

**Nährstoffoptimierter
ovo-lacto-vegetarischer
Vierwochenspeiseplan**  **Nr. 1** 
- Primarstufe -



www.schuleplussessen.de

Stand: Juli 2022

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

| | |
|--|----|
| Schule + Essen = Note 1: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeiseplan | 2 |
| Chili sin Carne (vegetarisches Chili auf Sojabasis mit Paprika, Tomaten, Mais und Kidneybohnen) mit Vollkornreis | 3 |
| Backofengemüse mit Kräuter-Tomatensoße und Rosmarinkartoffeln, Tomatensalat mit Weizenkeimen und Kichererbsen | 4 |
| Käsespätzle (Emmentaler), Kopfsalat mit Kürbis- und Sonnenblumenkernen und Essig-Öl-Dressing | 6 |
| Vegetarisch Asiatische Gemüsepfanne (Pilze, Brokkoli, Paprika) mit Tofu und Kartoffeln; Beerensmoothie mit Mandeln | 7 |
| Überbackene Kartoffeln mit grünen Bohnen; Aprikose | 8 |
| Vegetarische Walnussbolognese (Walnüsse, Champignons, Tomaten) mit Vollkornspaghetti; Erdbeerjoghurt mit Haferflocken | 9 |
| Spiegeleier mit Mangold und Kartoffeln, Tomatensalat mit Mozzarella | 10 |
| Gemüseintopf auf mexikanische Art (Tomate, Paprika, Kidney-Bohnen) mit Kartoffeln; Kiwi | 11 |
| Kürbis-Kartoffel-Gulasch mit Kichererbsen (vegetarisch) mit Senfcreme | 12 |
| Chinapfanne (Paprika, Champignons, Kichererbsen) mit gebratenem Reis, Grüner Salat mit Joghurtdressing | 13 |
| Kartoffeln mit Kräuter-Gurken-Quark und Sonnenblumenkernen | 14 |
| Großer Salatteller (Blattsalate) mit Essig-Öl-Dressing mit gebratenen Champignons und Vollkornbrötchen; | 15 |
| Kürbiskokossuppe mit Kürbiskernen und Vollkornbrot | 16 |
| Ratatouille mit Linsenreis, Eisbergsalat mit Joghurtdressing | 17 |
| Mangold-Nudelauflauf mit Karotten und Erbsen; Mandarine | 19 |
| Gemüsefrikadelle (Karotten, Kohlrabi, Porree, Leinsamen) mit Tzatziki (Joghurt, Magerquark, Gurken) und Vollkorn-Penne | 20 |
| Möhren-Tomaten-Linsen-Bolognese mit Parmesan und Vollkornnudeln | 21 |
| Zucchini-salat mit Sonnenblumenkernen, Hirse-auf-lauf mit Äpfeln, Sesam und Mandeln | 22 |
| Erbsenpüree mit feinen Karotten, Eisberg-Paprika-Salat; | 23 |
| Curry-Gemüsereispfanne; Kiwi | 24 |
| Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeiseplan für die Primarstufe | 25 |

Schule + Essen = Note 1: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeiseplan

Übersicht Vierwochenspeiseplan

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|----------------|--|---|---|--|--|
| Woche 1 | Chili sin Carne (Paprika, Sojafleisch, Kidneybohnen) mit Vollkornreis | Backofengemüse mit Kräuter-Tomatensoße und Rosmarinkartoffeln, - Tomatensalat mit Weizenkeimen und Kichererbsen | Käsespätzle (Emmentaler) - Kopfsalat mit Kürbis- und Sonnenblumenkernen und Essig-Öl-Dressing | Vegetarisch Asiatische Gemüsepfanne (Pilze, Brokkoli, Paprika) mit Tofu und Kartoffeln; - Beerensmoothie mit Mandeln | Überbackene Kartoffeln mit grünen Bohnen; - Aprikose |
| Woche 2 | Vegetarische Walnuss Bolognese (Walnüsse, Champignons, Tomaten) mit Vollkornspaghetti; - Erdbeerjoghurt mit Haferflocken | Spiegeleier mit Mangold und Kartoffeln, - Tomatensalat mit Mozzarella | Gemüse Eintopf auf mexikanische Art (Tomaten, Paprika, Kidney-Bohnen) mit Kartoffeln - Kiwi | Kürbis-Kartoffel-Gulasch mit Kichererbsen (vegetarisch) | Chinapfanne (Paprika, Kichererbsen, Champignons) mit gebratenem Reis, - Grüner Salat mit Joghurtdressing |
| Woche 3 | Kartoffeln mit Kräuter-Gurken-Quark und Sonnenblumenkernen | Großer Salatteller Blattsalate mit Essig-Öl-Dressing, gebratenen Champignons und Vollkornbrötchen | Kürbiskokossuppe mit Kürbiskernen und Vollkornbrot | Ratatouille mit Linsenreis, - Eisbergsalat mit Joghurtdressing | Mangold-Nudelauflauf (Karotte, Erbsen), - Mandarine |
| Woche 4 | Gemüsefrikadelle (Karotten, Kohlrabi, Porree) mit Tzatziki (Joghurt, Magerquark, Gurken) und Vollkorn-Penne | Möhren-Tomaten-Linsen-Bolognese mit Vollkornnudeln | Hirse auflauf mit Äpfeln, Sesam und Mandeln, - Zucchini Salat mit Sonnenblumenkernen | Erbsenpüree mit feinen Karotten, Eisberg-Paprika-Salat; - Johannisbeer-Joghurtquark mit Mandeln | Curry-Gemüsereispfanne; - Kiwi |

Chili sin Carne (vegetarisches Chili auf Sojabasis mit Paprika, Tomaten, Mais und Kidneybohnen) mit Vollkornreis

(Woche 1; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Chili sin Carne

- 0,2 kg Sojafleischzubereitung, Trockenprodukt
- 0,7 l Gemüsebrühe
- 0,2 kg Zwiebeln geschält
- 0,7 kg Paprikaschoten rot geputzt
- 0,35 kg Kidneybohnen, Konserve
- 0,35 kg Mais TK
- 60 ml Rapsöl
- 1,5 kg Schältomaten, Konserve
- Jodsalz, Pfeffer, Rosenpaprika, (Cayenne-)Pfeffer, Kreuzkümmel, Oregano frisch

Naturreis

- 0,3 kg Naturreis

1. Für das Chili das Sojagranulat nach Packungsanleitung in Gemüsebrühe aufkochen und quellen lassen.
Die gewürfelten Zwiebeln und kleingeschnittenen Paprikaschoten mit dem Soja in einer Pfanne anschwitzen, die Schältomaten, die Kidneybohnen und den Mais zugeben, mit Salz, Pfeffer, Rosenpaprika, (Cayenne-) Pfeffer, Kreuzkümmel und Oregano abschmecken und köcheln lassen.
2. Den Naturreis dämpfen.
3. Das fertige Chili in eine Schale geben und den Reis darüber streuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (497 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|-------|---------------|--------|------------------------|----------------------|--------|---------------------------|
| 361 kcal | 9,3 g | 57,9 | 15,8 | 4,8 mg | 0,4 mg | 101 µg | 99,3 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|--------|---------------|
| 110 mg | 124 mg | 4,4 mg | 10,2 g |

Backofengemüse mit Kräuter-Tomatensoße und Rosmarinkartoffeln, Tomatensalat mit Weizenkeimen und Kichererbsen (Woche 1; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Kartoffeln

1,9 kg Kartoffeln geputzt
35 ml Rapsöl
Paprikapulver (edelsüß)
Rosmarin (frisch oder getrocknet)
Jodsalz, Pfeffer

Backofengemüse

0,8 kg Paprikaschoten geputzt
0,8 kg Zucchini geputzt
22,5 ml Rapsöl
3 Zehen Knoblauch geschält
Oregano frisch, Thymian frisch
Jodsalz, Pfeffer

Kräuter-Tomatensoße

1,1 kg Tomaten Konserve abgetropft
0,16 kg Zwiebeln geschält
22,5 l Rapsöl
Oregano frisch, Basilikum frisch
Chili (Cayennepfeffer), Paprikaschotenpulver
Jodsalz, Pfeffer

Tomatensalat

0,3 kg Tomaten geputzt
0,3 kg Kichererbsen Konserve abgetropft
0,15 kg Weizenkeime
15 g Zwiebeln geschält
4 g Senf mittelscharf
4 g Honig
6 ml Kräuteressig
Jodsalz, Pfeffer
40 ml Rapsöl
Petersilienblatt frisch

1. Für die Kartoffeln diese waschen, vierteln, mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver würzen und mit dem Öl und Rosmarinzweigen vermischen. Auf ein GN-Blech geben und im Ofen/ Kombidämpfer bei 200°C für ca. 30 Minuten garen.
2. Für das Backofengemüse Paprika und Zucchini in Stücke schneiden, Knoblauch hacken. Mit Öl vermischen. Mit Salz, Pfeffer und gehackten Kräutern würzen und auf ein GN-Blech geben. Im Ofen/Kombidämpfer bei 200°C für ca. 30 Minuten garen.
3. Für die Tomatensoße Zwiebeln und Tomaten würfeln. Zwiebeln in Öl anschwitzen, die Tomatenstücke hinzugeben und ca. 5 Minuten kochen. Anschließend mit Wasser ablöschen, mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Paprikapulver würzen und einkochen
4. Für den Tomatensalat die Tomaten in Stücke schneiden. Kichererbsen und Weizenkeime hinzufügen. Senf, Honig, Essig und Öl zu einem Dressing verrühren, gehackte Zwiebeln und Petersilie unterziehen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (557 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|------|---------------|--------|------------------------|----------------------|--------|---------------------------|
| 371 kcal | 14 g | 53,5 g | 13,6 g | 9,4 mg | 0,7 mg | 154 µg | 135,8 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|--------|---------------|
| 103 mg | 128 mg | 5,1 mg | 11,2 g |

Käsespätzle (Emmentaler), Kopfsalat mit Kürbis- und Sonnenblumenkernen und Essig-Öl-Dressing (Woche 1; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Käsespätzle

0,6 kg Weizenmehl Type 405
6 Eier
0,2 l Wasser
Jodsalz
0,5 kg Zwiebeln geschält
20 ml Rapsöl
0,3 kg Emmentaler mind. 30 % Fett i. Tr.

Kopfsalat

0,6 kg Kopfsalat geputzt
40 ml Rapsöl
20 ml Zitronensaft
10 ml Apfelessig
70 g Kürbiskerne
50 g Sonnenblumenkerne
Jodsalz, Pfeffer

1. Für die Käsespätzle aus Mehl, verquirlten Eiern, Wasser und Salz einen Spätzleteig herstellen und Spätzle ins kochende Wasser pressen. Kurz aufwellen lassen, abseihen und abschrecken.
Die Zwiebelscheiben im Topf mit Öl bei geringer Hitze farblos dünsten.
Spätzle, Zwiebelscheiben und geraspelten Käse vermengen und in einen GN-Behälter oder eine Auflaufform geben. Im Kombidämpfer bei 160°C kombinierter Hitze ca. 10 Minuten oder im Backofen ca. 12 Minuten bei 170°C überbacken.
2. Den Kopfsalat zerpfücken. Aus Öl, Zitronensaft, Essig, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und über den Salat geben. Mit Kürbis- und Sonnenblumenkernen garniert servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (277 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|-------|---------------------------|
| 515 kcal | 22,5 g | 53,4 g | 26,1 g | 4,7 mg | 0,3 mg | 76 µg | 10,4 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|--------|---------------|
| 406 mg | 73 mg | 2,1 mg | 4,1 g |

Vegetarisch Asiatische Gemüsepfanne (Pilze, Brokkoli, Paprika) mit Tofu und Kartoffeln; Beerensmoothie mit Mandeln

(Woche 1; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Gemüsepfanne

0,58 kg Tofu fest
 16 g Ingwerknolle
 Jodsalz, Pfeffer
 0,2 kg Zucchini geputzt
 0,2 kg Karotte geschält
 0,2 kg Paprikaschoten geputzt
 0,27 kg Pilze geputzt
 0,27 kg Brokkoli geputzt
 0,13 kg Zwiebeln geschält
 3 Zehen Knoblauch geschält
 0,13 kg Sojasprossen geputzt
 55 ml Sojasoße
 20 ml Rapsöl
 30 ml Zitrone Fruchtsaft
 Chili rot getrocknet, Koriander frisch oder TK

Kartoffeln

1,2 kg Kartoffeln

Beerensmoothie

0,5 l Milch 1,5 % Fett
 0,2 l Wasser
 0,2 l Traubensaft (weiß)
 0,2 kg Beerenobst frisch oder TK
 0,135 kg gehackte Mandeln

1. Für die Gemüsepfanne den Brokkoli in mundgerechte, kleine Röschen teilen. Paprika und Karotten in Julienne, Pilze und Zucchini in Scheiben, Zwiebeln, Knoblauchzehen und eine kleine Wurzel Ingwer in kleine Würfel schneiden. Sojasprossen waschen. Den Tofu würfeln. Frischen Koriander klein hacken.
2. Die geschälten Kartoffeln klein schneiden und in Salzwasser kochen.
3. Eine große Pfanne oder Kipper mit dem Öl erhitzen, Pilze, Karotten, Zucchini, Tofu und Brokkoli darin garen. Nach 5- 10 Minuten Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer dazu geben und mit garen. Kurz vor Garende die Sprossen unterheben. Mit Pfeffer, Chili und wenig Salz würzen. Mit dem Zitronensaft und der Sojasoße ablöschen und kurz köcheln lassen.
4. Mit den Kartoffeln servieren und mit etwas Koriander bestreuen.
5. Für den Beerensmoothie die Milch mit dem Wasser, dem Beerenobst und der Hälfte der Mandeln in einem Mixer pürieren. Mit den restlichen Mandeln garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (465 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|------|---------------|--------|------------------------|----------------------|-------|---------------------------|
| 378 kcal | 15 g | 41,3 g | 22,1 g | 11,3 mg | 0,4mg | 82 µg | 75 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|--------|---------------|
| 240 mg | 137 mg | 4,6 mg | 7,9 g |

Überbackene Kartoffeln mit grünen Bohnen; Aprikose

(Woche 1; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Überbackene Kartoffeln

1,5 kg Kartoffeln festkochend geschält
 0,8 l Milch 1,5 % Fett
 0,2 l Schlagsahne 30 % Fett
 4 Eier
 0,2 kg Gouda, Tilsiter, Edamer 45 % Fett i.Tr.
 20 ml Rapsöl
 Jodsalz, Pfeffer

Grüne Bohnen

1,5 kg grüne Bohnen geputzt
 Jodsalz, Pfeffer, Bohnenkraut

Aprikose

1,25 kg Aprikosen

1. Für die überbackenen Kartoffeln eine Auflaufform oder ein GN-Blech mit Öl einfetten. Die in 2 mm dünne Scheiben geschnittenen Kartoffeln einschichten. Milch mit Sahne und Eiern verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Über die Kartoffeln gießen und diese bei 150°C trockener Hitze ca. 40 Minuten garen. Zum Schluss den geriebenen Käse darüber streuen und ca. 5 Minuten gratinieren.
2. Die grünen Bohnen mit Salz, Pfeffer und Bohnenkraut würzen und kurz im Kombidämpfer bei 100°C dampfgaren oder im Topf in Salzwasser ca. 10 Minuten garen.
3. Aprikosen als Stückobst servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (571 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|--------|---------------------------|
| 443 kcal | 17,8 g | 55,5 g | 18,8 g | 2,0 mg | 0,3 mg | 106 µg | 58,6 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|--------|---------------|
| 424 mg | 95 mg | 3,7 mg | 6,7 g |

Vegetarische Walnussbolognese (Walnüsse, Champignons, Tomaten) mit Vollkornspaghetti; Erdbeerjoghurt mit Haferflocken (Woche 2; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Vegetarische Walnussbolognese

0,45 kg Vollkornteigwaren
 0,22 kg Walnüsse gehackt
 0,35 kg Champignons geputzt
 0,3 kg Karotten geschält
 2 Zehen Knoblauch
 30 ml Rapsöl
 0,9 kg Tomaten geputzt
 40 g Tomatenmark
 Küchenkräuter (Basilikum, Oregano)
 Jodsalz, Pfeffer

Erdbeerjoghurt

0,8 kg Joghurt 1,5 % Fett
 0,65 kg Erdbeeren geputzt
 40 g Zucker
 60 g Haferflocken

1. Für die Walnussbolognese die Walnüsse und Karotten fein hacken. Knoblauch pressen. Champignons in kleine Würfel schneiden.
2. Rapsöl erhitzen, Champignons anbraten. Knoblauch und Karotten dazugeben und 3-4 Min. dünsten. Gehackte Walnusskerne dazugeben und für 1-2 Min. mit anbraten.
3. Das Tomatenmark, sowie die stückigen Tomaten und die getrockneten italienischen Kräuter hinzufügen. Alles gut miteinander verrühren und bei kleiner Hitze und geschlossenem Deckel etwa 15 Min. köcheln.
4. Spaghetti in Salzwasser kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Für den Erdbeerjoghurt die Hälfte der Erdbeeren pürieren und die andere Hälfte halbieren. Den Joghurt mit Zucker und den pürierten Erdbeeren glattrühren, anschließend die Haferflocken und die restlichen Erdbeeren unterheben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (451 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|--------|---------------------------|
| 491 kcal | 24,1 g | 55,9 g | 17 g | 8,4 mg | 0,5 mg | 107 µg | 58,3 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|--------|---------------|
| 190 mg | 118 mg | 3,4 mg | 10,6 g |

Spiegeleier mit Mangold und Kartoffeln, Tomatensalat mit Mozzarella (Woche 2; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Spiegeleier

10 Eier
20 ml Rapsöl

Mangoldgemüse

0,15 kg Zwiebeln geschält
30 ml Rapsöl
1,2 kg Mangold geputzt
0,15 l Gemüsebrühe
Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss
0,15 l Saure Sahne 10 % Fett

Kartoffeln

1,8 kg Kartoffeln geschält

Tomatensalat

0,7 kg Tomaten
0,2 kg Mozzarella
30 g Zwiebeln geschält
20 ml Olivenöl
20 ml Balsamicoessig
2 g Zucker
Jodsalz, Pfeffer
5 g Basilikum

1. Die Eier einzeln in Öl von beiden Seiten durchbraten.
2. Für das Mangoldgemüse die Zwiebelwürfel in Öl andünsten, Mangoldstreifen zufügen, Gemüsebrühe angießen, würzen und ca. 10 Minuten garen. Saure Sahne hinzufügen und nochmals abschmecken.
3. Die Kartoffeln zerkleinern und dämpfen.
4. Die Tomaten waschen und in Scheiben oder Achtel schneiden. Den Mozzarella in Scheiben oder Würfel schneiden. Aus den übrigen Zutaten und Gewürzen ein Dressing herstellen. Tomaten und Mozzarella mit dem Dressing mischen und mit fein geschnittenen Basilikumblättern bestreut servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (508 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|--------|---------------------------|
| 412 kcal | 20,4 g | 40,6 g | 18,4 g | 5,4 mg | 0,3 mg | 107 µg | 72 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|--------|---------------|
| 298 mg | 158 mg | 6,4 mg | 7,1 g |

Gemüse Eintopf auf mexikanische Art (Tomate, Paprika, Kidney-Bohnen) mit Kartoffeln; Kiwi (Woche 2; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Gemüse Eintopf

- 0,6 kg Kidney-Bohnen Konserve abgetropft
- 0,3 kg Bohnen grün geputzt
- 0,2 kg Zwiebeln geschält
- 0,7 kg Paprikaschoten geputzt
- 0,4 kg Zuckermais TK
- 30 ml Rapsöl
- 1,5 kg Tomaten Konserve
- Jodsalz, Pfeffer, Paprika, Chili, Kreuzkümmel
- 5 g Oregano frisch
- 0,15 kg Parmesan mind. 30 % Fett i.Tr.

Kartoffeln

- 1,2 kg Kartoffeln

Kiwi

- 0,6 kg Kiwi ungeschält

1. Für den Gemüse Eintopf die gewürfelten Zwiebeln und kleingeschnittenen Paprikaschoten in einer Pfanne anschwitzen, die Schäl Tomaten, die Kidneybohnen, die grünen Bohnen und den Mais zugeben, mit Salz, Pfeffer, Rosenpaprika, (Cayenne-) Pfeffer, Kreuzkümmel und Oregano abschmecken und köcheln lassen.
2. Kartoffeln kochen.
3. Den fertigen Eintopf in eine Schale geben und mit Kartoffeln und geriebenem Parmesan servieren.
4. Eine Kiwi pro Person zum Auslöffeln bereitstellen.

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

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|-------|---------------|--------|------------------------|----------------------|--------|---------------------------|
| 388 kcal | 8,8 g | 64,1 g | 18,8 g | 4,4 mg | 0,4 mg | 120 µg | 146,6 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|--------|---------------|
| 318 mg | 132 mg | 4,8 mg | 14,4 g |

Kürbis-Kartoffel-Gulasch mit Kichererbsen (vegetarisch) mit Senfcreme (Woche 2; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Kürbis-Kartoffel-Gulasch

0,6 kg Kartoffeln geputzt
 0,6 kg Süßkartoffeln geputzt
 1,2 kg Kürbis geputzt
 0,8 kg Kichererbsen
 0,25 kg Karotte geschält
 0,1 kg Zwiebel geschält
 0,25 kg Bleichsellerie geputzt
 40 ml Rapsöl
 1 l Gemüsebrühe

Senfcreme

70 g Joghurt 1,5 % Fett
 15 g Meerrettich Paste
 0,2 kg Quark mind. 20 % Fett i.Tr.
 15 g Senf mittelscharf
 Jodsalz, Pfeffer, Thymian
 5 g Schnittlauch TK

1. Für das vegetarische Kürbis-Kartoffel-Gulasch die Kartoffeln, die Süßkartoffeln und den Kürbis schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Den Sellerie entfädeln und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen, Gemüse und Zwiebeln darin anschwitzen. Gemüsebrühe angießen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles 25 bis 30 Minuten köcheln lassen.
2. Für die Senfcreme Quark, Joghurt, Meerrettich und Senf verrühren. Mit Salz, Thymian und Schnittlauch abschmecken.
3. Das Gemüse in tiefen Tellern anrichten und mit der Senfcreme garniert servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (515 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|-------|---------------|--------|------------------------|----------------------|-------|---------------------------|
| 360 kcal | 9,8 g | 59,8 g | 13,1 g | 8,3 mg | 0,3 mg | 60 µg | 49,5 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|--------|---------------|
| 165 mg | 81 mg | 4,0 mg | 11,1 g |

Chinapfanne (Paprika, Champignons, Kichererbsen) mit gebratenem Reis, Grüner Salat mit Joghurtdressing (Woche 2; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Chinapfanne vegetarisch

0,4 kg Paprikaschoten geputzt
 0,35 kg Champignons geputzt
 0,5 kg Kichererbsen Konserve abgetropft
 0,3 kg Bohnen grün geputzt
 0,13 kg Mungobohnensprossen geputzt
 0,13 kg Zuckererbsen geputzt
 40 ml Rapsöl
 0,2 l Gemüsebrühe
 25 ml Sojasoße
 Jodsalz, Pfeffer, Currypulver

Gebratener Reis

0,4 kg Reis parboiled
 0,2 l Chilisoße
 30 ml Rapsöl

Grüner Salat

0,3 kg Kopfsalat
 0,15 kg Joghurt 1,5 % Fett
 15 ml Rapsöl
 25 ml Zitronensaft
 5 g Zucker
 Jodsalz, Pfeffer

1. Für die Chinapfanne Paprika in Streifen und Champignons in Scheiben schneiden und zusammen mit den grünen Bohnen und Kichererbsen in 40 ml Öl andünsten. Mit Gemüsebrühe auffüllen und etwa 3 Minuten dünsten. Mungobohnensprossen dazugeben und weitere 5 Minuten garen lassen. Anschließend würzen und mit Sojasoße abschmecken.
2. Den Reis bissfest dämpfen und im 30 ml Öl braten. Mit Chilisoße würzen.
3. 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 (430 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|-------|---------------------------|
| 421 kcal | 11,7 g | 69,5 g | 13,3 g | 5,3 mg | 0,3 mg | 72 µg | 61,3 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|--------|---------------|
| 118 mg | 73 mg | 4,7 mg | 7,6 g |

Kartoffeln mit Kräuter-Gurken-Quark und Sonnenblumenkernen (Woche 3; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Kartoffeln mit Quark

- 2 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 0,7 kg Quark, 20 % Fett
- 0,25 kg Gurke geputzt
- 0,1 l Milch 1,5 % Fett
- 15 g Schnittlauch
- Jodsalz, Pfeffer, Paprika

- 50 g Sonnenblumenkernen

1. Die Kartoffeln dämpfen. Für den Quark den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Gurken fein raspeln. Den Quark mit der Milch glatrühren, Gurken und Schnittlauch zugeben und würzen.
2. Die Sonnenblumenkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne rösten und anschließend über den Kräuter-Gurkenquark streuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (357g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|------|---------------|--------|------------------------|----------------------|--------|---------------------------|
| 483 kcal | 17 g | 57,2 g | 26,3 g | 19,7 mg | 1,1 mg | 107 µg | 40,8 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|-------|---------------|
| 139 mg | 224mg | 5 mg | 5,7 g |

Großer Salatteller (Blattsalate) mit Essig-Öl-Dressing mit gebratenen Champignons und Vollkornbrötchen;

(Woche 3; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Großer Salatteller

1 kg Lollo rosso, Eichblattsalat, Friseesalat (oder sonstige Salate)
80 ml Traubenkernöl
30 ml Himbeeressig
30 ml Wasser
10 g Zucker
Jodsalz, Pfeffer

Champignons

2 kg Champignons geputzt
30 ml Rapsöl
50 ml Balsamicoessig
0,1 kg Sonnenblumenkerne

Vollkornbrötchen

0,6 kg Weizenvollkornbrötchen

1. Für den Salatteller die Mixsalate fein zupfen. Aus Traubenkernöl, Himbeeressig, Wasser, Zucker, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette mixen und über den Salat geben. Mit der Salatkernmischung den Salat garnieren.
2. Für die Champignons diese vierteln und im Öl scharf bei 300°C in der Pfanne anbraten. Nach ca. 2 Minuten mit Balsamicoessig ablöschen, die Pilze sofort aus der Pfanne nehmen und die Mixsalate anrichten. Mit gerösteten Sonnenblumenkernen bestreuen.
3. Die Vollkornbrötchen zu dem Salatteller reichen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (393 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|--------|---------------------------|
| 305 kcal | 15,3 g | 43,5 g | 17,7 g | 8,3 mg | 0,6 mg | 100 µg | 23,5 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|--------|---------------|
| 86 mg | 123 mg | 5,9 mg | 10,4 g |

Kürbiskokossuppe mit Kürbiskernen und Vollkornbrot (Woche 3; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Kürbiskokossuppe

0,85 kg Kürbis
 0,3 kg Kartoffeln
 20 ml Rapsöl
 0,15 kg Zwiebeln
 0,15 kg Karotten geputzt
 0,15 kg Staudensellerie
 Ingwer
 1,1 l Gemüsebrühe
 0,25 l Kokosmilch
 50 ml Orangensaft
 50 g Kürbiskerne
 20 g Kürbisöl
 0,2 kg Saure Sahne
 Jodsalz, Pfeffer

0,6 kg Vollkornbrot

1. Für die Suppe Kürbis, Kartoffeln, Karotten, Sellerie und Zwiebeln in Stücke schneiden. Den Ingwer fein reiben.
2. Zwiebeln, Karotten, Sellerie und Ingwer in Öl kurz andünsten. Kürbis und Kartoffeln dazugeben und weiter andünsten.
3. Das Gemüse mit Gemüsebrühe ablöschen und so lange köcheln lassen bis Kürbis und Kartoffeln weich sind.
4. Das Gemüse inklusive Brühe pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Kokosmilch und Orangensaft verfeinern. Die Suppe nochmals kurz aufkochen lassen.
5. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett anrösten. Die Suppe mit dem Kürbisöl, den Kürbiskernen und der sauren Sahne garnieren.

Das Vollkornbrot zur Suppe reichen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (359 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|-------|---------------------------|
| 305 kcal | 11,7 g | 44,9 g | 9,1 g | 2,3 mg | 0,2 mg | 47 µg | 19,7 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|--------|---------------|
| 100 mg | 75 mg | 2,6 mg | 9,2 g |

Ratatouille mit Linsenreis, Eisbergsalat mit Joghurtdressing (Woche 3; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Ratatouille mit Linsenreis

| | |
|---------|----------------------------|
| 0,5 kg | Reis (parboiled) |
| 0,12 kg | Linzen |
| 20 ml | Rapsöl |
| 0,3 kg | Zucchini |
| 0,3 kg | Paprikaschoten |
| 0,3 kg | Aubergine |
| 0,5 kg | Tomaten (frisch) |
| 0,2 kg | Tomaten gehackt (Konserve) |
| 0,15 kg | Zwiebeln |
| 0,1 l | Gemüsebrühe |
| 10 g | Rosmarin (frisch) |
| 10 g | Thymian (frisch) |
| | Jodsalz, Pfeffer, Muskat |
| 50 g | Haselnüsse (gehackt) |

Eisbergsalat mit Joghurtdressing

| | |
|--------|------------------|
| 0,5 kg | Eisbergsalat |
| 0,2 kg | Joghurt |
| 10 ml | Sahne |
| 10 ml | Zitronensaft |
| 2 g | Zucker |
| 5 g | Petersilie |
| 5 g | Schnittlauch |
| | Jodsalz, Pfeffer |

1. Für das Ratatouille Zwiebeln, Zucchini, Auberginen, Paprika und Tomaten in Würfel schneiden.
2. Die Zwiebeln mit dem Thymian und dem Rosmarin in Öl glasig anschwitzen, danach nach und nach Auberginen, Paprika, Zucchini und Tomaten dazu geben.
3. Das Gemüse mit den stückigen Tomaten und der Gemüsebrühe ablöschen und köcheln lassen bis das Gemüse weich aber noch bissfest ist.
4. Zum Schluss das Ratatouille mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Für den Linsenreis, Reis und Linzen getrennt voneinander kochen, so dass sowohl Reis als auch Linzen noch bissfest sind. Danach beides miteinander vermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
6. Die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fettzugabe rösten und zum Schluss über das Ratatouille geben
7. Den Eisbergsalat putzen und waschen, die Blätter in mundgerechte Stücke zupfen.
8. Aus Joghurt, Sahne, Zitronensaft, Zucker, Salz, Pfeffer und gehackten Kräutern ein Dressing herstellen und kurz vor dem Servieren mit dem Salat vermischen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (433 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|--------|---------------------------|
| 595 kcal | 34,9 g | 58,1 g | 16,6 g | 16,6 mg | 0,5 mg | 125 µg | 55,8 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|--------|---------------|
| 157 mg | 132 mg | 4,9 mg | 8,7 g |

Mangold-Nudelaufwurf mit Karotten und Erbsen; Mandarine (Woche 3; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Mangold-Nudelaufwurf

0,55 kg Teigwaren
 0,12 kg Zwiebeln geschält
 0,6 kg Karotten frisch geschält
 0,8 kg Mangold frisch geputzt
 0,45 kg Erbsen grün frisch oder TK
 20 ml Rapsöl
 0,4 l Hühnerei Vollei
 0,45 l Milch 3,5 %
 0,2 kg Mozzarella 20 % Fett i. Tr.
 Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss getrocknet

Mandarine

1,25 kg Mandarinen

1. Die Nudeln nach Packungsangabe bissfest kochen.
2. Das Gemüse klein schneiden. Beim Mangold können die Stiele und die Blätter verwendet werden. Das Öl in der Pfanne erhitzen, die Zwiebeln mit den Möhren darin einige Minuten andünsten und anschließend die Mangoldstiele und -blätter sowie die Erbsen hinzugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und noch ca. 3 Minuten garen.
3. Milch und Eier miteinander verrühren und würzen.
4. Die Nudeln und das Gemüse vermengen, in die Auflaufform geben und mit dem Milch-Eigemisch übergießen. Mit geriebenen Mozzarella bestreuen. Im Konvektomat etwa 30 Minuten backen.
5. Mandarine als Stückobst austeilen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (435 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|-------|---------------|--------|------------------------|----------------------|-------|---------------------------|
| 336 kcal | 7,4 g | 54,0 g | 15,6 g | 2,7 mg | 0,3 mg | 98 µg | 61,5 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|--------|---------------|
| 213 mg | 104 mg | 3,7 mg | 8,9 g |

Gemüsefrikadelle (Karotten, Kohlrabi, Porree, Leinsamen) mit Tzatziki (Joghurt, Magerquark, Gurken) und Vollkorn-Penne (Woche 4; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Gemüsefrikadelle

0,4 kg Karotten geschält
0,4 kg Kohlrabi geschält
0,4 kg Porree geputzt
0,24 kg Magerquark
4 Eier
0,16 kg Gouda, Tilsiter, Edamer 30 % Fett i.Tr.
50 g Haferflocken
80 ml Rapsöl
Jodsalz, Pfeffer
Kräuter der Provence

Tzatziki

0,3 kg Joghurt 1,5 % Fett
0,3 kg Magerquark
0,445 kg Gurken frisch
1 Zehe Knoblauch geschält
Jodsalz, Pfeffer

Vollkorn-Penne

0,525 kg Vollkorn-Penne
20 ml Rapsöl
Kräutermischung frisch

1. Für die Gemüsefrikadelle die geraspelten Karotten und Kohlrabi, Porreestreifen, Quark, Eier, geriebenen Käse, Haferflocken und Leinsamen zu einem Teig verkneten. Mit Gewürzen und frischen Kräutern abschmecken. Frikadellen formen und diese in Öl braten.
2. Joghurt und Quark verrühren, fein gewürfelte Gurke dazugeben und mit Salz, Pfeffer und zerdrücktem Knoblauch würzen.
3. Die Vollkornnudeln in Salzwasser bissfest garen und mit Öl und gehackten Kräutern vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (395 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|--------|---------------------------|
| 426 kcal | 16,6 g | 48,8 g | 23,9 g | 3,1 mg | 0,4 mg | 106 µg | 32 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|-------|---------------|
| 308 mg | 98 mg | 3 mg | 8,8 g |

Möhren-Tomaten-Linsen-Bolognese mit Parmesan und Vollkornnudeln (Woche 4; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Möhren-Tomaten-Linsen- Bolognese

0,2 kg Zwiebeln geschält
30 ml Rapsöl
0,9 kg Tomaten
1,2 kg Karotten geschält
0,4 kg Erbsen geputzt
0,16 kg Linsen roh
90 g Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.
Jodsalz, Pfeffer
Kräuter der Provence, frisch

Vollkornnudeln

0,45 kg Vollkornteigwaren

1. Für die Möhrenbolognese Zwiebeln und Möhren in Würfel schneiden und in Öl andünsten, bis das Gemüse bissfest ist. Tomatenwürfel, roten Linsen und die TK-Erbsen hinzufügen und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Die Soße mit Salz, Pfeffer und gehackten Kräutern abschmecken.
2. Die Spaghetti in leicht gesalzenem Wasser bissfest garen.
3. Mit Soße und geriebenem Parmesan servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (414 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|-------|---------------|--------|------------------------|----------------------|--------|---------------------------|
| 374 kcal | 7,2 g | 66,2 g | 17,7 g | 2,3 mg | 0,6 mg | 102 µg | 27,2 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|--------|---------------|
| 182 mg | 103 mg | 3,8 mg | 14,3 g |

Zucchini Salat mit Sonnenblumenkernen, Hirseauflauf mit Äpfeln, Sesam und Mandeln (Woche 4; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Zucchini Salat

0,9 kg Zucchini geputzt
0,65 kg Karotte geschält
80 ml Kräuteresig
Jodsalz, Pfeffer
5 g Petersilienblatt frisch
30 ml Rapsöl
55 g Sonnenblumenkerne

Hirseauflauf

0,5 l Milch 1,5 % Fett
0,6 l Wasser
0,47 kg Hirse
45 g Zucker
Vanilleschote, Jodsalz
3 Eier
15 g Sesam geröstet
10 ml Rüböl
0,5 kg Äpfel geputzt
30 g Mandeln
Zimt

Hirse ist die älteste Getreideart. Die kleinen runden Körner wurden bereits vor 8000 Jahren zur Brotherstellung verwendet. Heute wird Hirse wegen des hohen Gehalts an Mineralstoffen, v. a. Eisen, geschätzt.

- Für den Salat die Zucchini putzen und in feine Streifen schneiden. Die Karotten schälen und raspeln. Dann mit Salz würzen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Aus Essig, Salz, Pfeffer, Öl und Petersilie ein Dressing herstellen. Das Gemüse in eine Schüssel geben und mit dem Dressing vermischen, durchziehen lassen.
Die Sonnenblumenkerne ohne Fett in einer Pfanne oder im Backofen bei 180°C anrösten, abkühlen lassen und in den Salat geben.
- Für den Hirseauflauf Milch und Wasser mit Hirse, Vanilleschote, Zucker und etwas Salz aufkochen und 10 Minuten köcheln lassen, anschließend die Vanilleschote entfernen. Eigelb schaumig rühren, Eiweiß aufschlagen. Beides mit dem Sesam 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.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (407 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|------|---------------|--------|------------------------|----------------------|-------|---------------------------|
| 411 kcal | 13 g | 62,4 g | 13,8 g | 4,8 mg | 0,6 mg | 54 µg | 23,2 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|--------|---------------|
| 138 mg | 123 mg | 5,6 mg | 6,7 g |

Erbsenpüree mit feinen Karotten, Eisberg-Paprika-Salat; Johannisbeerquark mit Mandeln (Woche 4; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Erbsenpüree

0,5 kg Erbsen grün TK
0,3 l Gemüsebrühe
1 kg Kartoffeln festkochend geschält
0,3 l Milch 1,5 % Fett

Feine Karotten

60 g Zwiebeln geschält
40 ml Rapsöl
1 kg Karotten geschält
0,5 l Mineralwasser
20 g Petersilie frisch
5 g Zucker
Jodsalz

Eisberg-Paprika-Salat

0,6 kg Eisbergsalat geputzt
0,15 kg grüne Paprikaschoten geputzt
0,15 kg rote Paprikaschoten geputzt
30 ml Traubenkernöl
20 ml Apfelessig
Jodsalz, Pfeffer

Johannisbeerquark mit Mandeln

0,4 kg Magerquark
0,1 kg Joghurt 1,5 % Fett
30 g Honig
0,5 kg Johannisbeeren geputzt
0,15 kg Mandeln gehackt

1. Für das Püree die Erbsen in der Gemüsebrühe ca. 4 Minuten garen und pürieren. Kartoffeln in Salzwasser garen. Die gegarten Kartoffeln noch warm stampfen und zu den Erbsen geben.
2. Für die Karotten die fein gewürfelte Zwiebeln in Öl andünsten, die in 2 mm dicke Scheiben geschnittene Karotten dazugeben, mit Mineralwasser ablöschen und bei geschlossenem Deckel garen. Gehackte Petersilie dazugeben und mit Salz und etwas Zucker abschmecken.
3. Für den Salat den Eisbergsalat in Streifen schneiden und Paprikawürfeln hinzufügen. Aus Traubenkernöl, Apfelessig, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und über den Salat geben.
4. Für den Nachtisch Quark, Joghurt und Honig glattrühren und mit den Johannisbeeren mischen. Mit gehackten Mandeln garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (591 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|--------|---------------------------|
| 426 kcal | 17,4 g | 52,4 g | 18,9 g | 8,0 mg | 0,4 mg | 134 µg | 85,3 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|--------|---------------|
| 185 mg | 109 mg | 3,6 mg | 12,2 g |

Curry-Gemüsereispfanne; Kiwi

(Woche 4; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Curry-Gemüsereispfanne

0,5 kg Reis (parboiled)
 0,4 kg Zwiebeln geschält
 40 ml Rapsöl
 0,4 kg Paprikaschoten
 0,4 kg Broccoli
 0,4 kg Staudensellerie
 0,4 kg Erbsen (frisch oder tiefgefroren)
 10 Eier
 5 g Petersilie
 5 g Schnittlauch
 Jodiertes Salz, Cayennepfeffer, Currypulver

Kiwi

0,5 kg Kiwi

1. Für die Reispfanne den Reis mit Salz, Wasser und Cayennepfeffer in einen GN-Behälter geben, mit einem Deckel abdecken und ca. 20 Minuten bei 100°C Dampf im Kombidämpfer garen oder im Topf auf dem Herd mit geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten kochen lassen, zur Seite ziehen und ausdämpfen lassen.
2. Die Zwiebelwürfel in Öl andünsten, Paprikawürfel, Brokkoliröschen und geschnittenen Staudensellerie zufügen und ca. 3 Minuten dünsten.
3. Erbsen hinzugeben und noch ca. 1 Minute dünsten.
4. Die Eier hart kochen, pellen, Eigelb vom Eiweiß trennen. Eiweiß gehackt zusammen mit dem Reis unter das Gemüse heben.
5. Eigelb zerdrücken, mit den Kräutern mischen und beim Anrichten über die Reispfanne streuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (465 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|--------|---------------------------|
| 425 kcal | 11,7 g | 65,3 g | 17,8 g | 4,1 mg | 0,3 mg | 116 µg | 99,8 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|--------|---------------|
| 144 mg | 112 mg | 4,5 mg | 9,3 g |

Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeiseplan für die Primarstufe

Plan für eine Person

| Bezeichnung | Anzahl | Menge [g] | Energie | | 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] |
|---|----------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|----------------|
| | | | [kcal] | [kJ] | | | | | | | | | | | |
| Gesamt | 20 Tage | 9088 | 8283 | 34662 | 305,7 | 1104,4 | 354,4 | 133,8 | 8,9 | 1556 | 3030,1 | 3334,5 | 2734 | 85,8 | 185,2 |
| 1. Woche | 5 Tage | 2366 | 2067 | 8649 | 78,6 | 261,6 | 96,4 | 32,2 | 2,1 | 101 | 379,1 | 1283 | 557 | 19,9 | 40,2 |
| Chili sin Carne mit Naturreis | 1 | 497 | 361 | 1511 | 9,3 | 57,9 | 15,8 | 4,8 | 0,4 | 101 | 99,3 | 110 | 124 | 4,4 | 10,2 |
| Backofengemüse mit Kräuter-Tomatensoße und Rosmarinkartoffeln, Tomatensalat mit Weizenkeim und Kichererbsen | 1 | 557 | 371 | 1554 | 14,0 | 53,5 | 13,6 | 9,4 | 0,7 | 154 | 135,8 | 103 | 128 | 5,1 | 11,2 |
| Käsespätzle, Kopfsalat mit Kürbis- und Sonnenblumenkernen und Essig-Öl-Dressing | 1 | 277 | 515 | 2153 | 22,5 | 53,4 | 26,1 | 4,7 | 0,3 | 76 | 10,4 | 406 | 73 | 2,1 | 4,1 |
| Vegetarische, asiatische Gemüsepfanne mit Tofu und Kartoffeln; Beerensmoothie mit Mandeln | 1 | 464 | 377 | 1579 | 15 | 41,3 | 22,1 | 11,3 | 0,4 | 82 | 75 | 240 | 137 | 4,6 | 8 |
| überbackene Kartoffeln mit grünen Bohnen; Aprikose | 1 | 571 | 443 | 1852 | 17,8 | 55,5 | 18,8 | 2 | 0,3 | 106 | 58,6 | 424 | 95 | 3,7 | 6,7 |
| 2. Woche | 5 Tage | 2473 | 2071 | 8667 | 74,8 | 289,9 | 80,6 | 31,8 | 1,8 | 466 | 387,7 | 1089 | 562 | 23,3 | 50,8 |
| Vegetarische Walnuss Bolognese mit Vollkornspaghetti; Erdbeerjoghurt mit Haferflocken | 1 | 451 | 491 | 2056 | 24,1 | 55,9 | 17,0 | 8,4 | 0,5 | 107 | 58,3 | 190 | 118 | 3,4 | 10,6 |
| Spiegeleier mit Mangold und Kartoffeln, Tomatensalat mit Mozzarella | 1 | 508 | 412 | 1723 | 20,4 | 40,6 | 18,4 | 5,4 | 0,3 | 107 | 72 | 298 | 158 | 6,4 | 7,1 |
| Gemüseintopf auf mexikanische Art mit Kartoffeln; Kiwi | 1 | 569 | 387 | 1619 | 8,8 | 64,1 | 18,8 | 4,4 | 0,4 | 120 | 146,6 | 318 | 132 | 4,8 | 14,4 |
| Kürbis-Kartoffel-Gulasch (vegetarisch) | 1 | 515 | 360 | 1506 | 9,8 | 59,8 | 13,1 | 8,3 | 0,3 | 60 | 49,5 | 165 | 81 | 4,0 | 11,1 |
| Chinapfanne vegetarisch, gebratener Reis, Grüner Salat mit Joghurt dressing | 1 | 430 | 421 | 1763 | 11,7 | 69,5 | 13,3 | 5,3 | 0,3 | 72 | 61,3 | 118 | 73 | 4,7 | 7,6 |
| 3. Woche | 5 Tage | 1977 | 2083 | 8713 | 86,3 | 257,7 | 85,3 | 47,5 | 2,7 | 477 | 201,3 | 695 | 658 | 22,1 | 42,9 |
| Kartoffeln mit Kräuter-Gurken-Quark und Sonnenblumenkernen | 1 | 357 | 483 | 2021 | 17 | 57,2 | 26,3 | 19,7 | 1,1 | 107 | 40,8 | 139 | 224 | 5 | 5,7 |
| großer Salatteller mit gebratenen Champignons, Vollkornbrötchen | 1 | 393 | 364 | 1522 | 15,3 | 43,5 | 17,7 | 8,3 | 0,6 | 100 | 23,5 | 86 | 123 | 5,9 | 10,4 |
| Kürbiskokossuppe mit Kürbiskernen und Vollkornbrot | 1 | 359 | 305 | 1276 | 11,7 | 44,9 | 9,1 | 2,3 | 0,2 | 47 | 19,7 | 100 | 75 | 2,6 | 9,2 |
| Ratatouille mit Linsenreis; Eisbergsalat mit Joghurt dressing | 1 | 433 | 595 | 2489 | 34,9 | 58,1 | 16,6 | 14,5 | 0,5 | 125 | 55,8 | 157 | 132 | 4,9 | 8,7 |
| Mangold-Nudelauflauf mit Karotten und Erbsen; Mandarine | 1 | 435 | 336 | 1405 | 7,4 | 54,0 | 15,6 | 2,7 | 0,3 | 98 | 61,5 | 213 | 104 | 3,7 | 8,9 |
| 4. Woche | 5 Tage | 2272 | 2062 | 8633 | 66 | 295,2 | 92,1 | 22,3 | 2,3 | 512 | 2062 | 267,5 | 957 | 20,5 | 51,3 |
| Gemüsefrikadelle mit Tzatziki und Vollkornnudeln | 1 | 395 | 426 | 1784 | 16,7 | 48,9 | 23,9 | 3,1 | 0,4 | 106 | 32,0 | 308 | 98 | 3,0 | 8,8 |
| Möhren-Tomaten-Linsen-Bolognese mit Parmesan und Vollkornnudeln | 1 | 414 | 374 | 1566 | 7,2 | 66,2 | 17,7 | 2,3 | 0,6 | 102 | 27,2 | 182 | 103 | 3,8 | 14,3 |
| Zucchinisalat mit Sonnenblumenkernen; Hirseauflauf mit Äpfeln | 1 | 407 | 411 | 1719 | 13,0 | 62,4 | 13,8 | 4,8 | 0,6 | 54 | 23,2 | 138 | 123 | 5,6 | 6,7 |
| Erbsenpüree mit feinen Karotten, Eisberg-Paprika-Salat, Johannisbeerquark mit Mandeln | 1 | 591 | 426 | 1784 | 17,4 | 52,4 | 18,9 | 8,0 | 0,4 | 134 | 85,3 | 185 | 109 | 3,6 | 12,2 |
| Curry Gemüsepfanne, Kiwi | 1 | 465 | 425 | 1780 | 11,7 | 65,3 | 17,8 | 4,1 | 0,3 | 116 | 99,8 | 144 | 112 | 4,5 | 9,3 |
| Gesamt | 20 Tage | 9088 | 8283 | 34662 | 305,7 | 1104,4 | 354,4 | 133,8 | 8,9 | 1556 | 3030,1 | 3334,5 | 2734 | 85,8 | 185,2 |