

Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan **Nr. 6**

- Sekundarstufe -



www.schuleplussessen.de

Stand: Juni 2017

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 |
| Putenbraten mit Soße, Apfel-Rotkohl und Kartoffeln | 3 |
| Gemüsebulgur (Paprika, Porree, Mais) mit Emmentaler und Erdnüssen; Knusper-Orangenjoghurt | 4 |
| Kartoffeln-Blumenkohl-Brokkoli in Béchamelsoße; Apfel-Birnen-Kompott..... | 5 |
| Rindergulasch mit Paprika, Vollkornnudeln, Kopfsalat mit Joghurtdressing | 6 |
| Gebackenes Seelachsfilet mit warmen Kartoffelsalat, Fenchel-Orangen-Rohkost..... | 7 |
| Gnocchi mit Blattspinat-Tomatensoße und Parmesan, Blattsalat mit Möhrenraspeln und Sonnenblumenkernen | 8 |
| Putencurry mit Ananas, Brokkoli und Reis; Mandarine | 9 |
| Roter Linseneintopf mit Paprika und Vollkornbrötchen, Möhrensalat mit Joghurt-Kräuter dressing | 10 |
| Fisch (Seelachs, Lachs) in Tomatensoße, Zucchini-gemüse und Naturreis | 11 |
| Szegediner Gulasch (Rindfleisch, Sauerkraut) mit Nudeln | 12 |
| Schwarzwurzel-Eier-Ragout mit Salzkartoffeln; Winterquark (Honig-Zimtquark mit Trockenobst und Nüssen..... | 13 |
| Hähnchen mit Paprika und Brokkoli, dazu Couscous; Kiwi | 14 |
| Vollkornspaghetti mit Tomaten-Mozzarella-Soße, Kohlrabi-Gurkensalat | 15 |
| Steckrübeneintopf mit Kasseler; Schokopudding mit Himbeersoße | 16 |
| Schollenfilet in Orangen-Sahne-Soße mit Reis, Feldsalat mit Paprikawürfeln | 17 |
| Hühnerfrikassee mit Naturreis und buntem Salat (Blattsalat, Mais, Möhren) | 18 |
| Pastinaken-Kokossuppe mit Reis; Heidelbeerdessert..... | 19 |
| Spinat-Lachs-Lasagne..... | 20 |
| Paniertes Schweineschnitzel, Erbsen-Möhrengemüse und Kartoffelpüree; Apfel | 21 |
| Grünkern-Gemüsefrikadelle (Karotten, Porree) mit Joghurt-Kräutersoße, Nudeln, Chinakohlsalat mit Grapefruit | 22 |
| Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeisenplan für die Sekundarstufe | 23 |

Schule + Essen = Note 1: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|----------------|---|--|--|--|---|
| Woche 1 | Putenbraten mit Soße, Apfel-Rotkohl und Kartoffeln | Gemüsebulgur (Paprika, Porree, Mais); Knusper-Orangenjoghurt | Kartoffel-Blumenkohl-Brokkoli in Béchamelsoße; Apfel-Birnenkompott | Rindergulasch mit Paprika, Vollkornnudeln, Kopfsalat mit Joghurtdressing | Gebackenes Seelachsfilet mit warmen Kartoffelsalat, Fenchel-Orangen-Rohkost |
| Woche 2 | Gnocchi mit Blattspinat-Tomatensoße und Parmesan, Blattsalat mit Möhrenraspeln und Sonnenblumenkernen | Putencurry mit Ananas, Brokkoli und Reis Mandarine | Roter Linseneintopf mit Paprika und Vollkornbrötchen, Möhrensalat mit Joghurt-Kräuter dressing | Fisch (Seelachs, Lachs) in Tomatensoße, Zucchini und Naturreis | Szegediner Gulasch (Rindfleisch, Sauerkraut) mit Nudeln |
| Woche 3 | Schwarzwurzel-Eier-Ragout mit Salzkartoffeln Winterquark (Honig-Zimtquark mit Trockenobst und Nüssen) | Hähnchen mit Paprika und Brokkoli, dazu Couscous; Kiwi | Vollkornspaghetti mit Tomaten-Mozzarella-Soße Kohlrabi-Gurkensalat | Steckrübeneintopf mit Kasseler Schokopudding mit Himbeersoße | Schollenfilet in Orangen-Sahne-Soße, Reis und Feldsalat mit Paprikawürfeln |
| Woche 4 | Hühnerfrikassee mit Naturreis, Bunter Salat mit Mais und Möhren | Pastinaken-Kokossuppe mit Reis; Heidelbeerdessert | Spinat-Lachs-Lasagne | Paniertes Schweineschnitzel, Erbsen-Möhrengemüse und Kartoffelpüree, Apfel | Grünkern-Gemüsefrikadelle (Karotten, Porree) mit Joghurt-Kräutersoße, Nudeln, Chinakohlsalat mit Grapefruit |

Putenbraten mit Soße, Apfel-Rotkohl und Kartoffeln (Woche 1; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Putenbraten mit Soße

- 1,4 kg Putenkeule
- 20 g Tomatenmark
- 0,2 kg Zwiebeln geschält
- 70 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer, Majoran

- 0,8 l Gemüsebrühe
- 80 g Bratensoße (Trockenpulver)
- Jodsalz, Pfeffer

Apfel-Rotkohl

- 2 kg Rotkohl frisch oder TK
- 30 ml Rapsöl
- 0,3 kg Äpfel geschält
- Jodsalz, Pfeffer, Gewürznelken

Kartoffeln

- 2 kg Kartoffeln geschält
- 20 g Petersilie frisch oder TK

1. Für den Braten die Putenkeule, Tomatenmark und gewürfelte Zwiebeln in Öl anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen und im Bräter etwa 30 bis 40 Minuten im Ofen garen. Das Fleisch zerteilen, den Fleischsaft auffangen. Aus Brühe, Bratensaft und Soßenpulver eine Bratensoße herstellen und zu dem Fleisch reichen.
2. Für den Rotkohl diesen in feine Streifen schneiden, in Öl einige Minuten dünsten. Dann etwas Wasser, Salz, Pfeffer und Nelken hinzufügen und 30 bis 40 Minuten schoren lassen. Äpfel in Würfel schneiden und 5 Minuten mitdünsten.
3. Kartoffeln in Salzwasser garen und mit Petersilie bestreut servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (653 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|-------|---------------------------|
| 403 kcal | 14,5 g | 57,4 g | 13,7 g | 6,1 mg | 0,6 mg | 90 µg | 99,0 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|--------|---------------|
| 126 mg | 98 mg | 3,8 mg | 9,1 g |

Gemüsebulgur (Paprika, Porree, Mais) mit Emmentaler und Erdnüssen; Knusper-Orangenjoghurt (Woche 1; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Gemüsebulgur

- 0,2 kg Zwiebeln geschält
- 40 ml Rapsöl
- 0,6 kg Bulgur
- 0,4 kg Porree geputzt
- 1 kg Paprikaschoten geputzt
- 1,8 l Gemüsebrühe
- 0,57 kg Mais TK
- Currypulver
- Jodsalz, Pfeffer
- 5 g Petersilie frisch
- 0,3 kg Emmentaler mind. 40 % Fett i. d. T.
- 70 g Erdnüsse

Bulgur ist vorgekochter, getrockneter, geschälter und zerkleinerter Weizen der, da er noch den Keim enthält, reich an Ballaststoffen, Eiweiß, Vitaminen und Eisen ist. Er wird in orientalischen Ländern als Beilage gereicht oder als Salat zubereitet.

Knusperjoghurt

- 0,9 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 50 ml Honig
- 0,35 kg Orangen geputzt
- 80 g Haferflocken
- 20 g Sesam

1. Für den Gemüsebulgur Zwiebelwürfel in Öl dünsten, Bulgur, Porreeringe und Paprikastücke hinzufügen und 5 Minuten dünsten. Mais hinzufügen. Mit Gemüsebrühe auffüllen, bis der Bulgur bedeckt ist und mit geschlossenem Deckel etwa 10 Minuten quellen lassen. Mit Curry, Salz, Pfeffer und gehackter Petersilie würzen. Emmentaler reiben und zusammen mit den Erdnüssen auf die Gemüsepfanne streuen.
2. Für den Knusperjoghurt Joghurt mit Honig und Orangenstücken vermischen. Haferflocken und Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten und über den Joghurt streuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (672 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|--------|---------------------------|
| 674 kcal | 24,9 g | 92,1 g | 26,7 g | 5,7 mg | 0,6 mg | 159 µg | 135,1 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|--------|---------------|
| 640 mg | 183 mg | 5,2 mg | 15,7 g |

Kartoffeln-Blumenkohl-Brokkoli in Béchamelsoße; Apfel-Birnen-Kompott (Woche 1; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Kartoffeln-Blumenkohl-Brokkoli

2 kg Kartoffeln festkochend geschält
 1,2 kg Blumenkohl frisch oder TK
 1,2 kg Brokkoli frisch oder TK

Béchamelsoße

50 ml Rapsöl
 50 g Weizenmehl Type 405
 0,6 l Gemüsebrühe
 0,6 l Milch 1,5 % Fett
 0,2 kg Parmesan mind.30 % Fett i. Tr.
 Jodsalz, Pfeffer, Muskat

Apfel-Birnenkompott

0,6 kg Äpfel geschält
 0,6 kg Birnen geschält
 Zimt

1. Kartoffeln, Blumenkohl und Brokkoli in Salzwasser jeweils bissfest garen oder im Kombidämpfer garen.
2. Für die Soße aus Öl und Mehl eine Mehlschwitze herstellen. Mit Gemüsebrühe und Milch auffüllen und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Geriebenen Parmesan unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
3. Für das Kompott Äpfel und Birnen mit etwas Wasser und Zimt weich dünsten und nach Belieben pürieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (721 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|--------|---------------------------|
| 482 kcal | 13,3 g | 73,4 g | 22,3 g | 2,9 mg | 0,4 mg | 110 µg | 188,9 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|--------|---------------|
| 449 mg | 105 mg | 3,8 mg | 13,2 g |

Rindergulasch mit Paprika, Vollkornnudeln, Kopfsalat mit Joghurtdressing (Woche 1; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Rindergulasch

- 0,2 kg Zwiebeln geschält
- 80 ml Rapsöl
- 0,85 kg Rinderfleisch frisch oder TK
- 50 g Tomatenmark
- 0,5 l Gemüsebrühe
- 1,5 kg Paprikaschoten geputzt
- 10 g Weizenstärke
- Jodsalz, Pfeffer, Paprika edelsüß
- 0,15 kg Saure Sahne 10 % Fett

Vollkornnudeln

- 0,9 kg Vollkornteigwaren

Kopfsalat mit Joghurtdressing

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

1. Für das Gulasch Zwiebeln würfeln und in Öl anbraten, Rindfleischwürfel und Tomatenmark hinzufügen und scharf anbraten. Mit Gemüsebrühe aufgießen und 1 bis 1,5 Stunden köcheln lassen. Gegen Ende der Garzeit Paprikaschoten in Streifen schneiden und 5 bis 10 Minuten mitgaren. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken und mit Stärke binden. Mit Saurer Sahne verfeinern.
2. Die Nudeln in Salzwasser garen.
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 (564 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|--------|---------------------------|
| 566 kcal | 19,3 g | 72,6 g | 31,7 g | 7,2 mg | 0,7 mg | 112 µg | 153,6 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|--------|---------------|
| 111 mg | 124 mg | 5,3 mg | 14,0 g |

Gebackenes Seelachsfilet mit warmen Kartoffelsalat, Fenchel-Orangen-Rohkost (Woche 1; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Gebackenes Seelachsfilet

- 1,3 kg Seelachs frisch oder TK
- 70 g Weizenmehl Type 405
- 2 Eier
- 0,1 kg Paniermehl
- 70 ml Rapsöl
- Jodsalz

Kartoffelsalat

- 2 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 60 ml Weinessig
- 40 ml Rapsöl
- 20 g Senf
- 0,3 l Gemüsebrühe
- 0,2 kg Gewürzgurken
- 20 g Petersilie frisch
- Jodsalz, Pfeffer

Fenchel-Orangen-Rohkost

- 0,5 kg Fenchel geputzt
- 0,3 kg Orangen geputzt
- 30 ml Essig
- 40 ml Traubenkernöl
- 100 g Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.
- Jodsalz, Pfeffer

1. Für das Seelachsfilet, diese nacheinander in Mehl, Ei und Paniermehl wenden und in Öl braten. Mit Salz würzen.
2. Für den Kartoffelsalat Kartoffeln in Salzwasser garen und in Scheiben schneiden. Aus Essig, Öl, Senf, warmer Gemüsebrühe und Pfeffer ein Dressing zubereiten und zusammen mit den gewürfelten Gewürzgurken vorsichtig mit den noch warmen Kartoffeln vermengen. Petersilie fein hacken und zum Kartoffelsalat geben.
3. Für die Rohkost den Fenchel in dünnen Scheiben und Orangen in Stücke schneiden. Aus Essig, Traubenkernöl, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit der Rohkost vermengen. Ziehen lassen. Mit gehobeltem Parmesan bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (502 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|-------|---------------------------|
| 556 kcal | 22,7 g | 53,2 g | 35,3 g | 5,3 mg | 0,3 mg | 71 µg | 52,6 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|--------|---------------|
| 196 mg | 103 mg | 3,0 mg | 5,3 g |

Gnocchi mit Blattspinat-Tomatensoße und Parmesan, Blattsalat mit Möhrenraspeln und Sonnenblumenkernen (Woche 2; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Gnocchi

1,5 kg Gnocchi TK

Blattspinat-Tomatensoße

2 Knoblauchzehen geschält
 50 ml Rapsöl
 1 kg Schältomaten
 2 kg Blattspinat frisch oder TK
 0,2 kg Schmand 20 % Fett
 0,2 kg Parmesan mind. 30% Fett i. Tr.
 Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

Blattsalat

0,3 kg Blattsalat geputzt
 0,15 kg Karotten geschält
 30 ml Balsamicoessig
 40 ml Olivenöl
 10 g Senf
 30 g Sonnenblumenkerne
 Petersilie frisch
 Jodsalz, Pfeffer

1. Gnocchi in Salzwasser garen.
2. Für die Soße Knoblauchzehen pressen und in Öl dünsten. Blattspinat und Tomaten hinzufügen und 5 bis 10 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, mit Schmand verfeinern und mit geriebenem Parmesan zu den Gnocchi servieren.
3. Für den Salat diesen in mundgerechte Stücke zupfen. Karotten raspeln und mit dem Salat vermischen. Aus Essig, Öl, Senf, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und kurz vor dem Servieren mit dem Salat vermischen. Mit Sonnenblumenkernen und Petersilie bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (553 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|--------|---------------------------|
| 533 kcal | 20,9 g | 65,4 g | 22,7 g | 7,5 mg | 0,4 mg | 260 µg | 103,0 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|--------|---------------|
| 613 mg | 188 mg | 9,1 mg | 9,2 g |

Putencurry mit Ananas, Brokkoli und Reis; Mandarine (Woche 2; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Putencurry

- 0,86 kg Putenbrust frisch oder TK
- 60 ml Rapsöl
- 0,5 l Milch 1,5 % Fett
- 50 g Weizenmehl Type 405
- 0,5 l Gemüsebrühe
- 0,3 kg Ananas Konserve
- 0,2 l Sahne 30 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer
- Curry, Kurkuma

Brokkoli

- 2 kg Brokkoli frisch oder TK

Reis

- 0,6 kg Reis parboiled

Mandarine

- 1,2 kg Mandarinen

1. Für das Putencurry Putenbrust in Stücke schneiden und in Öl anbraten. Milch mit Mehl verrühren und zusammen mit der Gemüsebrühe das Fleisch ablöschen, und 10 bis 15 Minuten köcheln lassen. Ananas hinzufügen, mit Sahne verfeinern und mit Salz, Pfeffer, Curry und Kurkuma abschmecken.
2. Für den Brokkoli diesen in wenig Salzwasser dünsten oder im Kombidämpfer garen.
3. Den Reis in Salzwasser garen.
4. Pro Person 2 Mandarinen austeilen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (732 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|-------|---------------------------|
| 658 kcal | 20,4 g | 89,5 g | 31,8 g | 3,7 mg | 0,5 mg | 83 µg | 191,0 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|--------|---------------|
| 276 mg | 94 mg | 4,6 mg | 9,9 g |

Roter Linseneintopf mit Paprika und Vollkornbrötchen, Möhrensalat mit Joghurt-Kräuter dressing (Woche 2; Tag 3):

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Linseneintopf

- 0,15 kg Zwiebeln geschält
- 2 Knoblauchzehen geschält
- 40 ml Rapsöl
- 0,4 kg Rote Linsen
- 2 l Gemüsebrühe
- 1,5 kg Paprikaschoten geputzt
- 0,5 kg Schälto­maten
- 0,5 l Kokosmilch
- 0,2 l Sahne 30 % Fett
- Chili, Kurkuma, Ingwer
- Jodsalz, Pfeffer

0,45 kg Vollkornbrötchen

Möhrensalat

- 1,5 kg Karotten geschält
- 0,15 kg Joghurt 1,5 % Fett
- Küchenkräuter frisch oder TK
- 20 ml Zitronensaft
- 20 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer

1. Für den Eintopf gepressten Knoblauch und Zwiebelwürfel in einem großen Topf in Öl andünsten. Linsen und Gemüsebrühe hinzufügen und 30 Minuten köcheln lassen. Paprikaschoten in Würfel schneiden, Tomaten hinzufügen und nochmals 15 Minuten köcheln. Mit den Gewürzen abschmecken und Sahne und Kokosmilch hinzufügen.
 Zum Eintopf ein Vollkornbrötchen reichen.
2. Für den Möhrensalat die Karotten fein raspeln. Aus Joghurt, gehackten Kräutern, Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit den Karotten vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (769 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|--------|---------------------------|
| 541 kcal | 18,9 g | 81,3 g | 20,2 g | 8,2 mg | 0,6 mg | 175 µg | 173,9 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|--------|---------------|
| 184 mg | 168 mg | 6,6 mg | 17,9 g |

Fisch (Seelachs, Lachs) in Tomatensoße, ZucchiniGemüse und Naturreis (Woche 2; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Fisch in Tomatensoße

- 200 g Zwiebeln geschält
- 50 ml Rapsöl
- 1,5 kg Tomaten Konserve
- Jodsalz, Pfeffer
- Oregano, Thymian, Basilikum... frisch oder TK
- 0,45 kg Seelachs frisch oder TK
- 0,45 kg Lachs frisch oder TK
- 0,1 kg Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.

ZucchiniGemüse

- 2 kg Zucchini frisch oder TK
- 0,2 l Gemüsebrühe

Reis

- 0,6 kg Reis ungeschält

1. Für den Fisch erst die Zwiebeln würfeln und in Öl andünsten. Tomaten hinzufügen, würzen und gehackte Kräuter hinzufügen. Fisch in Stücke schneiden und in der Tomatensoße garen.
2. Zucchini in Stücke schneiden und in wenig Gemüsebrühe dünsten.
3. Reis in Salzwasser garen.
4. Für das Dessert die Bananen in Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und in Schälchen verteilen. Quark mit Honig und Zimt verrühren und über die Bananen gegeben. Mit Mandeln verzieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (665 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|-------|---------------------------|
| 521 kcal | 16,2 g | 63,3 g | 31,8 g | 5,3 mg | 0,7 mg | 60 µg | 56,3 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|--------|---------------|
| 239 mg | 155 mg | 5,4 mg | 5,7 g |

Szegediner Gulasch (Rindfleisch, Sauerkraut) mit Nudeln (Woche 2; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Gulasch

- 0,86 kg Gulasch vom Rind
- 40 ml Rapsöl
- 0,2 kg Zwiebeln geschält
- 100 g Tomatenmark
- 2,5 kg Sauerkraut frisch abgetropft
- Kümmel
- 0,5 l Gemüsebrühe
- 0,25 kg Schmand 20 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer, Paprika

Nudeln

- 0,9 kg Teigwaren

1. Für das Gulasch Fleisch in Würfel schneiden und in Öl scharf anbraten. Zwiebeln würfeln und zusammen mit dem Tomatenmark mit anschwitzen. Sauerkraut auf das Fleisch legen, mit Kümmel bestreuen und Gemüsebrühe angießen. 30 bis 40 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und Schmand unterrühren.
2. Nudeln in Salzwasser kochen und zum Gulasch reichen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (599 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|-------|---------------------------|
| 505 kcal | 16,1 g | 60,0 g | 30,7 g | 2,4 mg | 0,2 mg | 36 µg | 11,5 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|--------|---------------|
| 188 mg | 70 mg | 4,8 mg | 8,7 g |

Schwarzwurzel-Eier-Ragout mit Salzkartoffeln; Winterquark (Honig-Zimtquark mit Trockenobst und Nüssen) (Woche 3; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Schwarzwurzel-Eier-Ragout

- 40 ml Weinessig
- 0,8 kg Schwarzwurzeln geputzt
- 8 Eier
- 40 ml Rapsöl
- 0,15 kg Zwiebeln geschält
- 40 g Weizenmehl Type 1050
- 0,1 l Kochwasser
- 0,5 l Milch 1,5 % Fett
- 0,1 l Sahne 30 % Fett
- 10 g Zucker
- Jodsalz, Pfeffer
- 20 g Petersilie frisch oder TK

Die bis zu 30cm langen, außen schwärzlichen, innen weißen **Schwarzwurzeln** haben einen angenehmen würzigen, leicht nussigen Geschmack. Sie sind dank ihres hohen Gehaltes an Vitamin E, Kalium, Calcium und Eisen ein wertvolles Wintergemüse. Das sofortige Einlegen und Garen in Essigwasser verhindert die oxidative Verfärbung des Gemüses.

Kartoffeln

- 2 kg Kartoffeln festkochend geschält

Winterquark

- 0,8 kg Magerquark.
- 0,2 l Milch 1,5 % Fett
- 50 g Honig
- Zimt
- 30 g Pflaumen getrocknet
- 50 g Aprikosen getrocknet
- 20 g Rosinen
- 30 g Haselnuss

1. Für das Ragout 20 ml Essig mit 1l Wasser vermischen. Schwarzwurzeln in etwa 3 cm lange Stücke schneiden und bis zum nächsten Zubereitungsschritt ins Essigwasser legen. In einem Topf mind. 0,6 l Wasser mit Salz und dem restlichen Essig zum Kochen bringen und darin die Gemüsestücke 15 bis 20 Minuten garen.
 Eier hart kochen, pellen und sechsteln.
 Schwarzwurzeln abschütten und das Kochwasser auffangen. Zwiebeln würfeln und in Öl glasig dünsten. Mit Mehl bestäuben und heißes Gemüsewasser dazugeben. Unter Rühren 10 Minuten köcheln lassen. Milch und Sahne hinzufügen, evtl. pürieren, mit Senf, Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss gehackte Petersilie hinzufügen.
 Schwarzwurzeln und Eier in die Soße geben.
2. Kartoffeln in Salzwasser oder im Kombidämpfer garen.
3. Für das Dessert Quark mit Milch, Honig und Zimt cremig rühren. Pflaumen und Aprikosen in kleine Stücke schneiden und mit Rosinen und gehackten Nüssen in den Quark rühren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (503):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|-------|---------------------------|
| 441 kcal | 11,4 g | 73,5 g | 20,5 g | 7,2 mg | 0,3 mg | 76 µg | 38,7 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|--------|---------------|
| 250 mg | 92 mg | 5,3 mg | 19,4 g |

Hähnchen mit Paprika und Brokkoli, dazu Couscous; Kiwi (Woche 3; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Hähnchen mit Paprika und Brokkoli

- 1 kg Hähnchenbrustfilet frisch oder TK
- 50 ml Rapsöl
- 0,2 kg Zwiebeln geschält
- 20 g Honig
- 0,15 kg Tomatenmark
- Ingwerknolle
- 0,2 l Orangensaft
- 0,7 kg Paprikaschoten geputzt
- 0,7 kg Brokkoli geputzt
- Jodsalz, Pfeffer
- 50 g Sesam geröstet

Couscous

- 0,6 kg Couscous roh

Kiwi

- 1 kg Kiwis

Der zu Kügelchen geriebene Weizengrieß ist ein Grundnahrungsmittel der nordafrikanischen Küche ist ebenso nährstoffreich wie Weizen.

Couscous kann als ein herzhaftes oder süßes Gericht zubereitet werden, wobei er zum Garen nicht gekocht, sondern mit kochendem Wasser übergossen oder einem kochenden Gericht gedämpft wird.

1. Für das Hähnchen die Hähnchenbrustfilets in 30 ml Öl braten. Zwiebeln würfeln, in 20 ml Öl glasig dünsten, Honig, Tomatenmark, Ingwer und Brühe hinzufügen, würzen und pürieren. Paprika in Stücke schneiden, Brokkoli in Röschen zerteilen und im Kombidämpfer oder in etwas Wasser garen. Gemüse mit der Soße vermengen, mit Sesam bestreuen und zusammen mit Couscous und dem Hähnchenbrustfilet servieren.
2. Couscous mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser übergießen, bis es bedeckt ist und etwa 6 - 8 Minuten quellen lassen.
3. Pro Person zwei Kiwis zu Auslöffeln bereit stellen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (556 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|-------|---------------------------|
| 589 kcal | 16,0 g | 82,2 g | 33,2 g | 5,4 mg | 0,4 mg | 84 µg | 166,2 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|--------|---------------|
| 180 mg | 134 mg | 5,1 mg | 13,9 g |

Vollkornspaghetti mit Tomaten-Mozzarella-Soße, Kohlrabi-Gurkensalat (Woche 3, Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Spaghetti

1 kg Vollkornspaghetti

Tomaten-Mozzarella-Soße

0,2 kg Zwiebeln geschält
 2 Knoblauchzehen geschält
 50 ml Olivenöl
 1 kg Tomaten geputzt
 15 g Zucker
 Jodsalz, Pfeffer
 Oregano und Thymian frisch oder TK
 0,3 kg Mozzarella
 0,15 kg Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.
 Basilikum frisch oder TK

Kohlrabi-Gurkensalat

0,7 kg Kohlrabi geschält
 0,6 kg Gurken geputzt
 40 ml Rapsöl
 30 ml Zitronensaft
 15 g Honig
 Jodsalz, Pfeffer, Kreuzkümmel
 Dill frisch oder TK

1. Spaghetti in Salzwasser kochen.
2. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und in Olivenöl andünsten. Tomaten schneiden und hinzufügen, mit Zucker, Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Etwa 5 bis 10 Minuten köcheln lassen und pürieren. Mozzarella in Würfel schneiden.
3. Nudeln abgießen und mit der heißen Soße und den Mozzarella-Würfeln vermengen, so dass der Käse etwas schmilzt. Mit geriebenem Parmesan und gehacktem Basilikum bestreuen.
4. Für den Salat Kohlrabi und Gurken grob raspeln. Aus Öl, Zitronensaft, Honig, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel ein Dressing herstellen und mit dem Gemüse und mit gehacktem Dill vermischen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (517 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|--------|---------------------------|
| 599 kcal | 22,2 g | 80,0 g | 25,9 g | 3,1 mg | 0,6 mg | 116 µg | 69,9 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|--------|---------------|
| 396 mg | 152 mg | 3,9 mg | 13,9 g |

Steckrübeneintopf mit Kasseler; Schokopudding mit Himbeersoße (Woche 3; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Steckrübeneintopf

- 0,15 kg Zwiebeln geschält
- 40 ml Rapsöl
- 1 kg Kasseler mager*
- 1,5 kg Steckrüben geputzt
- 1,5 kg Kartoffeln geschält
- 1 l Gemüsebrühe
- Jodsalz, Pfeffer
- Thymian frisch oder TK
- 0,2 kg Crème fraiche 30 % Fett

Schokopudding

- 1 l Milch 1,5 % Fett
- 60 g Kochpuddingpulver mit Schokoladengeschmack
- 60 g Zucker

Himbeersoße

- 0,25 kg Himbeeren TK
- 20 g Zucker

1. Für den Eintopf Zwiebeln in Würfel schneiden und in Öl andünsten. Kasseler würfeln und ebenfalls mitdünsten. Steckrüben und Kartoffeln in Stücke schneiden, hinzufügen und Gemüsebrühe angießen. Etwa 30 bis 40 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken und mit Crème fraiche verfeinern.
2. Für den Schokopudding das Puddingpulver und den Zucker in etwas Milch anrühren. Die restliche Milch aufkochen lassen und das angerührte Pulver einrühren. Nochmals aufkochen lassen.
3. Für die Himbeersoße Himbeeren auftauen, mit Zucker pürieren und über den Schokopudding geben.

*Statt Kasseler können auch 0,7 kg geräucherter Tofu eingesetzt werden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (657 g) mit Kasseler:

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|-------|---------------------------|
| 507 kcal | 17,0 g | 63,7 g | 27,0 g | 2,0 mg | 0,7 mg | 76 µg | 67,7 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|--------|---------------|
| 276 mg | 98 mg | 4,1 mg | 8,5 g |

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (657 g) mit Tofu:

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|-------|---------------------------|
| 495 kcal | 17,5 g | 65,9 g | 21,2 g | 8,9 mg | 0,3 mg | 84 µg | 67,7 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|--------|---------------|
| 377 mg | 124 mg | 4,6 mg | 9,4 g |

Schollenfilet in Orangen-Sahne-Soße mit Reis, Feldsalat mit Paprikawürfeln (Woche 3; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Schollenfilet

- 0,9 kg Scholle frisch oder TK
- 50 ml Rapsöl
- 0,4l Orangensaft
- 0,2 l Sahne 30 % Fett
- 0,5 l Milch 1,5 % Fett
- 0,2 kg Butterkäse mind. 50 % Fett i. Tr.
- Jodsalz, Pfeffer, Cayennepfeffer

Reis

- 0,6 kg Reis parboiled

Feldsalat

- 0,5 kg Feldsalat geputzt
- 0,3 kg Paprikaschoten geputzt
- 10 g Senf
- 30 ml Balsamicoessig
- 40 ml Olivenöl
- 80 g Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.
- Jodsalz, Pfeffer

1. Für das Schollenfilet diese in Öl von beiden Seiten dünsten. Mit Orangensaft ablöschen, Milch und Sahne. Den Käse unter Rühren in der Soße schmelzen und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.
2. Den Reis in Salzwasser garen.
3. Für den Salat den Feldsalat mit gewürfelter Paprika vermengen. Aus Senf, Essig, Öl, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette herstellen und kurz vor der Ausgabe mit dem Salat vermengen. Mit geriebenem Parmesan bestreut servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (483 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|--------|---------------------------|
| 590 kcal | 25,8 g | 60,3 g | 29,6 g | 3,7 mg | 0,4 mg | 119 µg | 71,0 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|--------|---------------|
| 406 mg | 74 mg | 4,0 mg | 2,6 g |

Hühnerfrikassee mit Naturreis und buntem Salat (Blattsalat, Mais, Möhren) (Woche 4; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Hühnerfrikassee

- 1 kg Hühnerfleisch frisch oder TK (Brust, Schnitzel)
- Lorbeerblatt
- 0,5 l Wasser
- 0,5 l Milch 1,5 % Fett
- 30 g Maisstärke
- 10 g Hühnerbrühe gekörnt
- Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss
- 0,1 l Sahne 30 % Fett
- 0,2 l Milch 1,5 % Fett
- 50 g Kapern Konserve abgetropft
- Estragon frisch oder TK

Naturreis

- 0,6 kg Reis ungeschält

Bunter Salat

- 0,4 kg Eisbergsalat geputzt
- 0,2 kg Karotten geputzt
- 0,1 kg Mais Konserve
- 30 ml Zitronensaft
- 30 ml Rapsöl
- Petersilie frisch
- Schnittlauch frisch
- Jodsalz, Pfeffer

1. Für das Hühnerfrikassee Wasser mit Lorbeer aufkochen lassen und das Fleisch darin etwa 10 Minuten garen. Herausnehmen und abkühlen lassen.
2. Milch mit Stärke verrühren und in das Wasser geben, aufkochen lassen und mit gekörnter Brühe, Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mit Milch und Sahne verfeinern und Kapern, Fleisch und Estragon hinzugeben.
3. Reis in Salzwasser garen und zum Hühnerfrikassee reichen.
4. Für den bunten Salat Eisbergsalat in Streifen schneiden und Karotten raspeln. Aus Zitronensaft, Öl, gehackten Kräutern, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit dem Salat vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (468 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|-------|---------------------------|
| 483 kcal | 14,7 g | 61,1 g | 27,3 g | 1,9 mg | 0,3 mg | 50 µg | 8,3 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|--------|---------------|
| 141 mg | 110 mg | 3,4 mg | 3,0 g |

Pastinaken-Kokossuppe mit Reis; Heidelbeerdessert (Woche 4; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Reis

0,3 kg Reis parboiled

Pastinaken-Kokos-Suppe

0,6 kg Pastinaken geputzt
 0,6 kg Kartoffeln geschält
 0,2 kg Äpfel geschält
 0,1 kg Zwiebeln geschält
 2 Knoblauchzehen geschält
 60 ml Rapsöl
 Kurkuma, Curry
 1,5 l Gemüsebrühe
 0,5 l Kokosmilch
 Jodsalz, Pfeffer
 Petersilie frisch oder TK

Pastinaken sind kleine gelb-weiße Wurzeln, die einen süß-würzigen Geschmack haben und als Rohkost oder als gegartes Gemüse verzehrt werden können. Sie enthalten reichlich Kalium, Magnesium, Zink und Folat und haben einen hohen Ballaststoffanteil.

Heidelbeerdessert

0,5 kg Joghurt 1,5 % Fett
 30 g Zucker
 10 g Vanillezucker
 0,1 kg Schlagsahne 30% Fett
 0,5 kg Heidelbeeren TK
 50 g Zucker weiß

1. Den Reis kochen.
2. Die Pastinaken, Kartoffeln und Äpfel in Stücke schneiden. Die Zwiebeln, den Knoblauch und die Petersilie hacken. Öl erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Kartoffeln und Pastinaken dazugeben und mit Kurkuma und Curry würzen. Dann Gemüsebrühe und Äpfel hinzufügen und etwa 40 Minuten köcheln lassen. Pürieren und mit Kokosmilch verfeinern. Nochmals mit Salz, Pfeffer abschmecken, den Reis und die gehackte Petersilie dazugeben.
3. Für den Nachtisch Joghurt mit Zucker und Vanillezucker süßen. Sahne steif schlagen und unterrühren. Heidelbeeren mit dem restlichen Zucker süßen. Joghurtcreme und Heidelbeeren abwechselnd schichten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (566 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|-------|---------------------------|
| 416 kcal | 13,5 g | 68,0 g | 7,6 g | 3,2 mg | 0,2 mg | 59 µg | 35,7 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|--------|---------------|
| 147 mg | 66 mg | 2,8 mg | 6,7 g |

Spinat-Lachs-Lasagne (Woche 4; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Spinat-Lachs-Lasagne

- 0,2 kg Zwiebeln geschält
- 2 Knoblauchzehen
- 60 ml Rapsöl
- 60 g Weizenmehl Type 405
- 1 l Gemüsebrühe
- 0,5 l Milch 1,5 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss
- 0,9 kg Lachs frisch oder TK
- 2 kg Blattspinat TK
- 0,9 kg Lasagneplatten
- 0,2 kg Emmentaler mind. 40 % F.i.Tr.

1. Für die Lasagne Zwiebeln und Knoblauch klein würfeln und in Öl andünsten. Mit Mehl bestäuben und unter ständigem Rühren mit Brühe und Milch ablöschen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 Das Lachsfilet in Stücke schneiden, salzen und pfeffern. Nun in eine Auslauform oder einem GN-Einsatz abwechselnd Lachs, Spinat, Lasagneplatten und Béchamelsoße schichten. Mit geriebenem Käse bestreuen und bei 180°C etwa 35 bis 40 Minuten backen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (666 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|--------|---------------------------|
| 652 kcal | 25,6 g | 67,6 g | 40,5 g | 6,8 mg | 0,4 mg | 271 µg | 71,7 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|--------|---------------|
| 657 mg | 204 mg | 8,6 mg | 9,1 g |

Paniertes Schweineschnitzel, Erbsen-Möhrengemüse und Kartoffelpüree; Apfel (Woche 4; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Schnitzel

- 1 kg Schweineschnitzel paniert TK*
- 80 g Vollkornpaniermehl
- 60 ml Rapsöl

Erbsen-Möhrengemüse

- 1 kg Erbsen grün TK
- 1 kg Karotten TK
- 25 ml Rapsöl
- Jodsalz

Kartoffelpüree

- 2,3 kg Kartoffeln mehligkochend geschält
- 0,4 l Milch 1,5 % Fett
- 25 g Butter
- Jodsalz, Pfeffer, Muskat

Stückobst

- 1,3 kg Äpfel

1. Die Schnitzel in Paniermehl wenden und von beiden Seiten in Öl braten.
2. Erbsen und Möhren in wenig Wasser dünsten, salzen und mit Öl verfeinern.
3. Kartoffeln garen. Noch heiß mit Milch und Butter stampfen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
4. Pro Person ein Apfel bereitstellen.

*Statt Schweineschnitzel kann dieselbe Menge Putenschnitzel verwendet werden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (694 g) mit Schweineschnitzel:

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|--------|---------------------------|
| 631 kcal | 13,9 g | 94,5 g | 37,1 g | 3,4 mg | 1,1 mg | 124 µg | 66,6 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|--------|---------------|
| 134 mg | 121 mg | 5,8 mg | 15,5 g |

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (694 g) mit Putenschnitzel:

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|--------|---------------------------|
| 652 kcal | 18,0 g | 94,5 g | 33,5 g | 3,5 mg | 0,5 mg | 123 µg | 68,8 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|--------|---------------|
| 137 mg | 117 mg | 4,7 mg | 15,7 g |

Grünkern-Gemüsefrikadelle (Karotten, Porree) mit Joghurt-Kräutersoße, Nudeln, Chinakohlsalat mit Grapefruit (Woche 4; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Grünkern-Gemüsefrikadelle

- 0,25 kg Karotten geschält
- 0,2 kg Porree geputzt
- 0,4 kg Grünkern geschrotet
- 30 ml Rapsöl
- 1,5 l Gemüsebrühe,
- 50 g Mandeln gehackt
- 5 Eier
- 0,2 kg Emmentaler mind. 40 % Fett i.
- Jodsalz, Pfeffer
- 50 ml Rapsöl

Grünkern ist unreif geernteter Dinkel (alte Weizenart), der vor dem Entfernen der Spelzen über Buchenholzfeuer gedarrt wird. Er schmeckt herzhaft würzig-nussig und eignet sich wegen seiner bissfesten Konsistenz für die Zubereitung von Klößen, Bratlingen oder als Zutat für Aufläufe.

Joghurt-Kräutersoße

- 0,5 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 15 ml Zitronensaft
- Petersilie und Schnittlauch frisch oder TK
- Jodsalz, Pfeffer

Nudeln

- 0,8 kg Teigwaren

Chinakohlsalat

- 0,5 kg Chinakohl geputzt
- 0,2 kg Grapefruit geputzt
- 10 g Senf
- 30 ml Kräuteressig
- 25 ml Rapsöl
- Kräuter frisch oder TK, Jodsalz, Pfeffer

1. Für die Grünkernfrikadelle Karotten und Porree fein würfeln und in Öl andünsten. Grünkernschrot dazugeben und mit Gemüsebrühe auffüllen. Zugedeckt 20 Minuten ausquellen lassen. Etwas abkühlen lassen, dann Mandeln, Eier und geriebenen Käse unterrühren. Würzen, Frikadellen formen und in der Pfanne in Öl ca. 10 Minuten goldbraun ausbraten.
2. Für die Joghurtsoße Joghurt mit Zitronensaft, gehackten Kräutern, Salz und Pfeffer verrühren und zur Grünkernfrikadelle reichen.
3. Nudeln in Salzwasser kochen und zu den Grünkernfrikadellen reichen.
4. Für den Chinakohlsalat Chinakohl in Streifen und Grapefruits in Stücke schneiden. Aus Senf, Kräuteressig, Öl, gehackten Kräutern, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit dem Salat vermischen.

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

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|--------|---------------------------|
| 584 kcal | 28,2 g | 61,0 g | 23,5 g | 5,0 mg | 0,2 mg | 105 µg | 34,7 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|--------|---------------|
| 446 mg | 77 mg | 3,3 mg | 6,5 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 | 12108 | 10931 | 375,5 | 1420,1 | 539,1 | 96,0 | 9,6 | 2234 | 1795,4 | 6056 | 2416 | 97,9 | 207,8 |
| 1. Woche | 5 Tage | 3112 | 2681 | 94,7 | 348,7 | 129,7 | 27,2 | 2,6 | 540 | 629,2 | 1522 | 613 | 21,1 | 57,3 |
| Putenbraten mit Soße, Apfel-Rotkohl und Kartoffeln | 1 | 653 | 403 | 14,5 | 57,4 | 13,7 | 6,1 | 0,6 | 90 | 99,0 | 126 | 98 | 3,8 | 9,1 |
| Gemüsebulgur; Knusper-Orangenhjoghurt | 1 | 672 | 674 | 24,9 | 92,1 | 26,7 | 5,7 | 0,6 | 159 | 135,1 | 640 | 183 | 5,2 | 15,7 |
| Kartoffel-Blumenkohl-Brokkoli in Béchamelsoße, Apfel-Birnenkompott | 1 | 721 | 482 | 13,3 | 73,4 | 22,3 | 2,9 | 0,4 | 110 | 188,9 | 449 | 105 | 3,8 | 13,2 |
| Rindergulasch mit Paprika, Vollkornnudeln, Kopfsalat | 1 | 564 | 566 | 19,3 | 72,6 | 31,7 | 7,2 | 0,7 | 112 | 153,6 | 111 | 124 | 5,3 | 14,0 |
| Gebackenes Seelachsfilet, Kartoffelsalat, Fenchel-Orangen-Rohkost | 1 | 502 | 556 | 22,7 | 53,2 | 35,3 | 5,3 | 0,3 | 71 | 52,6 | 196 | 103 | 3,0 | 5,3 |
| 2. Woche | 5 Tage | 3318 | 2758 | 92,5 | 359,5 | 137,2 | 27,1 | 2,4 | 614 | 535,7 | 1500 | 675 | 30,5 | 51,4 |
| Gnocchi mit Blattspinat-Tomatensoße, Blattsalat mit Karotten | 1 | 553 | 533 | 20,9 | 65,4 | 22,7 | 7,5 | 0,4 | 260 | 103,0 | 613 | 188 | 9,1 | 9,2 |
| Putencurry mit Ananas, Brokkoli und Reis; Mandarine | 1 | 732 | 658 | 20,4 | 89,5 | 31,8 | 3,7 | 0,5 | 83 | 191,0 | 276 | 94 | 4,6 | 9,9 |
| Roter Linseneintopf mit Paprika und Brötchen, Möhrensalat | 1 | 769 | 541 | 18,9 | 81,3 | 20,2 | 8,2 | 0,6 | 175 | 173,9 | 184 | 168 | 6,6 | 17,9 |
| Fisch in Tomatensoße, Zucchini, Naturreis | 1 | 665 | 521 | 16,2 | 63,3 | 31,8 | 5,3 | 0,7 | 60 | 56,3 | 239 | 155 | 5,4 | 5,7 |
| Szegediner Gulasch mit Nudeln | 1 | 599 | 505 | 16,1 | 60,0 | 30,7 | 2,4 | 0,2 | 36 | 11,5 | 188 | 70 | 4,8 | 8,7 |
| 3. Woche | 5 Tage | 2716 | 2726 | 92,4 | 359,7 | 136,2 | 21,4 | 2,4 | 471 | 413,5 | 1508 | 550 | 22,4 | 58,3 |
| Schwarzwurzel-Eier-Ragout mit Salzkartoffeln; Winterquark | 1 | 503 | 441 | 11,4 | 73,5 | 20,5 | 7,2 | 0,3 | 76 | 38,7 | 250 | 92 | 5,3 | 19,4 |
| Hähnchen mit Paprika und Brokkoli, Couscous, Kiwi | 1 | 556 | 589 | 16,0 | 82,2 | 33,2 | 5,4 | 0,4 | 84 | 166,2 | 180 | 134 | 5,1 | 13,9 |
| Spaghetti mit Tomaten-Mozzarella-Soße; Kohlrabi-Gurkensalat | 1 | 517 | 599 | 22,2 | 80,0 | 25,9 | 3,1 | 0,6 | 116 | 69,9 | 396 | 152 | 3,9 | 13,9 |
| Steckrübeneintopf mit Kasseler; Schokopudding mit Himbeersöße | 1 | 657 | 507 | 17,0 | 63,7 | 27,0 | 2,0 | 0,7 | 76 | 67,7 | 276 | 98 | 4,1 | 8,5 |
| Schollenfilet in Orangensoße, Reis und Feldsalat mit Paprika | 1 | 483 | 590 | 25,8 | 60,3 | 29,6 | 3,7 | 0,4 | 119 | 71,0 | 406 | 74 | 4,0 | 2,6 |
| 4. Woche | 5 Tage | 2962 | 2766 | 95,9 | 352,2 | 136,0 | 20,3 | 2,2 | 609 | 217,0 | 1526 | 578 | 23,9 | 40,8 |
| Hühnerfrikassee mit Vollkornreis, bunter Salat mit Mais und Möhren | 1 | 468 | 483 | 14,7 | 61,1 | 27,3 | 1,9 | 0,3 | 50 | 8,3 | 141 | 110 | 3,4 | 3,0 |
| Pastinaken-Kokossuppe mit Reis; Heidelbeerdessert | 1 | 566 | 416 | 13,5 | 68,0 | 7,6 | 3,2 | 0,2 | 59 | 35,7 | 147 | 66 | 2,8 | 6,7 |
| Spinat-Lachs-Lasagne | 1 | 666 | 652 | 25,6 | 67,6 | 40,5 | 6,8 | 0,4 | 271 | 71,7 | 657 | 204 | 8,6 | 9,1 |
| Schweineschnitzel, Erbsen-Möhrengemüse und Kartoffelpüree, Apfel | 1 | 694 | 631 | 13,9 | 94,5 | 37,1 | 3,4 | 1,1 | 124 | 66,6 | 134 | 121 | 5,8 | 15,5 |
| Grünkernfrikadelle mit Joghurtsoße, Nudeln, Chinakohlsalat | 1 | 568 | 584 | 28,2 | 61,0 | 23,5 | 5,0 | 0,2 | 105 | 34,7 | 446 | 77 | 3,3 | 6,5 |
| Aus dem Verzehr: | 20 Tage | 12108 | 10931 | 375,5 | 1420,1 | 539,1 | 96,0 | 9,6 | 2234 | 1795,4 | 6056 | 2416 | 97,9 | 207,8 |