

# Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan **Nr. 5**

- Sekundarstufe -



**Schule + Essen = Note**

[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 Vierwochenspeisenplan.....	2
Spinat-Graupen-Risotto, Hähnchenschenkel, Tomatensalat .....	3
Kichererbsen-Brokkoli-Paprika-Pfanne mit Vollkornbrötchen, Frühlingssalat (Kopfsalat, Gurke, Radieschen).....	4
Lauch-Möhren-Auflauf mit Kartoffeln; Beerenschichtdessert.....	5
Makkaroni mit Gemüse (Paprika, Zucchini, Mais)-Thunfisch-Soße, Chinakohlsalat mit Aprikosendressing .....	6
Frikadellen (mit Paprika und Sonnenblumenkernen), Bohnen-Tomatengemüse und Couscous; Kiwi .....	7
Spargel-Kartoffelsalat mit gebratenem Schollenfilet; Orangen-Grießflammerie .....	8
Geflügelbratwürstchen, Spitzkohl mit Kartoffelpüree, .....	12
Nudeln mit Pesto, dicken Bohnen und Tomaten.....	10
Hähnchenbrust mit Chinakohl-Curry (Karotte, Paprika), Naturreis; Rhabarberkompott mit Vanillejoghurt .....	11
Spinat-Champignonpizza, Blattsalat mit Avocado und Tomate .....	12
Mangold-Kartoffel-Gratin .....	13
Fruchtiges Fischcurry (Lachs, Seelachs, Lauch, Apfel) mit Reis, Gurkensalat.....	14
Chicorée-Hack-Lasagne .....	15
Penne mit Spargel-Champignongemüse und Sonnenblumenkernen; Ananas .....	16
Gekochtes Rindfleisch mit Blumenkohl, Kartoffeln und Bärlauchsoße .....	17
Gnocchi mit Spinat-Champignon-Frischkäsesoße, Kopfsalat mit Joghurtdressing ..	18
Eier in grüner Soße, Kartoffeln, Brokkoli; Vanillepudding mit frischen Erdbeeren oder mit Erdbeersoße .....	19
Vollkornnudeln mit Schinken-Sahne-Soße und Erbsen.....	21
Reibekuchen mit Apfelmus, Kohlrabi-Möhren-Radieschen-Salat .....	22
Kabeljaufilet auf Mangoldgemüse, Wildreismischung.....	23
Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeisenplan für die Sekundarstufe .....	24

## Schule + Essen = Note 1: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Woche 1</b>	Spinat-Graupen-Risotto, Hähnchenschenkel, Tomatensalat	Kichererbsen-Brokkoli- Paprika-Pfanne mit Vollkornbrötchen, Frühlingssalat (Blatssalat, Gurke, Radieschen)	Lauch-Möhren-Auflauf mit Kartoffeln - Beerenschichtdessert (Brombeere, Erdbeere, Heidelbeere, Löffelbiskuit, Joghurt)	Makkaroni mit Gemüse (Paprika, Zucchini, Mais)- Thunfisch-Soße, Chinakohlsalat mit Aprikosendressing	Frikadellen (mit Paprika und Sonnenblumenkernen), Bohnen-Tomatengemüse und Couscous - Kiwi
<b>Woche 2</b>	Spargel-Kartoffelsalat mit gebratenem Schollenfilet - Orangen-Grießflammerie	Spinat-Champignonpizza Blatssalat mit Avocado und Tomate	Nudeln mit Pesto, dicken Bohnen und Tomaten	Hähnchenbrust mit Chinakohl-Curry (Karotte, Paprika), Naturreis - Rhabarberkompott mit Vanillejoghurt	Geflügelbratwürstchen, Spitzkohl mit Kartoffelpüree
<b>Woche 3</b>	Mangold-Kartoffel-Gratin	Fruchtiges Fischcurry (Lachs, Seelachs, Lauch, Apfel) mit Reis, Gurkensalat	Chicorée-Hack-Lasagne	Penne mit Spargel- Champignon-Gemüse und Sonnenblumenkernen - Ananas	Gekochtes Rindfleisch, Blumenkohl, Kartoffeln und Bärlauchsoße
<b>Woche 4</b>	Gnocchi mit Spinat- Champignon-Frischkäse- Soße, Kopfsalat mit Joghurtdressing	Eier in grüner Soße, Kartoffeln, Brokkoli - Vanillepudding mit Erdbeeren oder Erdbeersoße	Vollkornnudeln mit Schinken- Sahne-Soße und Erbsen	Reibekuchen mit Apfelmus, Kohlrabi-Möhren- Radieschen-Salat	Kabeljaufilet auf Mangoldgemüse, Wildreismischung

## Spinat-Graupen-Risotto, Hähnchenschenkel, Tomatensalat (Woche 1; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Spinat-Graupen-Risotto

- 100 g Zwiebeln geschält
- 2 Knoblauchzehen geschält
- 30 ml Rapsöl
- 1,2 l Wasser
- 0,5 kg Graupen
- 0,15 kg Parmesan 30 % Fett
- 90 g Tomaten getrocknet
- 1,5 kg Blattspinat geputzt
- Jodsalz, Pfeffer, Muskat

### Hähnchenschenkel

- 0,86 kg Hähnchenschenkel frisch
- 40 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer, Paprika edelsüß

### Tomatensalat

- 0,7 kg Tomaten geputzt
- 100 g Gemüsezwiebeln geschält
- 30 ml Rapsöl
- 20 ml Balsamicoessig
- 10 g Senf
- Schnittlauch frisch
- Jodsalz, Pfeffer

1. Für das Risotto Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und in Öl anbraten, Graupen hinzufügen und etwa 2 Minuten unter Rühren dünsten. Wasser zugießen und zugedeckt bei milder Hitze ca. 30 Minuten garen. Parmesan, die in Stücke geschnittene eingeweichte Tomaten und Blattspinat unter das Risotto rühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
2. Für die Hähnchenschenkel diese mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen, und in einer Pfanne in Öl oder auf einem mit Öl gefetteten Backblech garen.
3. Für den Tomatensalat die Tomaten in Stücke schneiden, Zwiebeln und Schnittlauch hacken, aus Öl, Balsamicoessig, Senf, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit den Tomaten vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (499 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
518 kcal	19,5 g	52,7 g	34,7 g	4,9 mg	0,3 mg	208 µg	67,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
449 mg	186 mg	9,4 mg	7,7 g

## Kichererbsen-Brokkoli-Paprika-Pfanne mit Vollkornbrötchen, Frühlingssalat (Kopfsalat, Gurke, Radieschen) (Woche 1; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Kichererbsenpfanne

- 0,6 kg Kichererbsen getrocknet
- 0,2 kg Zwiebeln geschält
- 40 ml Rapsöl
- 0,8 kg Brokkoli geputzt
- 0,4 kg Paprikaschoten geputzt
- 0,3 l Gemüsebrühe
- 0,2 l Milch 1,5 % Fett
- 0,2 kg Kräuterfrischkäse 45 % Fett i.Tr
- 20 g Basilikum frisch
- Jodsalz, Pfeffer
- 0,1 kg Emmentaler mind. 45 % Fett i. Tr.
- 0,45 kg Vollkornbrötchen

### Frühlingssalat

- 0,6 kg Kopfsalat geputzt
- 5 g Schnittlauch frisch
- 5 g Petersilie frisch
- 0,2 kg Gurke geputzt
- 0,2 kg Radieschen geputzt
- 40 ml Rapsöl
- 30 ml Kräuteressig
- Jodsalz, Pfeffer

- Für die Pfanne die Kichererbsen über Nacht in reichlich Wasser einlegen. Dann in Salzwasser etwa 2 Stunden gar kochen.  
 Zwiebelwürfel und Kichererbsen in Öl andünsten, Brokkoliröschen und gewürfelte Paprika hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Gemüsebrühe und Milch ablöschen.  
 Kräuterfrischkäse einrühren, mit Basilikumblättern geriebenem Emmentaler bestreuen und dazu Vollkornbrötchen reichen.
- Für den Blattsalat Salatblätter, gehackte Kräuter, Gurken- und Radieschenscheiben mischen und mit einem Dressing aus Öl, Kräuteressig, Salz und Pfeffer übergießen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (528 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
532 kcal	18,2 g	77,0 g	27,8 g	6,0 mg	0,5 mg	181 µg	115,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
356 mg	171 mg	6,9 mg	23,1 g

## Lauch-Möhren-Auflauf mit Kartoffeln; Beerenschichtdessert (Woche 1; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Lauch-Möhren-Auflauf

- 0,2 kg Zwiebeln geschält
- 0,5 l Milch 1,5 % Fett
- 6 Eier
- 15 ml Sojasoße
- Jodsalz, Pfeffer
- 0,4 kg Porree geputzt
- 0,25 kg Erbsen TK
- 0,4 kg Karotten geschält
- 20 ml Rapsöl
- 20 g Sesam

### Kartoffeln

- 1,8 kg Kartoffeln festkochend geschält

### Beerenschichtdessert

- 0,1 l Johannisbeersaft
- 0,1 l Wasser
- 20 g Zucker
- 3 g Agar-Agar
- 0,1 kg Brombeeren TK
- 0,13 kg Heidelbeeren TK
- 0,13 kg Erdbeeren TK
- 0,7 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 15 g Zucker
- 10 Löffelbiskuits à 8 g

1. Für die Auflaufmasse Zwiebelstücke, Milch, Eier, Sojasoße, Salz und Pfeffer pürieren. Gemüsescheiben blanchieren, mischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. GN-Blech mit Öl ausstreichen und Gemüse einsetzen. Die Soße über dem Gemüse verteilen, mit Sesam bestreuen und bei 150°C ca. 20 Minuten garen. In Scheiben geschnitten servieren.
2. Kartoffeln in Salzwasser garen.
3. Für das Dessert Johannisbeersaft (oder anderen roten Saft), Wasser, Zucker und Agar-Agar aufkochen und Beeren dazugeben. Nochmals aufkochen lassen und in Schälchen oder Gläser füllen. Joghurt und Zucker verrühren und auf der erkalteten Masse verteilen. Mit jeweils zwei Löffelbiskuits garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (558 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
430 kcal	11,8 g	62,3 g	20,1 g	2,7 mg	0,4 mg	143 µg	52,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
268 mg	93 mg	4,3 mg	7,6 g

## Makkaroni mit Gemüse (Paprika, Zucchini, Mais)-Thunfisch-Soße, Chinakohlsalat mit Aprikosendressing (Woche 1; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Makkaroni

1 kg Vollkorn-Makkaroni

### Gemüse-Thunfisch-Soße

1 Knoblauchzehe  
 0,2 kg Zwiebeln geschält  
 60 ml Rapsöl  
 0,5 kg Paprikaschoten geputzt  
 0,5 kg Zucchini geputzt  
 0,2 kg Mais TK  
 0,4 kg Thunfisch Konserve abgetropft  
 0,1 kg Parmesan mind. 45 % Fett i. Tr.  
 Jodsalz, Pfeffer  
 Oregano, Thymian, Basilikum frisch oder TK

### Chinakohlsalat

0,5 kg Chinakohl geputzt  
 0,15 kg Aprikosen getrocknet  
 0,3 l Gemüsebrühe  
 0,3 l Orangensaft  
 20 ml Kräuternessig  
 Jodsalz, Pfeffer, Zimt, Piment  
 40 ml Rapsöl

1. Die Vollkornnudeln in Salzwasser bissfest garen.
2. Für die Soße die zerkleinerte Knoblauchzehe und gewürfelte Zwiebel in Öl dünsten. Paprika und Zucchini in kleine Stücke schneiden und zusammen mit dem Mais hinzufügen. 10 Minuten dünsten. Thunfisch dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen und mit geriebenem Parmesan servieren.
3. Für den Salat den Chinakohl in Streifen schneiden. Die getrockneten Aprikosen in kleine Stücke schneiden und in Brühe und Orangensaft ca. 10 bis 15 Minuten köcheln lassen. Pürieren, mit Essig, Salz, Pfeffer, Zimt und Piment abschmecken. Öl unterschlagen und mit dem Salat vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (529 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
571 kcal	16,8 g	83,0 g	28,1 g	4,5 mg	0,7 mg	97 µg	84,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
209 mg	140 mg	4,9 mg	15,0 g

## Frikadellen (mit Paprika und Sonnenblumenkernen), Bohnen-Tomatengemüse und Couscous; Kiwi (Woche 1; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Frikadellen

- 0,7 kg Rinder-Hackfleisch frisch
- 80 g Zwiebeln geschält
- 0,2 kg Paprikaschoten geputzt
- 20 g Sonnenblumenkerne
- 4 Eier
- 50 g Feine Haferflocken
- 1 Eingeweichtes Brötchen
- 60 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer, Paprika edelsüß

### Bohnen-Tomatengemüse

- 80 g Zwiebeln geschält
- 15 ml Rapsöl
- 2 kg Grüne Bohnen TK
- 40 g Tomatenmark
- 0,3 kg Tomaten geputzt
- 0,3 l Gemüsebrühe
- Thymian frisch, Oregano frisch
- Jodsalz, Pfeffer

### Couscous

- 0,5 kg Couscous

### Kiwi

- 1 kg Kiwis

**Couscous** ist ein Grundnahrungsmittel der nordafrikanischen Küche. Er wird aus befeuchtetem und zu Kügelchen zerriebenem Grieß von Weizen (Hartweizengrieß), Gerste oder Hirse hergestellt. Couscous kann als ein herzhaftes oder süßes Gericht zubereitet werden, wobei er zum Garen nicht gekocht, sondern über kochendem Wasser oder einem kochenden Gericht gedämpft wird.

1. Für die Frikadellen das Hackfleisch mit feingehackten Zwiebeln, kleingewürfelter Paprika, Sonnenblumenkernen, Eiern, Haferflocken und einem eingeweichten Brötchen vermischen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und zu Frikadellen formen. In Öl braten.
2. Für das Bohnen-Tomatengemüse Zwiebeln würfeln und in Öl glasig dünsten. Bohnen, Tomatenmark und gewürfelte Tomaten hinzufügen, in etwas Brühe 20 bis 30 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken.
3. Den Couscous in Salzwasser einmal aufkochen und im geschlossenen Topf quellen lassen.
4. Zwei Kiwis pro Person als Nachtisch reichen.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
666 kcal	22,3 g	91,4 g	33,2 g	5,0 mg	0,5 mg	126 µg	92,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
239 mg	150 mg	6,8 mg	14,8 g



## Spargel-Kartoffelsalat mit gebratenem Schollenfilet; Orangen-Grießflammerie (Woche 2; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Spargel-Kartoffelsalat

- 1,5 kg Grüner Spargel geschält
- 2,2 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 0,6 l Gemüsebrühe
- 50 ml Rapsöl
- 30 g Petersilie frisch
- Jodsalz, Pfeffer
- 20 ml Zitronensaft

### Schollenfilet

- 1 kg Schollenfilet frisch oder TK
- 10 ml Zitronensaft
- 20 g Weizenmehl Type 1050
- 50 ml Rapsöl
- Jodsalz

### Orangen-Grießflammerie

- 0,55 l Milch 1,5 % Fett
- 0,45 l Orangensaft
- 40 g Zucker
- Vanilleschote
- 65 g Weizengrieß
- 0,2 kg Orangen geputzt

1. Für den Salat den Spargel bissfest dämpfen und in Stücke schneiden. Kartoffeln garen, in Scheiben schneiden, mit Gemüsebrühe übergießen und ziehen lassen. Spargelstücke, Kartoffelscheiben, Öl und gehackte Petersilie mischen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
2. Für den Fisch die Schollenfilets säuern, salzen, mehlieren und in Öl von beiden Seiten braten.
3. Für das Dessert Milch und Orangensaft mit Zucker und Vanilleschote aufkochen, Grieß unter Rühren einrieseln und quellen lassen. Vanilleschote entfernen. Orangen in Stücke schneiden und unter das Grießdessert geben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (658 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
354 kcal	10,9 g	40,1 g	25,3 g	6,1 mg	0,5 mg	161 µg	76,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
228 mg	90 mg	3,3 mg	6,4 g

## Spinat-Champignonpizza, Blattsalat mit Avocado und Tomate (Woche 2; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

**Pizzateig**

- 0,9 kg Weizenmehl Type 1050
- 15 g Trockenhefe
- 0,45 l Wasser
- Jodsalz

**Pizzabelag**

- 0,35 kg Zwiebeln geschält
- 2 Knoblauchzehen geschält
- 30 ml Rapsöl
- 1,2 kg Blattspinat geputzt
- 0,5 kg Tomate Konserve abgetropft
- Oregano, Thymian, Basilikum frisch
- 0,7 kg Tomaten geputzt
- 0,7 kg Champignons geputzt
- 0,35 kg Gouda, Tilsiter, Edamer 45 % Fett i.Tr.
- Jodsalz, Pfeffer

**Salat**

- 0,3 kg Blattsalate geputzt
- 0,4 kg Avocado geputzt
- 0,3 kg Tomaten geputzt
- 30 ml Zitronensaft
- 30 ml Olivenöl
- Jodsalz, Pfeffer

**Avocado**, auch Alligatorbirne genannt ist eine birnenähnliche, dunkelgrüne Beerenfrucht. Mit 24g Fett/100g ist sie im Vergleich zu anderen Früchten fettreich, hat jedoch einen hohen Gehalt an mehrfach und einfach ungesättigten Fettsäuren und enthält viel Vitamin E, B6 und Kalium.

1. Für den Pizzateig Mehl, Hefe, Wasser und etwas Salz verkneten und ca. 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
2. Für den Pizzabelag Zwiebeln in Würfel oder Ringe schneiden und zusammen mit gepresstem Knoblauch in Öl andünsten. Blattspinat von den dicken Stielen befreien und dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatenpüree mit gehackten Kräutern, Salz und Pfeffer verrühren und auf dem ausgerollten Pizzaboden verteilen. Spinat und in Scheiben geschnittene Tomaten und Champignons gleichmäßig auf der Pizza verteilen. Mit geriebenem Käse bestreuen und bei 220°C etwa 10 bis 15 Minuten backen.
3. Für den Salat verschiedene Blattsalate mit Avocado- und Tomatenstücken mischen. Aus Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und über den Salat geben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (614 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
633 kcal	22,8 g	82,2 g	29,8 g	5,9 mg	0,7 mg	277 µg	73,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
530 mg	182 mg	8,7 mg	13,5 g

## Nudeln mit Pesto, dicken Bohnen und Tomaten (Woche 2; Tag 3):

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Nudeln mit Pesto, dicken Bohnen und Tomaten

- 1,1 kg Vollkornteigwaren
- 0,32 kg Bohnen weiß getrocknet
- 0,8 kg Tomaten geputzt
- 0,2 kg Tomaten getrocknet
- 15 ml Rapsöl
- 0,2 kg Zwiebeln geputzt
- 0,15 kg Pesto
- 30 g Sonnenblumenkerne
- 0,2 kg Parmesan mind. 45 % Fett i. Tr.
- Basilikum frisch
- Jodsalz, Pfeffer

1. Die Vollkornnudeln in Salzwasser bissfest garen.  
 Die Bohnen am Vortag in reichlich Wasser einweichen. Am nächsten Tag die Bohnen abschütten und in Salzwasser ca. 2 Stunden weich kochen.  
 Tomaten in Würfel, getrocknete Tomaten in Streifen schneiden und in Öl andünsten. Bohnen hinzufügen und Pesto einrühren, evtl. mit Salz und Pfeffer würzen. Sonnenblumenkerne in einer separaten Pfanne trocken anrösten.  
 Nudeln mit den Bohnen vermischen, mit Sonnenblumenkernen, geriebenen Parmesan und Basilikum bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (458 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
625 kcal	19,4 g	91,0 g	28,9 g	4,6 mg	0,8 mg	74 µg	28,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
357 mg	168 mg	5,2 mg	16,8 g

## Hähnchenbrust mit Chinakohl-Curry (Karotte, Paprika), Naturreis; Rhabarberkompott mit Vanillejoghurt (Woche 2; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Hähnchenbrust

- 1 kg Hähnchenbrustfilet
- 80 ml Rapsöl
- 30 ml Sesamöl

### Chinakohl-Curry

- 1,2 kg Chinakohl geputzt
- 0,3 kg Karotten geschält
- 0,2 kg Zwiebeln geschält
- 0,3 kg Paprikaschoten geputzt
- 0,42 l Kokosmilch
- 0,3 l Gemüsebrühe
- 20 ml Sojasoße
- Curry, Cayennepfeffer
- Jodsalz, Pfeffer

### Reis

- 0,7 kg Reis ungeschält

### Rhabarberkompott

- 1 kg Rhabarber geputzt
- 50 g Zucker
- 0,3 kg Vanillejoghurt 1,5 % Fett

1. Raps- und Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenbrustfilets in Stücke schneiden. Von beiden Seiten knusprig braun braten, herausnehmen und beiseite stellen.
2. Für das Curry den Chinakohl in Streifen, Karotten in schräge Scheiben, Zwiebeln in halbe Ringe und Paprika in schmale Streifen schneiden. Zwiebeln und Möhren in die Pfanne geben, kurz anbraten, Chinakohl hineingeben und einige Minuten mitbraten. Mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen und mit Sojasoße, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Curry abschmecken. Paprikastreifen hinzufügen und etwa 10 Minuten köcheln lassen.
3. Den Reis in Salzwasser garen. Reis und Gemüse-Curry mit den Hähnchenstücken belegen und servieren.
4. Für das Dessert den Rhabarber in Stücke schneiden und mit Zucker und wenig Wasser ca. 5 Minuten weich dünsten. Das abgekühlte Kompott mit Vanillejoghurt garnieren.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
574 kcal	18,3 g	79,1 g	26,1 g	3,8 mg	0,3 mg	104 µg	57,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
207 mg	153 mg	4,5 mg	9,4 g

## Geflügelbratwürstchen, Spitzkohl mit Kartoffelpüree, (Woche 2; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Geflügelwürstchen

0,72 kg Geflügelbratwürstchen (~60 Stück)  
 50 ml Rapsöl

### Spitzkohlgemüse

2 kg Spitzkohl geputzt  
 100 g Schwein Schinkenspeck\*  
 0,2 kg Zwiebeln geschält  
 30 g Senf  
 0,5 kg Saure Sahne 10 % Fett  
 Jodsalz

### Kartoffelpüree

2,2 kg Kartoffeln mehligkochend geschält  
 0,55 l Milch 1,5 % Fett  
 Jodsalz, Pfeffer

1. Die Würstchen in wenig Öl braten.
2. Für das Spitzkohlgemüse den Spitzkohl in Streifen schneiden. Schinkenspeck in Würfeln in einer Pfanne auslassen, Zwiebelwürfel darin andünsten. Spitzkohl hinzugeben und etwa 20 Minuten dünsten. Mit Senf und saurer Sahne abschmecken, evtl salzen.
3. Für das Kartoffelpüree die gegarten Kartoffeln noch warm mit einem Kartoffelstampfer oder einer Kartoffelpresse zerkleinern und mit Milch, Salz, Pfeffer und Muskatnuss zu einem Püree verarbeiten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (615 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
469 kcal	18,0 g	52,2 g	26,3 g	2,0 mg	0,4 mg	178 µg	155,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
255 mg	97 mg	3,8 mg	8,0 g

\*Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion ohne Schweinespeck (615 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
460 kcal	17,5 g	53,1 g	24,5 g	2,0 mg	0,4 mg	181 µg	158,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
259 mg	97 mg	3,7 mg	8,1 g

## Mangold-Kartoffel-Gratin (Woche 3; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Mangold-Kartoffel-Gratin

- 2 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 0,3 kg Zwiebeln geschält
- 40 ml Rapsöl
- 70 g Weizenmehl Type 1050
- 2 l Milch 1,5 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss
- 2 kg Mangold geputzt
- 10 ml Zitronensaft
- 70 g Sonnenblumenkerne
- 0,3 kg Gouda 45 % Fett i.Tr.

1. Für das Gratin die Kartoffeln garen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln fein hacken und in 30 ml Öl kurz andünsten. Mit Mehl bestäuben und unter Rühren anschwitzen. Die Milch unter Rühren hinzugießen und die Soße bei schwacher Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Mangold in Streifen schneiden und in etwas Wasser mit Zitronensaft blanchieren. Mangold abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln und Mangold in einer mit 10 ml Öl gefetteten Form abwechselnd schichten und immer wieder mit Soße begießen. Zuletzt mit Sonnenblumenkernen und geriebenem Käse bestreuen und im Ofen etwa 40 Minuten garen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (679 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
504 kcal	19,2 g	59,7 g	25,2 g	7,6 mg	0,6 mg	96 µg	85,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
802 mg	272 mg	8,2 mg	9,7 g

## Fruchtiges Fischcurry (Lachs, Seelachs, Lauch, Apfel) mit Reis, Gurkensalat (Woche 3; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Fischcurry

- 0,5 kg Lachs frisch oder TK
- 0,5 kg Seelachs frisch oder TK
- 25 ml Zitronensaft
- 0,3 l Gemüsebrühe
- 50 ml Rapsöl
- 100 g Zwiebeln geschält
- 1 kg Porree geputzt
- 0,3 kg Äpfel geputzt
- 0,2 l Milch 1,5% Fett
- 0,2 l Saure Sahne 10 % Fett
- Currypulver
- 10 g Maisstärke
- Jodsalz, Pfeffer

### Reis

- 0,65 kg Reis parboiled

### Gurkensalat

- 0,8 kg Gurken geschält
- 30 ml Kräuteressig
- 40 ml Rapsöl
- 5 g Dill frisch
- Jodsalz, Pfeffer

1. Für das Fischcurry den Lachs und den Seelachs in Würfel schneiden, salzen, mit Zitronensaft beträufeln und in wenig Gemüsebrühe garziehen lassen.  
 Öl erhitzen, Zwiebelwürfel darin andünsten, Porreeringe hinzufügen und mit Currypulver bestäuben. Die Apfelspalten dazugeben, mit Gemüsebrühe ablöschen und 2-3 Minuten dünsten. Milch mit der Maisstärke anrühren, zu dem Curry geben und aufkochen lassen. Mit Saurer Sahne verfeinern, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Fischwürfel zu dem Gemüse geben.
2. Reis in Salzwasser garen.
3. Gurke in feine Scheiben hobeln, aus Salz, Pfeffer, Kräuteressig und Öl ein Dressing herstellen, untermischen und ziehen lassen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (596 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
585 kcal	20,9 g	73,8 g	27,5 g	4,5 mg	0,4 mg	121 µg	32,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
156 mg	73 mg	3,6 mg	5,2 g

## Chicorée-Hack-Lasagne (Woche 3, Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Chicorée-Hack-Lasagne

- 1,5 kg Chicorée geputzt
- 0,7 kg Rinder Hackfleisch
- 30 ml Rapsöl
- 0,4 kg Zwiebeln geschält
- 2 Zehen Knoblauch geschält
- Jodsalz, Pfeffer
- 1 kg Tomaten geputzt
- 0,2 kg Schmand 20 % Fett
- 1 kg Lasagneplatten
- 0,2 kg Gouda, Tilsiter, Edamer 45% F.i.Tr.

1. Den Chicorée in Salzwasser für 5 Minuten kurz blanchieren. Herausnehmen und gut abtropfen lassen.  
 Das Hackfleisch in Öl krümelig anbraten, die klein geschnittenen Zwiebeln und den Knoblauch zufügen. Dann die Tomatenstücke zufügen und alles kurz köcheln lassen.  
 Nun eine Auflaufform fetten und den Chicorée in Hälften teilen.  
 Dann alles wie folgt schichten: erste Lage Chicorée, darauf die Hälfte der Hackfleischmasse, dann 3 Lasagneplatten. Das Ganze noch einmal wiederholen. Auf die obere Lasagnesicht den Schmand geben und mit dem geriebenen Käse bestreuen. Die Lasagne in den auf 200°C vorgeheizten Ofen stellen und ca. 20 bis 30 Minuten backen.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
602 kcal	22,6 g	72,6 g	32,2 g	2,3 mg	0,2 mg	104 µg	30,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
264 mg	95 mg	3,9 mg	8,0 g



## Penne mit Spargel-Champignon Gemüse und Sonnenblumenkernen; Ananas (Woche 3; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

**Penne**

1 kg Vollkornteigwaren

**Spargel-Champignon Gemüse**

1 kg Spargel geputzt  
 1 kg Champignons geputzt  
 100 ml Rapsöl  
 Jodsalz, Pfeffer  
 25 g Kräuter frisch  
 (Petersilie, Schnittlauch,  
 Zitronenmelisse, Thymian)  
 50 g Sonnenblumenkerne

**Ananas**

1,5 kg Ananas geputzt

**Penne** zählen zu den Röhrennudeln. Ebenso wie Makkaroni und Rigatoni. Daneben gibt es noch *Formnudeln*, wie Farfalle oder Fusilli, *gefüllte Nudeln*, wie Ravioli oder Tortellini und die Kategorie der *Bandnudeln*, zu denen Spaghetti und Tagliatelle gehören.

1. Die Penne in Salzwasser garen.
2. Für das Gemüse die Spargelstücke und Champignonscheiben in Öl dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Sonnenblumenkerne rösten und zum Gemüse geben.
3. Die Ananas in Stücke schneiden und in Schälchen verteilen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (569 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
558 kcal	14,2 g	93,7 g	20,5 g	6,5 mg	0,9 mg	128 µg	51,0 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
102 mg	162 mg	5,4 mg	16,4 g

## Gekochtes Rindfleisch mit Blumenkohl, Kartoffeln und Bärlauchsoße (Woche 3; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

**Rindfleisch**

- 1 kg Rindfleisch
- 2 l Gemüsebrühe

**Blumenkohl**

- 1,8 kg Blumenkohl geputzt oder TK
- 40 g Semmelbrösel
- 40 g Butter

**Kartoffeln**

- 2,2 kg Kartoffeln festkochend geschält

**Bärlauchsoße**

- 0,6 l Milch 1,5% Fett gegart
- 0,7 l Gemüsebrühe
- 40 g Weizenmehl Type 1050
- 40 ml Rapsöl
- 40 g Bärlauch\*
- Jodsalz, Pfeffer

1. Das Rindfleisch in Gemüsebrühe etwa 2 Stunden köcheln lassen, nach dem Garen in Alufoolie ruhen lassen und dann in dünne Scheiben schneiden.
2. Blumenkohl in Salzwasser garen oder dämpfen. Semmelbrösel in Butter anbräunen und über den Blumenkohl geben.
3. Kartoffeln in Salzwasser garen.
4. Aus Mehl und Rapsöl eine Mehlschwitze herstellen, mit Milch und Gemüsebrühe aufgießen, würzen und köcheln lassen. Fein gehackten Bärlauch hinzufügen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (620 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
461 kcal	13,5 g	55,6 g	31,8 g	1,7 mg	0,4 mg	94 µg	131,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
151 mg	99 mg	5,4 mg	9,0 g

## Gnocchi mit Spinat-Champignon-Frischkäsesoße, Kopfsalat mit Joghurtdressing (Woche 4; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Gnocchi

1,8 kg Gnocchi

### Spinat-Champignon-Frischkäsesoße

0,15 kg Zwiebeln geschält  
 50 ml Rapsöl  
 0,8 kg Blattspinat geputzt oder TK  
 0,8 kg Champignons geputzt oder TK  
 0,5 kg Kräuterfrischkäse mind. 30% Fett i. Tr.  
 0,5 l Milch 1,5% Fett  
 0,2 l Gemüsebrühe  
 10 g Maisstärke  
 Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

### Kopfsalat mit Joghurtdressing

0,5 kg Kopfsalat geputzt  
 0,2 kg Joghurt 1,5 % Fett  
 20 ml Olivenöl  
 10 ml Zitronensaft  
 5 g Zucker  
 Jodsalz, Pfeffer  
 Petersilie, Schnittlauch frisch

1. Die Gnocchi in Salzwasser einige Minuten kochen.
2. Für die Soße Zwiebeln fein hacken und in Öl anschwitzen. Blattspinat und geviertelte Champignons hinzufügen und ca. 5 Minuten dünsten. Kräuterfrischkäse einrühren, mit Milch und Gemüsebrühe auffüllen und mit Maisstärke binden. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
3. Für den Salat den Kopfsalat in Stücke zupfen. Aus Joghurt, Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, gehackten Kräutern und Zucker ein Dressing herstellen und über den Salat geben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (534 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
487 kcal	14,1 g	71,3 g	20,6 g	3,3 mg	0,3 mg	156 µg	55,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
296 mg	97 mg	4,5 mg	7,8 g

## Eier in grüner Soße mit Kartoffeln und Brokkoli; Vanillepudding mit frischen Erdbeeren oder mit Erdbeersoße (Woche 4; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Eier

20 Eier

### Grüne Soße

0,25 kg Küchenkräuter für  
Frankfurter Grüne Soße  
0,75 kg Joghurt 1,5 % Fett  
0,35 kg Saure Sahne 10 % Fett  
30 ml Rapsöl  
20 ml Zitronensaft  
20 g Senf  
5 g Zucker  
Jodsalz, Pfeffer

### Brokkoli

1,5 kg Brokkoli geputzt

### Kartoffeln

2 kg Kartoffeln festkochend geschält

### Pudding mit Erdbeeren

1,0 l Milch 1,5% Fett  
70 g Kochpuddingpulver mit Vanillegeschmack  
50 g Zucker  
0,6 kg Erdbeeren geputzt\*

### Frankfurter Grüne Soße

(mundartlich „Grie Soß“) ist eine kalte Kräutersoße, die traditionell auf Basis von Schmand oder saurer Sahne hergestellt wird und aus sieben Kräutern besteht: Schnittlauch, Sauerampfer, Pimpinelle, Kerbel, Kresse, Borretsch und Petersilie. In Frankfurt und Umgebung kann man die Kräuter direkt als Paket kaufen. Zur Grünen Soße reicht man üblicherweise Kartoffeln oder hartgekochte Eier, aber auch Fleisch und Fisch.

1. Alle 20 Eier ca. 10 Minuten hart kochen, abschrecken, pellen.
2. Für die Soße die Küchenkräuter waschen und von den dicken Stängeln befreien.
3. Joghurt, saure Sahne und die vorbereiteten Kräuter in einen Mixbecher geben und mixen. (Alternativ: Pürierstab verwenden oder Kräuter fein hacken).
4. Die Soße abschmecken mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zucker. Kühlstellen und etwas durchziehen lassen. Ggf. kurz vor dem Servieren nachwürzen.
5. Die Soße zu den hartgekochten Eiern servieren.
6. Die Brokkoliröschen in Salzwasser einige Minuten garen oder im Kombidämpfer dämpfen.
7. Kartoffeln in Salzwasser garen.
8. Für den Pudding 4 EL Milch mit dem Puddingpulver und dem Zucker verrühren. Die restliche Milch aufkochen. Angerührtes Puddingpulver unter Rühren dazugeben und nochmals aufkochen lassen. Pudding in Schälchen füllen. Erdbeeren halbieren oder vierteln und zu dem Pudding reichen.

\*Statt frischer Erdbeeren kann auch die gleiche Menge TK-Erdbeeren verwendet werden und mit 15 g Zucker zu einer Soße püriert werden. Vor dem Servieren aus hygienischen Gründen aufkochen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (738 g) mit frischen Erdbeeren:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
588 kcal	23,3 g	66,0 g	30,8 g	4,5 mg	0,5 mg	183 µg	178,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
417 mg	118 mg	5,8 mg	9,3 g

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (738 g) mit TK-Erdbeeren und 15 g Zucker zusätzlich:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
592 kcal	23,3 g	67,1 g	30,8 g	4,5 mg	0,5 mg	172 µg	161,0 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
417 mg	118 mg	5,8 mg	9,23 g

## Vollkornnudeln mit Schinken-Sahne-Soße und Erbsen (Woche 4; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

**Vollkornnudeln**

1 kg Vollkornteigwaren

**Schinken-Sahne-Erbsen-Soße**

- 2 Knoblauchzehen geschält
- 0,5 kg Kochschinken vom Schwein\*
- 20 ml Rapsöl
- 0,5 kg Erbsen TK
- 0,6 kg Porree geputzt
- 0,6 kg Zucchini geputzt
- 0,3 l Schlagsahne 30% Fett
- 0,3 l Milch 1,5 % Fett
- 0,5 l Gemüsebrühe
- 20 g Weizenstärke
- 0,15 kg Parmesan mind. 30% Fett i. Tr.
- 15 ml Zitronensaft
- Jodsalz, Pfeffer

1. Die Nudeln in Salzwasser garen.
2. Für die Soße Zwiebeln und Knoblauch würfeln und in Öl glasig dünsten. Schinken in Würfel oder Streifen schneiden und mit Erbsen, Porree und Zucchini ebenfalls kurz andünsten. Mit Sahne, Milch und Gemüsebrühe auffüllen und 5 Minuten köcheln lassen. Mit Stärke binden. Geriebenen Käse unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

\*Statt Kochschinken kann die gleiche Menge gegarte Putenbrust eingesetzt werden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (486 g) mit Kochschinken:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
625 kcal	22,1 g	80,9 g	32,8 g	1,5 mg	1,0 mg	110 µg	23,0 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
320 mg	135 mg	4,3 mg	14,4 g

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (486 g) mit Putenbrust:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
605 kcal	19,1 g	79,9 g	35,3 g	1,7 mg	0,7 mg	112 µg	23,0 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
322 mg	136 mg	4,4 mg	14,4 g

## Reibekuchen mit Apfelmus, Kohlrabi-Möhren-Radieschen-Salat (Woche 4; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

**Reibekuchen**

- 2,25 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 0,25 kg Zwiebeln geschält
- 3 Eier
- 50 g Haferflocken
- Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss
- 0,12 l Rapsöl

**Apfelmus**

- 0,8kg Apfel geschält

**Salat**

- 0,3 kg Kohlrabi geschält
- 0,3 kg Karotten geschält
- 0,3 kg Radieschen geputzt
- 0,25 kg Joghurt 1,5% Fett
- 50 g Salatmayonnaise 50% Fett
- 30 ml Zitronensaft
- 50 g Kresse frisch
- Jodsalz, Pfeffer

1. Für die Reibekuchen die rohen Kartoffeln und Zwiebeln reiben. Eier und Haferflocken unterrühren, würzen und in Öl portionsweise von beiden Seiten goldgelb backen.
2. Für das Apfelmus Äpfel in Stücke schneiden. In wenig Wasser dünsten. Bei Belieben pürieren.
3. Für die Rohkost Kohlrabi, Karotten und Radieschen in Streifen schneiden oder raspeln. Aus Joghurt, Salatmayonnaise, Zitronensaft und etwas Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit der Rohkost vermengen. Mit Kresse bestreuen.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
441 kcal	17,5 g	62,8 g	9,9 g	3,8 mg	0,3 mg	79 µg	74,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
111 mg	87 mg	3,3 mg	7,1 g

## Kabeljaufilet auf Mangoldgemüse, Wildreismischung (Woche 4; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Kabeljaufilet auf Mangoldgemüse

- 2 kg Mangold geputzt
- 0,25 g Zwiebeln geschält
- 60 ml Rapsöl
- 60 g Weizenmehl Type 1050
- 0,4 l Milch 1,5% Fett
- 0,4 l Gemüsebrühe
- Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss
- 0,3 kg Saure Sahne 10 % Fett
- 1,5 kg Kabeljaufilet frisch oder TK

### Wildreis

- 0,6 kg Wildreismischung

Botanisch gesehen gehört **Wildreis** gar nicht zu Reis, sondern zu den Wasserpflanzen. Er wächst in Nordamerika und wird aufwändig per Hand geerntet. Der Anteil an Eiweiß, Eisen, Magnesium und Zink ist wesentlich höher als bei herkömmlichem Reis. **Wildreismischungen** sind Mischungen aus Langkorn- oder Vollkornreis und Wildreis, die man fertig im Geschäft kaufen kann.

1. Mangoldblätter von den Stielen trennen und diese in Stücke schneiden. Stiele in Salzwasser ca. 10 Minuten köcheln.  
 Zwiebeln in Würfel schneiden und in Öl dünsten. Nach einigen Minuten die Mangoldblätter hinzufügen und ca. 5 Minuten dünsten.  
 Mehl in etwas kalter Milch anrühren. Milch und Gemüsebrühe aufkochen lassen, mit angerührtem Mehl andicken und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und mit saurer Sahne verfeinern.  
 Soße mit den Mangoldblättern und den Stielen vermengen und in eine Auflaufform geben. Kabeljaufilet auf das Gemüse legen und im Ofen bei 150°C etwa 10 bis 15 Minuten garen.
2. Die Wildreismischung in Salzwasser garen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (649 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
559 kcal	15,8 g	67,7 g	39,3 g	6,8 mg	0,4 mg	85 µg	56,2mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
389 mg	299 mg	8,3 mg	9,2 g



## Übersicht der Nährstoffe im Vierwochen Speisenplan 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]
<b>Gesamt</b>	<b>20 Tage</b>	<b>11753</b>	<b>10782</b>	<b>361,2</b>	<b>1415,1</b>	<b>550,9</b>	<b>88,0</b>	<b>10,1</b>	<b>2705</b>	<b>1531,4</b>	<b>6106</b>	<b>2867</b>	<b>110,5</b>	<b>218,4</b>
<b>1. Woche</b>	<b>5 Tage</b>	<b>2759</b>	<b>2717</b>	<b>88,6</b>	<b>366,4</b>	<b>143,9</b>	<b>23,1</b>	<b>2,4</b>	<b>755</b>	<b>412,3</b>	<b>1521</b>	<b>740</b>	<b>32,3</b>	<b>68,2</b>
Spinat-Graupen-Risotto, Hähnchenschenkel, Tomatensalat	1	499	518	19,5	52,7	34,7	4,9	0,3	208	67,4	449	186	9,4	7,7
Kichererbsen-Brokkoli-Paprika-Pfanne, Vollkornbrötchen, Frühlingssalat	1	528	532	18,2	77,0	27,8	6,0	0,5	181	115,8	356	171	6,9	23,1
Lauch-Möhren-Flan mit Kartoffeln; Beerendessert	1	558	430	11,8	62,3	20,1	2,7	0,4	143	52,1	268	93	4,3	7,6
Makkaroni mit Gemüse-Thunfisch-Soße, Chinakohlsalat	1	529	571	16,8	83,0	28,1	4,5	0,7	97	84,5	209	140	4,9	15,0
Frikadellen, Bohnen-Tomatengemüse und Couscous, Kiwi	1	645	666	22,3	91,4	33,2	5,0	0,5	126	92,5	239	150	6,8	14,8
<b>2. Woche</b>	<b>5 Tage</b>	<b>3043</b>	<b>2655</b>	<b>89,4</b>	<b>344,6</b>	<b>136,4</b>	<b>22,4</b>	<b>2,7</b>	<b>794</b>	<b>391,9</b>	<b>1577</b>	<b>690</b>	<b>25,5</b>	<b>54,1</b>
Spargel-Kartoffel-Salat mit Schollenfilet; Orangen-Grießflammeri	1	658	354	10,9	40,1	25,3	6,1	0,5	161	76,4	228	90	3,3	6,4
Spinat-Champignonpizza, Blattsalat mit Avocado und Tomate	1	614	633	22,8	82,2	29,8	5,9	0,7	277	73,6	530	182	8,7	13,5
Nudeln mit Pesto, dicken Bohnen und Tomaten	1	458	625	19,4	91,0	28,9	4,6	0,8	74	28,6	357	168	5,2	16,8
Huhn, Chinakohl-Curry, Naturreis; Rhabarberkompott	1	698	574	18,3	79,1	26,1	3,8	0,3	104	57,8	207	153	4,5	9,4
Geflügelbratwürstchen, Spitzkohl, Kartoffelpüree	1	615	469	18,0	52,2	26,3	2,0	0,4	178	155,5	255	97	3,8	8,0
<b>3. Woche</b>	<b>5 Tage</b>	<b>3048</b>	<b>2710</b>	<b>90,4</b>	<b>355,4</b>	<b>137,2</b>	<b>22,6</b>	<b>2,5</b>	<b>543</b>	<b>330,3</b>	<b>1475</b>	<b>701</b>	<b>26,5</b>	<b>48,3</b>
Mangold-Kartoffel-Gratin	1	679	504	19,2	59,7	25,2	7,6	0,6	96	85,4	802	272	8,2	9,7
Fruchtiges Fischcurry mit Reis, Gurkensalat	1	596	585	20,9	73,8	27,5	4,5	0,4	121	32,4	156	73	3,6	5,2
Chicorée-Hack-Lasagne	1	584	602	22,6	72,6	32,2	2,3	0,2	104	30,4	264	95	3,9	8,0
Kräuterpenne mit Spargel-Champignon Gemüse; Ananas	1	569	558	14,2	93,7	20,5	6,5	0,9	128	51,0	102	162	5,4	16,4
Rindfleisch, Blumenkohl, Kartoffeln mit Soße	1	620	461	13,5	55,6	31,8	1,7	0,4	94	131,1	151	99	5,4	9,0
<b>4. Woche</b>	<b>5 Tage</b>	<b>2903</b>	<b>2700</b>	<b>92,8</b>	<b>348,7</b>	<b>133,4</b>	<b>19,9</b>	<b>2,5</b>	<b>613</b>	<b>387,9</b>	<b>1533</b>	<b>736</b>	<b>26,2</b>	<b>47,8</b>
Gnocchi mit Spinat-Champignon-Frischkäsesoße, Kopfsalat	1	534	487	14,1	71,3	20,6	3,3	0,3	156	55,3	296	97	4,5	7,8
Eier in grüner Soße, Kartoffeln, Brokkoli; Pudding mit Erdbeeren	1	738	588	23,3	66,0	30,8	4,5	0,5	183	178,9	417	118	5,8	9,3
Vollkornnudeln mit Schinken-Sahne-Soße und Erbsen	1	486	625	22,1	80,9	32,8	1,5	1,0	110	23,0	320	135	4,3	14,4
Reibekuchen mit Apfelmus, Kohlrabi-Möhren-Radieschen-Salat	1	496	441	17,5	62,8	9,9	3,8	0,3	79	74,5	111	87	3,3	7,1
Kabeljaufilet auf Mangoldgemüse, Wildreismischung; Apfel	1	649	559	15,8	67,7	39,3	6,8	0,4	85	56,2	389	299	8,3	9,2
<b>Aus dem Verzehr:</b>	<b>20 Tage</b>	<b>11753</b>	<b>10782</b>	<b>361,2</b>	<b>1415,1</b>	<b>550,9</b>	<b>88,0</b>	<b>10,1</b>	<b>2705</b>	<b>1531,4</b>	<b>6106</b>	<b>2867</b>	<b>110,5</b>	<b>218,4</b>