oder Rind) mit Paprika-Zucchini-Tomatengemüse und Kartoffeln	Champignonragout auf Makkaroni - Zimtmilchreis	Chinapfanne (Paprika, Pilze, Bohnen, Mungobohnensprossen, Zuckererbsen) mit Geflügelfleisch und gebratenem Reis - Erdbeermilchshake	Roter Linsensalat auf Kopfsalat mit Parmesan Kartoffeln - Brombeeryoghurt
Woche 3	Kartoffeltortilla mit Bauernsalat (Gurke, Paprika, Tomaten, Eisbergsalat, Feta)	Asiatisches Hähnchen-Gemüse-Curry (Zucchini, Champignons, Tomaten, Mungobohnensprossen) mit Naturreis - Ananas	Überbackene Zucchini-Kartoffeln (Mais, Tomate), Feldsalat mit Parmesan	Rohkost (Paprika, Kohlrabi, Karotten) mit Dip, Apfelpfannkuchen mit Zucker und Zimt	Bratfisch (Lachs) mit Mandelsoße, Kartoffeln und Brokkoli
Woche 4	Fischragout (Seelachs) in Senfsoße mit Lauch-Paprikagemüse und Kartoffeln	Tomatensalat mit Mozzarella, Hirseauflauf mit Äpfeln und Vanillesoße	Bunte Reispfanne (Erbsen, Champignons, Tomaten, Mais) - Kiwi	Gemüsegulasch (Karotten, Kohlrabi, Zucchini) mit Kartoffeln - Frischkäsecreme mit Beerenobst	Schmorfleisch (Pute) auf Lauch-Tomatengemüse mit Kartoffelspalten, Grüner Salat mit Joghurtdressing

Paprikagemüse (Lauchzwiebel, Porree), Putenbrustfilet mit Kräutersoße und Tomatenreis (Woche 1, Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Paprikagemüse

0,4 kg Zwiebeln geschält
15 ml Rapsöl
1 Zehe Knoblauch geschält
1,2 kg Paprikaschoten geputzt
100 g Lauchzwiebeln geputzt
0,2 kg Porree geputzt
Jodsalz, Pfeffer, Oregano, Rosmarin

Putenbrustfilet

0,6 kg Putenbrustfilet frisch
50 ml Rapsöl
Jodsalz, Pfeffer

Kräutersoße

50 g Zwiebeln geschält
1 l Gemüsebrühe
0,2 kg Kräuterfrischkäse, Magerstufe
10 g Maisstärke
20 g Petersilie
Jodsalz, Pfeffer

Tomatenreis

0,1 kg Zwiebeln geschält
15 ml Rapsöl
50 g Tomatenmark
0,3 kg Tomaten geputzt
0,5 kg Reis ungeschält
Jodsalz, Pfeffer

1. Für das Gemüse die gesamten Zwiebeln würfeln und anschwitzen. Den Knoblauch in kleine Würfel, die Paprikaschoten in Würfel, Lauchzwiebeln und Porree in Scheiben schneiden und bissfest dämpfen. Danach die Zwiebeln unterheben.
2. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, von beiden Seiten in Öl scharf anbraten und im Kombidämpfer fertig garen.
3. Für die Soße Zwiebeln in Gemüsebrühe garen, den Frischkäse einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit etwas Stärke abbinden. Gehackte Petersilie unterrühren.
4. Für den Tomatenreis die Zwiebeln andünsten; Tomatenmark, gewürfelte Tomaten und den Reis zugeben, mit Wasser auffüllen und fertig garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (583 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
481 kcal	16,5 g	58,9 g	26,9 g	6,6 mg	0,3 mg	109 µg	139,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
124 mg	109 mg	3,7 mg	6,8 g

Linsensuppe mit gemischtem Salat mit Sonnenblumenkernen; Joghurt mit Pflaumenkompott (Woche 1; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Linsensuppe

0,4 kg Linsen getrocknet
0,5 kg Karotten geschält
0,8 kg Kartoffeln festkochend geschält
0,2 kg Zwiebeln geschält
50 ml Rapsöl
3 l Wasser
90 g Brühe gekörnt
12 g Gemischte Kräuter,
25 ml Essig
Jodsalz, Pfeffer

Gemischter Salat

0,25 kg Eisbergsalat geputzt
0,1 kg Radieschen geputzt
0,2 kg Karotten geschält
0,2 kg Tomaten geputzt
0,2 kg Paprikaschoten geputzt
70 g Mais Konserve
50 g Lauchzwiebeln geputzt
0,2 kg Gurke geputzt
0,12 kg Joghurt, 1,5 % Fett
60 ml Rapsöl
50 ml Essig
5 g Senf
5 g Zucker
30 g Sonnenblumenkerne
Jodsalz, Pfeffer

Joghurt mit Pflaumenkompott

0,7 kg Pflaumen frisch oder TK
0,12 kg Zucker
10 g Vanillezucker
Zimt
1 kg Joghurt, 1,5 % Fett

1. Für die Linsensuppe die Linsen ca. 8 Stunden einweichen. Karotten, Kartoffeln und Zwiebeln in grobe Stücke schneiden, in Öl dünsten und grob pürieren. Die Linsen, gekörnte Brühe und das Einweichwasser hinzugeben und die Suppe etwa 45 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Kräutern und Essig abschmecken.
2. Für den gemischten Salat den Eisbergsalat zerkleinern. Das restliche Gemüse ggf. klein schneiden und miteinander vermengen. Aus Joghurt, Öl, Essig, Senf und Gewürzen ein Dressing herstellen. Mit Sonnenblumenkernen garnieren.
3. Für das Pflaumenkompott die Pflaumen vierteln und mit etwas Wasser, 90 g Zucker, Vanillezucker und Zimt zum Kochen bringen. Das Kompott erkalten lassen. Den Joghurt mit dem restlichen Zucker süßen und zusammen mit dem Kompott servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (907 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
518 kcal	15,2 g	80,0 g	19,7 g	5,6 mg	0,5 mg	105 µg	57,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
257 mg	120 mg	4,8 mg	10,8 g

Überbackener Kartoffel-Pilz-Lauch-Topf, Paprika-Mais-Gurken-Salat

(Woche 1; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Kartoffel-Pilz-Lauch-Topf

2,2 kg Kartoffeln festkochend geschält
 0,25 kg Zwiebeln geschält
 0,7 kg Champignons geputzt
 0,6 kg Porree geputzt
 50 ml Rapsöl
 1 kg Schältomaten Konserve
 0,3 kg Erbsen TK
 0,3 kg Emmentaler 45 % Fett i.Tr.
 70 g Petersilie frisch oder TK
 Kräuter gemischt, Jodsalz, Pfeffer, Majoran

Paprika-Mais-Gurken-Salat

0,6 kg Paprikaschoten geputzt
 0,6 kg Gurke geputzt
 0,6 kg Mais Konserve
 0,15 kg Saure Sahne 10 % Fett
 50 ml Essig
 30 ml Rapsöl
 10 g Petersilie frisch oder TK
 5 g Zucker
 Jodsalz, Pfeffer

1. Kartoffeln bissfest garen, in Scheiben schneiden und dämpfen. Zwiebelwürfel, Champignonstücke und Porreeringe in Öl anbraten, würzen und zusammen mit den Kartoffeln, den Tomaten und Erbsen in eine Auflaufform geben. Mit geriebenem Käse bestreuen und im Ofen überbacken.
2. Für den Salat Paprika und Gurken in kleine Würfel schneiden und mit dem Mais vermengen. Mit saurer Sahne, Essig und Öl vermischen und mit den Gewürzen abschmecken. Mit gehackter Petersilie garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (750 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
544 kcal	21,4 g	67,8 g	24,1 g	4,9 mg	0,5 mg	168 µg	159,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
572 mg	133 mg	5,2 mg	12,2 g

Rindergulasch mit Kohlrabigemüse und Kartoffelpüree; Birne

(Woche 1; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Gulasch

0,71 kg Rindfleisch mager geschnitten
 50 ml Rapsöl
 0,5 kg Zwiebeln geschält
 0,15 kg Tomatenmark
 0,5 kg Champignons geputzt
 2,5 l Wasser
 15 g Brühe gekörnt
 50 g Saure Sahne 10 % Fett
 80 g Maisstärke
 Jodsalz, Pfeffer, Paprikapulver, Zitronenschale

Kohlrabigemüse

0,1 kg Zwiebeln geschält
 20 ml Rapsöl
 0,9 kg Kohlrabi frisch oder TK
 0,3 l Gemüsebrühe
 30 g Saure Sahne 10% Fett
 80 g Frischkäse 30 % Fett i.Tr.
 10 g Maisstärke
 Jodsalz, Pfeffer, Muskat

Kartoffelpüree

1,8 kg Kartoffeln mehligkochend geschält
 0,3 l Milch 1,5 % Fett
 40 g Butter
 Jodsalz, Pfeffer, Muskat

Stückobst

1 kg Birne

1. Für das Gulasch das Fleisch in Öl von allen Seiten scharf anbraten. Zwiebelwürfel mit andünsten, Tomatenmark zugeben und mit anschwitzen. Die Champignons in Scheiben schneiden, zugeben und würzen. Mit Brühe ablöschen und ca. 2 Stunden schmoren lassen, bis das Fleisch gar ist. Saure Sahne zugeben und das Gulasch mit Gewürzen abschmecken. Mit Stärke abbinden. Zum Schluss die Zitronenschale hinzufügen.
2. Für das Gemüse die Zwiebelwürfel in Öl glasig dünsten, Kohlrabi kurz andünsten und die Gemüsebrühe zugeben. Ca.4-5 Minuten garen. Saure Sahne und Frischkäse zugeben und mit Gewürzen abschmecken. Mit Stärke binden.
3. Für das Kartoffelpüree die Kartoffeln kochen und abgießen. Milch und Butter zugeben und die Kartoffeln zerstampfen, cremig schlagen und mit Gewürzen abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (883 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
496 kcal	16,6 g	64,7 g	25,5 g	3,6 mg	0,4 mg	101 µg	83,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
191 mg	116 mg	4,7 mg	8,9 g

Bandnudeln mit Gemüse-Kurkumasoße (Karotten, Porree) und Seelachs (Woche 1; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Nudeln

0,9 kg Vollkorn-Bandnudeln

Seelachs

0,75 kg Lachsfilet frisch oder TK

100 ml Gemüsebrühe

Jodsalz

Gemüse-Kurkumasoße

0,1 kg Zwiebeln geschält

0,2 kg Karotten geschält

50 ml Rapsöl

1,3 l Gemüsebrühe

0,2 kg Porree geputzt

0,1 kg Lauchzwiebeln geputzt

5 g Ingwerknolle, frisch

0,4 l Milch 1,5 % Fett

70 g Maisstärke

0,3 kg Tomaten geputzt

0,2 kg Parmesan mind. 45 % Fett i.Tr

Jodsalz, Kurkuma, Koriander

1. Für die Beilage die Bandnudeln in leicht gesalzenem Wasser garen.
2. Das Seelachsfilet in Stücke schneiden, waschen und salzen und in etwas Gemüsebrühe dünsten.
3. Für das Gemüse die Zwiebelwürfel und Möhrenstifte in Öl anbraten, Kurkuma kurz mitrösten und mit Gemüsebrühe ablöschen. 5 Minuten kochen lassen. Porreeringe und zerkleinerte Lauchzwiebeln sowie Ingwer dazugeben. Mit Milch aufgießen, würzen und mit Maisstärke abbinden.
Bandnudeln, Tomatenwürfel und den Fisch in der Soße erwärmen, mit Koriander und Parmesan garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (543 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
623 kcal	23,0 g	75,0 g	34,8 g	3,7 mg	0,6 mg	94 µg	18,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
364 mg	126 mg	3,4 mg	12,4 g

Fish´n´Chips mit Kräuterquarkdip, Rote Beete-Salat (Woche 2; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Fisch

0,75 kg Kabeljaufilet frisch oder TK
80 g Weizenmehl Type 1050
100 ml Rapsöl
Jodsalz

Backofenpommes

2 kg Kartoffeln festkochend geschält
50 ml Rapsöl
Jodsalz, Pfeffer, Paprika

Dip

0,25 kg Magerquark
50 ml Milch 1,5 % Fett
20 ml Sahne 30 % Fett
Dill, Schnittlauch, Petersilie, Jodsalz, Pfeffer

Salat

0,9 kg Rote Beete geputzt
0,3 kg Äpfel geputzt
30 ml Essig
30 ml Rapsöl
15 g Honig
15 g Petersilie frisch
Jodsalz, Pfeffer

1. Für den Fisch das Kabeljaufilet in Stücke schneiden, salzen, mehlieren und anschließend in Rapsöl braten.
2. Für die Backofenpommes Kartoffelstifte mit dem Öl vermengen und anschließend würzen. Im Backofen bei 150°C Umluft ca. 50 Minuten garen. Alternativ können auch TK – Backofenpommes verwendet werden. Diese werden nach Packungsanleitung zubereitet.
3. Für den Dip den Quark mit Milch und Sahne glattrühren und mit Kräutern und Gewürzen abschmecken.
4. Für den Salat die Rote Beete und Äpfel raspeln und mit einem Dressing aus Öl, Essig, Honig, Salz und Pfeffer vermengen und ziehen lassen. Mit Petersilie bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (446 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
517 kcal	19,6 g	63,4 g	23,1 g	4,5 mg	0,3 mg	119 µg	56,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
99 mg	97 mg	3,7 mg	6,4 g

Kürbissuppe, Geschnetzeltes vom Schwein (oder Rind) mit Paprika-Zucchini-Tomatengemüse und Kartoffeln

(Woche 2; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Kürbissuppe

0,5 kg Kürbis geputzt
 0,3 kg Kartoffeln mehligkochend geschält
 0,25 kg Karotten geschält
 0,7 l Gemüsebrühe
 0,3 l Milch 1,5 % Fett
 Jodsalz, Pfeffer, Ingwer
 20 g Mandelblättchen

Geschnetzeltes

0,86 kg Schweinefleisch, mager
 0,2 kg Zwiebeln geschält
 40 ml Rapsöl
 1,2 l Gemüsebrühe
 0,1 l Sahne 30% Fett
 0,15 l Milch 1,5 % Fett
 0,1 kg Frischkäse mind. 20 % Fett i. Tr.
 50 g Maisstärke
 20 g Bratensoße Trockenprodukt
 Jodsalz, Pfeffer, Paprikapulver

Gemüse

50 ml Rapsöl
 0,6 kg Paprikaschoten geputzt
 0,5 kg Zucchini geputzt
 0,5 kg Tomaten geputzt
 Jodsalz, Pfeffer, Kräuter nach Wahl

Kartoffeln

1,8 kg Kartoffeln festkochend geschält

1. Für die Suppe Kürbis, Kartoffeln und Karotten in Stücke schneiden, in der Brühe garen und pürieren. Beim Pürieren die Milch einfließen lassen. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett anrösten. Die Suppe abschmecken und mit den Mandeln garnieren.
2. Für das Geschnetzelte das Fleisch in Streifen schneiden und mit den Zwiebelwürfeln in Öl anbraten. Nach dem Anbraten würzen. Das Fleisch mit der Brühe ablöschen und ca. 10 Minuten kochen. Sahne Milch und Frischkäse hinzugeben. Die Soße mit der Maisstärke binden.
3. Für das Gemüse alles klein schneiden, Paprika in Öl bissfest dünsten, die Zucchini und Tomaten nach etwa 10 Minuten dazugeben, würzen und mit Kräutern verfeinern.
4. Für die Beilage die Kartoffeln dämpfen und mit dem Geschnetzelten und dem Gemüse servieren.

* Als schweinefleischfreie Alternative kann die gleiche Menge Rindfleisch verwendet werden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (798 g) mit **Schweinefleisch**:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
556 kcal	22,7 g	61,1 g	29,5 g	6,3 mg	0,8 mg	97 µg	118,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
167 mg	107 mg	4,7 mg	9,2 g

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (798 g) mit **Rindfleisch**:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
543 kcal	21,3 g	61,1 g	29,1 g	6,3 mg	0,6 mg	97 µg	118,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
171 mg	105 mg	5,7 mg	9,2g

Champignonragout auf Makkaroni, Zimtmilchreis (Woche 2; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Champignonragout

2,2 kg Champignons geputzt
70 ml Rapsöl
0,2 kg Zwiebeln geschält
30 ml Zitronensaft
1 l Milch 1,5 % Fett
0,3 l Gemüsebrühe
40 g Maisstärke
0,25 kg Parmesan 30 % Fett i.Tr.
Jodsalz, Pfeffer, Kräuter der Provence

Makkaroni

0,9 kg Makkaroni, Vollkorn

Milchreis

1 l Milch 1,5 % Fett
0,1 kg Rundkornreis roh
50 g Zucker
Zimt

1. Für das Champignonragout die gewürfelten Zwiebeln in Öl anschwitzen. Die Champignons in Scheiben schneiden, zu den Zwiebeln geben und mit anschwitzen. Mit Gemüsebrühe, Milch und etwas Zitronensaft ablöschen und fertig garen. Die Soße mit Maisstärke binden, mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen.
2. Für die Nudeln die Makkaroni garen. Das Champignonragout auf den Makkaroni anrichten und mit Parmesan bestreuen.
3. Für den Milchreis Reis und Milch aufkochen lassen. Anschließend Zucker und Zimt hinzufügen und 35-40 Minuten auf kleiner Flamme unter Rühren köcheln lassen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (706 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
671 kcal	20,0 g	92,0 g	37,2 g	2,0 mg	0,7 mg	86 µg	15,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
596 mg	155 mg	5,3 mg	14,7 g

Chinapfanne (Paprika, Pilze, Bohnen, Mungobohnensprossen, Zuckererbsen) mit Geflügelfleisch und gebratenem Reis; Erdbeermilchshake

(Woche 2; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Chinapfanne

0,6 kg Paprikaschoten geputzt
 0,5 kg Champignons geputzt
 0,3 kg Grüne Bohnen TK
 0,2 kg Mungobohnensprossen
 0,2 kg Zuckererbsen geputzt
 100 ml Rapsöl
 0,7 kg Putenbrustfilet
 0,3 l Gemüsebrühe
 30 ml Sojasoße
 Jodsalz, Pfeffer, Curry

Gebratener Reis

0,9 kg Reis parboiled
 0,3 l Süße Chilisoße

Erdbeermilchshake

0,8 kg Milch 1,5 % Fett
 0,125 kg Erdbeeren, TK, gegart
 20 g Honig
 15 ml Zitronensaft

1. Für die Chinapfanne Paprika in Streifen und Champignons in Scheiben schneiden und zusammen mit den grünen Bohnen in 50 ml Öl andünsten. Mit Gemüsebrühe auffüllen und etwa 3 Minuten dünsten. Zuckerschoten und Mongobohnensprossen dazugeben. Das Geflügelfleisch in Streifen schneiden und in 50 ml Öl anbraten. Zum gedünsteten Gemüse geben und weitere 5 Minuten garen lassen. Anschließend würzen und mit Sojasoße abschmecken.
2. Den Reis bissfest dämpfen und im restlichen Öl braten. Mit Chilisoße würzen.
3. Für den Shake die Erdbeeren kurz aufkochen lassen. Dann mit den anderen Zutaten in einem Mixer zu einem Shake vermischen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (636 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
588 kcal	18,1 g	80,5 g	28,7 g	5,3 mg	0,4 mg	95 µg	88,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
238 mg	89 mg	5,4 mg	7,3 g

Roter Linsensalat auf Kopfsalat mit Parmesan; Salzkartoffeln, Brombeerjoghurt (Woche 2; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Roter Linsensalat mit Parmesan

0,13 kg Rote Linsen getrocknet
 0,8 l Gemüsebrühe
 0,1 kg Frühlingszwiebeln geputzt
 0,2 kg Paprikaschoten geputzt
 400 g Tomaten geputzt
 0,2 kg Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.
 30 ml Rapsöl
 30 ml Essig
 30 g Schnittlauch
 Jodsalz, Pfeffer
 0,1 kg Kopfsalat geputzt

Salzkartoffeln

1,8 kg Kartoffeln
 Jodsalz

Brombeerjoghurt

1 kg Joghurt 1,5 % Fett
 0,5 kg Brombeeren geputzt
 25 g Honig

1. 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, Tomaten, Frühlingszwiebelringe und den geriebenen Parmesankäse geben. Auf Kopfsalatblättern anrichten.
2. Die Kartoffeln dämpfen bis sie gar sind.
3. Für den Nachtisch den Joghurt mit den Brombeeren und dem Honig gut vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (555 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
392 kcal	12,1 g	53,4 g	19,2 g	2,4 mg	0,3 mg	97 µg	74,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
421 mg	101 mg	3,5 mg	7,2 g

Kartoffeltortilla mit Bauernsalat (Gurke, Paprika, Tomaten, Eisbergsalat, Feta) (Woche 3; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Kartoffeltortilla

2,3 kg Kartoffeln festkochend geschält
0,3 kg Zwiebeln geschält
50 ml Olivenöl
14 Eier
0,3 l Milch 1,5 % Fett
15 g Petersilie frisch oder TK
Pfeffer, Jodsalz
100 g Emmentaler mind. 40 % Fe

Kartoffeltortilla ist eine Art Omelette, dass aus den Grundzutaten Kartoffeln, Eiern und Zwiebeln hergestellt wird. Es ist neben der Paella ein spanisches Nationalgericht.

Bauernsalat

0,4 kg Gurke geputzt
0,5 kg Paprikaschoten geputzt
0,5 kg Tomaten geputzt
0,1 kg Gemüsezwiebeln geschält
0,2 kg Eisbergsalat geputzt
0,2 kg Fetakäse
50 ml Essig
10 ml Zitronensaft
50 ml Olivenöl
Jodsalz, Pfeffer, Basilikum, Oregano

- Für die Kartoffeltortilla die Kartoffeln in Scheiben schneiden und dämpfen. Zusammen mit den Zwiebelwürfeln im Öl goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eier mit der Milch und der gehackten Petersilie verquirlen, würzen und über die Kartoffeln geben. Tortilla bei reduzierter Hitze stocken lassen.
- Für den Bauernsalat die Gurken würfeln, Paprika in Streifen schneiden, Tomaten achteln, Gemüsezwiebeln in dünne Ringe schneiden. Eisbergsalat zerkleinern und Kräuter grob hacken. Alle Zutaten mischen und zerkleinerten Feta zugeben. Für das Dressing Essig, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Öl unterschlagen und Oregano untermischen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (584 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
515 kcal	25,9 g	49,0 g	22,4 g	4,9 mg	0,3 mg	151 µg	112,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
316 mg	90 mg	4,2 mg	5,6 g

Asiatisches Hähnchen-Gemüse-Curry (Zucchini, , Champignons, Tomaten, mit Naturreis; Ananas

(Woche 3; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Curry-Gemüsereispfanne

- 1,0 kg Hähnchenbrust roh, geschnetzelt
- 0,8 kg Champignons geputzt
- 0,8 kg Zucchini geputzt
- 0,8 kg Tomaten geputzt
- 0,2 kg Zwiebeln geschält
- 2 Zehen Knoblauch geschält
- 50 ml Rapsöl
- 0,4l Kokosmilch ungesüßt
- 0,8 l Milch 1,5 % Fett
- 5 g Currypulver
- 0,4 kg Mungobohnensprossen
- 20 ml Sojasoße
- Jodsalz, Cayennepfeffer, Muskat, Knoblauch

Naturreis

- 0,6 kg Reis ungeschält

Ananas

- 1 kg Ananas geputzt

1. Für das Curry die Champignons und Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten enthäuten und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch würfeln. Hähnchenfleisch, Zwiebeln und Knoblauch in 25 ml Öl kurz anbraten. Kokosmilch, Milch und Currypulver zugeben und bei milder Hitze auf drei Viertel einkochen lassen. Das Gemüse in dem restlichem Öl bissfest garen und in die Currysoße geben. Mit Sojasoße, Salz, Cayennepfeffer und Muskat abschmecken.
2. Für die Beilage den Reis garen und mit dem Gemüse servieren.
3. Für den Nachtisch Ananas in Stücke schneiden und in Schälchen füllen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (783 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
563 kcal	13,0 g	80,9 g	32,6 g	3,0 mg	0,6 mg	99 mg	58,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
195 mg	175 mg	6,0 mg	7,8 g

Überbackene Zucchini-Kartoffeln, Feldsalat mit Parmesan (Woche 3; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Überbackene Zucchini-Kartoffeln

0,2 kg Zwiebeln geschält
 50 ml Rapsöl
 1,5 kg Zucchini geputzt
 0,7 kg Tomaten geputzt
 0,4 kg Mais Konserve
 2,7 kg Kartoffeln festkochend geschält
 0,32 kg Emmentaler mind.40 % Fett i.Tr.
 Jodsalz, Pfeffer, Majoran

Salat

0,4 kg Feldsalat geputzt
 50 g Zwiebeln geschält
 30 ml Essig
 30 ml Rapsöl
 5 g Zucker
 30 g Parmesan mind. 45 % Fett i.Tr
 Jodsalz, Pfeffer

1. Für den Auflauf die Zwiebelwürfel in Öl anschwitzen. Die gewürfelten Zucchini zugeben und andünsten, zerkleinerte Tomaten und Mais zugeben und mit Gewürzen und Kräutern abschmecken. Kartoffeln in Scheiben schneiden und dämpfen und in ausgefettete GN-Bleche geben. Mit der Zucchini-Tomaten-Maismasse überziehen. Geriebenen Käse darüber streuen und im Ofen überbacken.
2. Für den Salat den Feldsalat waschen. Mit Gewürzen, Essig, Öl und Zwiebeln eine Marinade herstellen und zusammen mit dem Parmesan pürieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (645 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
505 kcal	19,7 g	62,0 g	21,4 g	3,7 mg	0,6 mg	119 µg	91,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
575 mg	125 mg	5,2 mg	8,3 g

Rohkost (Paprika, Kohlrabi, Karotten) mit Dip, Apfelpfannkuchen mit Zucker und Zimt

(Woche 3; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Rohkost mit Dip

0,4 kg Paprikaschoten geputzt
 0,35 kg Kohlrabi geputzt
 0,4 kg Karotten geschält
 0,45 kg Magerquark
 50 ml Milch 1,5 %
 50 g Tomatenmark
 Jodsalz, Pfeffer, Cayennepfeffer, frische Kräuter

Apfelpfannkuchen

0,8 kg Weizenmehl Type 1050
 0,85 l Milch 1,5 % Fett
 0,35 l Mineralwasser
 5 Eier
 90 g Zucker
 5 g Zimt
 50 ml Rapsöl
 0,7 kg Äpfel geputzt
 100 ml Apfelsaft

Zum Bestreuen:

50 g Zucker
 5 g Zimt

1. Für die Rohkost das Gemüse in Stifte schneiden. Den Quark mit der Milch glattrühren und mit dem Tomatenmark, Gewürzen und Kräutern abschmecken.
2. Für die Pfannkuchen das Mehl in eine Schüssel geben, mit der Milch und dem Mineralwasser glattrühren. Eier zugeben und zu einem glatten Teig verrühren. Zucker und Zimt zugeben. Die Äpfel in dünne Scheiben schneiden. Die Pfannkuchen in einer Pfanne in Öl goldbraun braten. Die Apfelscheiben kurz in etwas Apfelsaft dünsten und in den fertigen Pfannkuchen einklappen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (496 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
566 kcal	11,1 g	94,7 g	24,3 g	3,9 mg	0,5 mg	113 µg	78,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
234 mg	94 mg	3,5 mg	8,4 g

Bratfisch (Lachs) mit Mandelsoße, Kartoffeln und Brokkoli (Woche 3; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Bratfisch

1 kg Lachsfilet frisch
0,2 kg Weizenmehl Type 1050
40 ml Rapsöl
Jodsalz

Mandelsoße

20 ml Rapsöl
0,2 kg Zwiebeln geschält
80 g Mandeln
0,35 l Milch 1,5 % Fett
1,2 l Wasser
50 g Weizenmehl Type 1050
5 ml Zitronensaft
10 g Schnittlauch frisch oder TK
Jodsalz, Currypulver

Kartoffeln

1,8 kg Kartoffeln festkochend geschält

Brokkoli

1,5 kg Brokkoli geputzt

1. Für den Bratfisch die Fischfilets abtupfen, salzen und im Mehl wenden. Im heißen Öl von beiden Seiten anbraten bzw. im Kombidämpfer knusprig braten.
2. Für die Mandelsoße die Zwiebeln würfeln und in Öl glasig dünsten. Mandelblättchen hinzugeben und etwas anbräunen. Mehl dazugeben und farblos anschwitzen. Mit Wasser und Milch auffüllen und die Soße durchkochen. Die Soße mit Schnittlauch, Currypulver und nach Geschmack mit Zitronensaft abschmecken und zum Fisch reichen.
3. Für die Beilage die Kartoffeln dämpfen.
4. Für das Gemüse den Brokkoli dünsten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (624 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
556 kcal	21,7 g	60,1 g	33,4 g	6,2 mg	0,5 mg	97 µg	138,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
173 mg	119 mg	3,7 mg	9,2 g

Fischragout (Seelachs) in Senfsoße mit Lauch-Paprika-Gemüse und Kartoffeln (Woche 4; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Fischragout

0,8 kg Porree geputzt
 1 kg Paprikaschoten grün geputzt
 1 l Gemüsebrühe
 70 ml Rapsöl
 0,2 kg Weizenmehl Type 1050
 0,2 kg Senf
 0,75 kg Seelachsfilet frisch oder TK
 0,3 kg Saure Sahne 10 % Fett
 0,2 kg Frischkäse 20 % Fett i.Tr.
 Dill
 Jodsalz, Pfeffer

Kartoffeln

2 kg Kartoffeln festkochend geschält

1. Für das Fischragout den Lauch in 1 cm lange Stücke schneiden und die Paprikaschoten klein würfeln. Lauch und Paprika in etwas Öl anschwitzen. Restliches Öl erhitzen und mit Mehl bestäuben, dann mit kalter Gemüsebrühe auffüllen. Etwa 10 Minuten kochen lassen und mit Gewürzen und Senf abschmecken.
 Das Fischfilet in Würfel schneiden und in die Brühe geben. Zugedeckt dünsten lassen, bis der Fisch gar ist. Gemüse hinzufügen und mit saurer Sahne, dem Frischkäse und Dill verfeinern.
2. Für die Beilage die Kartoffeln in Salzwasser garen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (648 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
524 kcal	18,7 g	63,5 g	28,0 g	6,0 mg	0,4 mg	136 µg	147,0 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
178 mg	123 mg	4,0 mg	8,6 g

Tomatensalat mit Mozzarella, Hirseauflauf mit Äpfeln und Vanillesoße (Woche 4; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Tomatensalat mit Mozzarella

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

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.

Hirseauflauf

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

Vanillesoße

1 l Milch 1,5 % Fett
30 g Kochpuddingpulver mit Vanillegeschmack
30 g Zucker
Vanilleschote

- Für den Tomatensalat die Tomaten waschen und zerkleinern. Aus den übrigen Zutaten und Gewürzen ein Dressing herstellen. Mozzarella in Stücke schneiden und zum 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 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.
- Für die Vanillesoße das Puddingpulver und den Zucker in etwas Milch anrühren. Die restliche Milch mit ausgekratzter Vanilleschote aufkochen lassen. Angerührtes Puddingpulver einrühren und einmal aufkochen lassen.
Vanillesoße zum Auflauf reichen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (476):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
565 kcal	20,4 g	76,7 g	20,8 g	4,2 mg	0,4 mg	85 µg	29,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
304 mg	117 mg	5,3 mg	6,1 g

Bunte Reispfanne (Erbsen, Champignons, Tomaten, Mais); Kiwi (Woche 4; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Bunte Reispfanne

0,2 kg Zwiebeln geschält
40 ml Rapsöl
0,8 kg Reis ungeschält
1,5 l Gemüsebrühe
0,6 kg Erbsen TK
0,3 kg Champignons geputzt
0,8 kg Tomaten geputzt
0,4 kg Mais TK
0,28 kg Parmesan mind. 30 % Fett i.Tr.
Jodsalz, Pfeffer, Petersilie

Kiwi

1,2 kg Kiwi ungeschält

1. Für die Reispfanne das Rapsöl erhitzen, gewürfelte Zwiebeln darin andünsten, Reis dazugeben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Nach 10 Minuten Garzeit die gefrorenen Erbsen dazugeben. Nach weiteren 5 Minuten gewürfelte Tomaten, Champignonscheiben, gehackte Maiskörner zufügen und weitere 5 Minuten garen. Vor dem Servieren den Käse reiben, unterrühren, abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreuen.
2. Pro Person zwei Kiwis zum Auslöffeln bereitstellen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (611 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
667 kcal	16,23 g	107,5 g	26,2 g	2,9 mg	0,4 mg	134 µg	86,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
431 mg	116 mg	3,7 mg	14,3 g

Gemüsegulasch (Karotten, Kohlrabi, Zucchini) mit Kartoffeln; Frischkäsecreme mit Beerenobst

(Woche 4; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Gemüsegulasch

0,1 kg Zwiebeln geschält
 50 ml Rapsöl
 0,3 kg Karotten geschält
 0,2 kg Kohlrabi geputzt
 0,3 kg Paprikaschoten geputzt
 0,2 kg Zucchini geputzt
 0,2 kg Porree geputzt
 0,4 kg Tomaten, Konserve
 0,2 kg Champignons geputzt
 0,7 l Gemüsebrühe
 60 g Tomatenmark
 30 ml Sojasoße
 0,3 l Sahne 30 % Fett
 0,22 kg Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.
 Knoblauch, Pfeffer, Jodsalz, Majoran, Basilikum

Beilage

1,8 kg Kartoffeln festkochend geschält

Frischkäsecreme

0,6 kg Hüttenkäse, Magerstufe
 0,6 kg Magerquark
 50 g Zucker
 0,25 kg Beerenobst frisch oder TK
 Vanille

1. Für das Gemüsegulasch die gewürfelten Zwiebeln in Öl andünsten. Nach und nach (entsprechend der jeweiligen Garzeiten), Möhrenscheiben, Kohlrabiwürfel, Paprikawürfel, Zucchinisheiben, Lauchstreifen, zerkleinerte Tomaten und Champignonscheiben dazugeben, mit Gemüsebrühe auffüllen und bissfest garen. Mit Tomatenmark, Sojasoße und den übrigen Gewürzen abschmecken. Mit Sahne verfeinern und mit geriebenem Parmesan bestreut servieren.
2. Für die Beilage, die Kartoffeln dämpfen und zum Gemüsegulasch servieren.
3. Für den Nachtisch den Hüttenkäse mit Magerquark und Zucker verrühren. Die Beeren zugeben, unterheben und mit Vanille verfeinern.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
453 kcal	14,1 g	51,2 g	31,3 g	3,3 mg	0,3 mg	101 µg	95,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
438 mg	94 mg	3,5 mg	6,8 g

Schmorfleisch (Pute) auf Lauch-Tomatengemüse mit Kartoffelspalten, Grüner Salat mit Joghurtdressing (Woche 4; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Schmorfleisch

1,15 kg Putenkeule frisch
30 ml Rapsöl
Jodsalz, Pfeffer

Gemüse

0,8 kg Porree geputzt
1 kg Tomaten geputzt
0,4 l Gemüsebrühe
0,25 kg Saure Sahne 10 % Fett
10 g Maisstärke
Jodsalz, Pfeffer

Kartoffelspalten

2 kg Kartoffeln festkochend geschält
50 ml Rapsöl
Jodsalz, Pfeffer, Paprika, frische Kräuter

Salat

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

1. Für das Schmorfleisch die Putenkeule würzen, von beiden Seiten in Öl anbraten und im Kombidämpfer fertig garen.
2. Für das Gemüse Porree in Ringe schneiden und im Kombidämpfer bei 130°C kombiniert ca. 2 Minuten garen. Tomaten in Würfel schneiden. Gemüsebrühe und Saure Sahne erhitzen, Gemüse dazugeben, abschmecken und mit etwas Stärke binden.
Das Schmorfleisch auf dem Gemüse anrichten.
3. Für die Beilage die Kartoffeln achteln, mit Öl vermengen, würzen und im Backofen backen.
4. 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 (605 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
512 kcal	22,9 g	48,2 g	30,4 g	4,4 mg	0,3 mg	129 µg	73,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
162 mg	94 mg	3,8 mg	6,8 g

Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeisenplan für die Sekundarstufe

Plan für eine Person

Bezeichnung	Anzahl	Menge [g]	Energie [kcal]	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	12892	10812	368,9	1408,6	539,5	87,4	9,1	2235	1723,1	6035	2300	87,3	177,8
1. Woche	5 Tage	3666	2662	92,7	346,4	131,0	24,4	2,3	577	457,3	1508	604	21,8	51,1
Paprikagemüse in Kräutercreme, Tomatenreis und Putenbrustfilet	1	583	481	16,5	58,9	26,9	6,6	0,3	109	139,4	124	109	3,7	6,8
Linsensuppe, gemischter Salat, Joghurt mit Pflaumenkompott	1	907	518	15,2	80,0	19,7	5,6	0,5	105	57,2	257	120	4,8	10,8
Kartoffel-Pilz-Lauch-Topf, Paprika-Mais-Gurken-Salat	1	750	544	21,4	67,8	24,1	4,9	0,5	168	159,2	572	133	5,2	12,2
Rindergulasch mit Blattspinat und Kartoffelpüree, Birne	1	883	496	16,6	64,7	25,5	3,6	0,4	101	83,4	191	116	4,7	8,9
Bandnudeln mit Gemüse-Kurkuma-Soße, Seelachs	1	543	623	23,0	75,0	34,8	3,7	0,6	94	18,1	364	126	3,4	12,4
2. Woche	5 Tage	3141	2724	92,5	350,4	137,7	20,5	2,5	494	354,6	1521	549	22,6	44,8
Fish`n`Chips mit Kräuterquarkdip, Rote-Bete-Salat	1	446	517	19,6	63,4	23,1	4,5	0,3	119	56,9	99	97	3,7	6,4
Schweinegeschnetzeltes mit Zucchini-Paprika-Tomaten-Gemüse, Kartoffeln, Kürbissuppe	1	798	556	22,7	61,1	29,5	6,3	0,8	97	118,8	167	107	4,7	9,2
Champignonragout auf Makkaroni, Zimtmilchreis	1	706	671	20,0	92,0	37,2	2,0	0,7	86	15,7	596	155	5,3	14,7
Chinapfanne mit Geflügelfleisch, gebratenem Reis, Erdbeermilchshake	1	636	588	18,1	80,5	28,7	5,3	0,4	95	88,8	238	89	5,4	7,3
Roter Linsensalat mit Parmesan, Kartoffeln, Brombeerjoghurt	1	555	392	12,1	53,4	19,2	2,4	0,3	97	74,4	421	101	3,5	7,2
	5 Tage	3132	2705	91,4	346,7	134,1	21,7	2,5	579	479,0	1493	603	22,6	39,3
Kartoffeltortilla und Bauernsalat	1	584	515	25,9	49,0	22,4	4,9	0,3	151	112,4	316	90	4,2	5,6
Asiatisches Hähnchen-Gemüse-Curry mit Naturreis, Ananas	1	783	563	13,0	80,9	32,6	3,0	0,6	99	58,1	195	175	6,0	7,8
Überbackene Zucchini-Kartoffeln, Feldsalat mit Parmesan	1	645	505	19,7	62,0	21,4	3,7	0,6	119	91,4	575	125	5,2	8,3
Rohkost mit Dip, Apfelpfannkuchen mit Zucker und Zimt	1	496	566	11,1	94,7	24,3	3,9	0,5	113	78,9	234	94	3,5	8,4
Bratfisch(Lachs) mit Mandelsoße, Kartoffeln und Brokkoli	1	624	556	21,7	60,1	33,4	6,2	0,5	97	138,2	173	119	3,7	9,2
4. Woche	5 Tage	2953	2721	92,3	347,1	136,7	20,8	1,8	585	432,2	1513	544	20,3	42,6
Fischragout in Senfsoße, Lauch-Paprika-Gemüse, Kartoffeln, Karamellpudding	1	648	524	18,7	63,5	28,0	6,0	0,4	136	147,0	178	123	4,0	8,6
Tomatensalat, Hirseauflauf mit Äpfeln und Vanillesoße	1	476	565	20,4	76,7	20,8	4,2	0,4	85	29,4	304	117	5,3	6,1
Bunte Reispfanne (Erbsen, Champignons, Tomaten, Mais), Kiwi	1	611	667	16,2	107,5	26,2	2,9	0,4	134	86,3	431	116	3,7	14,3
Gemüsegulasch, Kartoffeln, Frischkäsecreme mit Beerenobst	1	613	453	14,1	51,2	31,3	3,3	0,3	101	95,6	438	94	3,5	6,8
Schmorfleisch (Pute) auf Lauch-Tomaten-Gemüse mit Kartoffelspalten, Grüner Salat mit Joghurtdressing	1	605	512	22,9	48,2	30,4	4,4	0,3	129	73,9	162	94	3,8	6,8
Gesamt	20 Tage	12892	10812	368,9	1408,6	539,5	87,4	9,1	2235	1723,1	6035	2300	87,3	177,8