

Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan **Nr. 5**

- Sekundarstufe -



Inhalt

Übersicht Vierwochenspeisenplan.....	2
Spinat-Graupen-Risotto, Hähnchenschenkel, Tomatensalat	3
Kichererbsen-Brokkoli-Paprika-Pfanne mit Vollkornbrötchen, Frühlingsalat (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-Grießdessert	8
Geflügelbratwürstchen, Spitzkohl mit Kartoffelpüree,	12
Nudeln mit Pesto, dicken Bohnen und Tomaten; Apfel-Kiwi-Grütze.....	10
Hähnchenbrust mit Chinakohl-Curry (Karotte, Paprika), Naturreis; Rhabarberkompott mit Vanillejoghurt	11
Spinat-Champignonpizza, Blattsalat mit Avocado und Tomate	12
Mangold-Kartoffelgratin; Erdbeer-Bananensalat mit Minze	13
Fruchtiges Fischcurry (Kabeljau, Seelachs, Lauch, Apfel) mit Reis, Gurkensalat	14
Chicorée-Hack-Lasagne	15
Penne mit Spargel-Champignon Gemüse und Sonnenblumenkernen; Ananas	16
Gekochtes Rindfleisch mit Blumenkohl, Kartoffeln und Bärlauchsoße, Rote-Beete- Apfel-Salat	17
Gnocchi mit Spinat-Champignon-Frischkäsesoße, Sellerie-Porree-Ananas-Salat ..	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; Apfel.....	23
Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeisenplan für die Sekundarstufe	24



Schule + Essen = Note 1: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Woche 1	Spinat-Graupen-Risotto, Hähnchenschenkel, Tomatensalat	Kichererbsen-Brokkoli- Paprika-Pfanne mit Vollkornbrötchen, Frühlingssalat (Blattsalat, Gurke, Radieschen)	Lauch-Möhren-Auflauf mit Kartoffeln - Beerendessert (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
Woche 2	Spargel-Kartoffelsalat mit gebratenem Schollenfilet - Orangen-Grießflammerie	Spinat-Champignonpizza Blattsalat mit Avocado und Tomate	Nudeln mit Pesto, dicken Bohnen und Tomaten, - Apfel-Kiwi-Grütze	Hähnchenbrust mit Chinakohl-Curry (Karotte, Paprika), Naturreis - Rhabarberkompott mit Vanillejoghurt	Geflügelbratwürstchen, Spitzkohl mit Kartoffelpüree
Woche 3	Mangold-Kartoffel-Gratin - Erdbeer-Bananensalat mit Minze	Fruchtiges Fischcurry (Kabeljau, Seelachs, Lauch, Apfel) mit Reis, Gurkensalat	Chicorée-Hack-Lasagne	Kräuterpenne mit Spargel- Champignon-Gemüse und Sonnenblumenkernen - Ananas	Gekochtes Rindfleisch, Blumenkohl, Kartoffeln und Bärlauchsoße, Rote Beete-Apfel-Salat
Woche 4	Gnocchi mit Spinat- Champignon-Frischkäse- Soße, Sellerie-Porree-Ananas- Salat	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 - Apfel

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
 0,6 kg Graupen
 80 g Parmesan 30 % Fett
 90 g Tomaten getrocknet
 1,5 kg Blattspinat geputzt
 Jodsalz, Pfeffer, Muskat

Hähnchenschenkel

1,15 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 (534 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
507 kcal	21,6 g	43,9 g	32,7 g	5,82 mg	399 µg	221 µg	78 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
335 mg	198 mg	8,86 mg	13,3 g

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

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Kichererbsenpfanne

- 0,8 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

- 0,6 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

1. 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 bestreuen und dazu Vollkornbrötchen reichen.
2. 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 (585 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
540 kcal	15,8 g	66,8 g	31 g	6,64 mg	616 µg	215 µg	115 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
247 mg	212 mg	8,63 mg	28,9 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

0,2 l Johannisbeersaft
0,2 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
20 Löffelbiskuits

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 (564 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
421 kcal	10,2 g	60,9 g	18,5 g	2,35 mg	369 µg	125 µg	56,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
267 mg	95,1 mg	4,15 mg	7,77 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

1,2 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 (569 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
597 kcal	16,8 g	78,1 g	31,7 g	4,44 mg	788 µg	97,6 µg	75 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
213 mg	159 mg	5,35 mg	16,8 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

0,6 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 (676 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
652 kcal	21,7 g	77,5 g	34 g	4,82 mg	458 µg	111 µg	85,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
236 mg	0,15 g	6,75 mg	14,5 g

Spargel-Kartoffelsalat mit gebratenem Schollenfilet; Orangen-Grießdessert (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-Grießdessert

0,65 l Milch 1,5 % Fett
 0,5 l Orangensaft
 40 g Zucker
 Vanilleschote
 0,15 kg Weizengrieß
 0,3 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 (693 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
493 kcal	13,5 g	62 g	28,1 g	6,42 mg	557 µg	159 µg	87,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
228 mg	116 mg	4,14 mg	7,02 g

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

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Pizzateig

1 kg Weizenmehl Type 1050
85 g Trockenhefe
0,6 l Wasser
Jodsalz

Pizzabelag

0,35 kg Zwiebeln geschält
2 Knoblauchzehen geschält
30 ml Rapsöl
1,2 kg Blattspinat geputzt
0,5 kg Tomatenpüree
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 (660 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
700 kcal	23,4 g	84,3 g	35,4 g	7,98 mg	1,02 mg	577 µg	96 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
542 mg	223 mg	10,4 mg	16,3 g

Nudeln mit Pesto, dicken Bohnen und Tomaten; Apfel-Kiwi-Grütze (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
0,15 kg Pesto
30 g Sonnenblumenkerne
0,2 kg Parmesan mind. 45 % Fett i. Tr.
Basilikum frisch
Jodsalz, Pfeffer

Apfel-Kiwi-Grütze

0,5 kg Äpfel geputzt
0,5 kg Kiwis geputzt
30 ml Zitronensaft
30 g Zucker
4 g Gelatine
0,5 l Wasser

- 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.
- Für das Dessert Äpfel und Kiwis klein schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Zusammen mit Gelatine und Wasser in einen Topf geben und mischen. Aufkochen und ca. 2 Minuten sprudelnd weiterkochen lassen. Grütze in Schälchen füllen und abkühlen lassen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (597 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
691 kcal	19,3 g	93,4 g	33,3 g	4,75 mg	860 µg	101 µg	37 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
395 mg	203 mg	6,69 mg	19,8 g

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

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Hähnchenbrust

1,15 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

0,9 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 (771 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
633 kcal	15 g	88,6 g	33,3 g	3,91 mg	364 µg	99 µg	54,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
209 mg	181 mg	5,71 mg	9,65 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 (605 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
461 kcal	17,9 g	47,5 g	25,5 g	5,26 mg	424 µg	66,8 µg	115 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
249 mg	107 mg	3,43 mg	9,21 g

*Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion ohne Schweinespeck (575 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
442 kcal	17 g	47,5 g	22,7 g	5,23 mg	335 µg	66,5 µg	115 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
249 mg	104 mg	3,29 mg	9,21 g

Mangold-Kartoffelgratin; Erdbeer-Bananensalat mit Minze (Woche 3; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Mangold-Kartoffel-Gratin

2,2 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.

Erdbeer-Bananensalat

1 kg Erdbeeren geputzt
 1 kg Bananen geschält
 10 ml Zitronensaft
 Minze oder Zitronenmelisse

- 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.
- Für den Nachtisch Erdbeeren und Bananen in Stücke schneiden und mit Zitronensaft und fein gehackter Minze oder gehackter Zitronenmelisse vermischen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (901 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
626 kcal	20,3 g	78,6 g	27,5 g	7,67 mg	0,58 mg	146 µg	156 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
836 mg	318 mg	9,34 mg	13,9 g

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

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Fischcurry

0,5 kg Kabeljau 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

0,8 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 Kabeljau 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 (627 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
560 kcal	15,3 g	77,1 g	26,8 g	3,63 mg	337 µg	98,8 µg	30,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
166 mg	76,4 mg	3,89 mg	5,01 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
 1,3 kg Lasagneplatten
 0,2 kg Gouda, Tilsiter, Edamer 45% F.i.Tr.

- 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 Lasagneschnitt 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 (644 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
664 kcal	22,9 g	77,7 g	35 g	2,38 mg	259 µg	109 µg	30,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
270 mg	106 mg	4,11 mg	9,12 g

Penne mit Spargel-Champignongemüse und Sonnenblumenkernen; Ananas (Woche 3; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Penne

1,4 kg Vollkornteigwaren

Spargel-Champignongemüse

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 (648 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
642 kcal	15,4 g	98,5 g	25 g	6,31 mg	1,05 mg	133 µg	50,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
114 mg	197 mg	6,43 mg	20,4 g

Gekochtes Rindfleisch mit Blumenkohl, Kartoffeln und Bärlauchsoße, Rote-Beete-Apfel-Salat (Woche 3; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Rindfleisch

1,15 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

Rote-Beete-Apfel-Salat

0,6 kg Rote Beete geputzt
0,6 kg Äpfel geputzt
30 g Honig
30 ml Essig
30 ml Walnussöl
20 g Petersilie frisch

1. Das Rindfleisch in Gemüsebrühe etwa 2 Stunden köcheln lassen, nach dem Garen in Alufolie 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. Für die Soße das Öl erhitzen und das Mehl darin anschwitzen. Mit Gemüsebrühe aufgießen, glatt rühren und Milch hinzufügen. Bärlauch hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Für den Salat Rote Beete und Äpfel raspeln. Aus Honig, Essig, Walnussöl, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit der Rohkost vermengen. Mit gehackter Petersilie bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (762 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
543 kcal	15,9 g	61,9 g	35,5 g	1,99 mg	499 µg	140 µg	139 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
161 mg	117 mg	6,14 mg	10,9 g

Gnocchi mit Spinat-Champignon-Frischkäsesoße, Sellerie-Porree-Ananas-Salat (Woche 4; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Gnocchi

2,5 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
0,3 kg Kräuterfrischkäse mind. 30% Fett i. Tr.
0,3 l Milch 1,5% Fett
0,2 l Gemüsebrühe
10 g Maisstärke
Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

Sellerie-Porree-Ananas-Salat

0,3 kg Sellerie geputzt
0,3 kg Ananas geputzt
0,2 kg Porree geputzt
25 g Salatmayonnaise 50% Fett
0,15 kg Joghurt 1,5% Fett
Jodsalz, Pfeffer, Petersilie 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 Sellerie raspeln, die Ananas in Stücke und den Porree in Ringe schneiden. Mayonnaise und Joghurt unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit gehackter Petersilie bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (612 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
511 kcal	22,4 g	56,3 g	19 g	3,67 mg	403 µg	188 µg	86,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
289 mg	138 mg	6,4 mg	9,28 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

10 Eier

Grüne Soße

0,25 kg Küchenkräuter für
Frankfurter Grüne Soße

2 Eier

100 g Zwiebeln geschält

40 g Senf

Jodsalz, Pfeffer

40 ml Essig

50 ml Rapsöl

5 g Zucker

0,4 kg Saure Sahne 10 % Fett

Brokkoli

1,5 kg Brokkoli geputzt

Kartoffeln

2,5 kg Kartoffeln festkochend geschält

Pudding mit Erdbeeren

1,2 l Milch 1,5% Fett

80 g Kochpuddingpulver mit Vanillegeschmack

70 g Zucker

1 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 12 Eier ca. 10 Minuten hart kochen.
2. Für die Soße die Küchenkräuter von den dicken Stängeln befreien und fein hacken. Die hartgekochten Eier pellen und halbieren. 2 Eigelbe durch ein Sieb streichen, mit Zwiebelwürfeln, Senf, Salz, Pfeffer, Essig und Öl zu einer Soße rühren. Gehackte Kräuter, saure Sahne, Joghurt und das kleingeschnittene Eiweiß unterrühren. Die Soße zu den hartgekochten Eiern servieren.
3. Die Brokkoliröschen in Salzwasser einige Minuten garen oder im Kombidämpfer dämpfen.
4. Kartoffeln in Salzwasser garen.
5. 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.
6. *Statt frischer Erdbeeren kann auch die gleiche Menge TK-Erdbeeren verwendet werden und mit 15 g Zucker zu einer Soße püriert werden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (796 g) mit frischen Erdbeeren:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
602 kcal	22 g	71,4 g	26,4 g	4,14 mg	471 µg	176 µg	218 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
392 mg	134 mg	5,96 mg	11,2 g

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (798 g) mit TK-Erdbeeren und 15 g Zucker zusätzlich:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
610 kcal	22 g	73,2 g	26,4 g	4,14 mg	469 µg	173 µg	208 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
393 mg	135 mg	6 mg	11,3 g

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

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Vollkornnudeln

1,1 kg Vollkornteigwaren

Schinken-Sahne-Erbsen-Soße

0,2 kg Zwiebeln geschält
 2 Knoblauchzehen geschält
 0,3 kg Kochschinken vom Schwein*
 20 ml Rapsöl
 1 kg Erbsen TK
 0,5 l Schlagsahne 30% Fett
 0,5 l Gemüsebrühe
 20 g Weizenstärke
 100 g Gouda mind. 45% 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 den Erbsen ebenfalls kurz andünsten. Mit Sahne 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 geräucherte, 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)
656 kcal	25,1 g	75,7 g	30,9 g	1,19 mg	993 µg	111 µg	27,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
204 mg	149 mg	5,06 mg	17,1 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)
651 kcal	24,3 g	75,4 g	31,7 g	1,25 mg	819 µg	112 µg	16,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
203 mg	147 mg	4,7 mg	17,1 g

Reibekuchen mit Apfelmus, Kohlrabi-Möhren-Radieschen-Salat

(Woche 4; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Reibekuchen

3 kg Kartoffeln festkochend geschält
 0,3 kg Zwiebeln geschält
 6 Eier
 50 g Haferflocken
 Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss
 0,15 l Rapsöl

Apfelmus

1 kg 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 (620 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
524 kcal	22,2 g	65,8 g	13,1 g	4,59 mg	340 µg	98,6 µg	82 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
131 mg	104 mg	4,38 mg	7,98 g

Kabeljaufilet auf Mangoldgemüse, Wildreismischung; Apfel (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 kg Kabeljaufilet frisch oder TK

Wildreis

0,8 kg Wildreismischung

Stückobst

1,3 kg Äpfel

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.
3. Pro Person einen Apfel bereitstellen.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
646 kcal	15,2 g	91,1 g	33,4 g	6,79 mg	443 µg	88,9 µg	67,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
381 mg	323 mg	9,06 mg	12 g

Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeisenplan für die Sekundarstufe

Plan für eine Person

Bezeichnung	Anzahl	Menge [g]	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Fett [g]	KH [g]	Prot. [g]	Vit E [mg]	Vit B1 [mg]	Fol. [µg]	Vit C [mg]	Ca [mg]	Mg [mg]	Fe [mg]	Ballast [g]
Gesamt	20 Tage	13152	11667	48849	372	1457	577	95	11	3064	1688	5864	3306	125	260
1. Woche	5 Tage	2928	2716	11370	86	327	148	24	3	771	411	1298	815	34	81
Spinat-Graupen-Risotto, Hähnchenschenkel, Tomatensalat	1	534	507	2123	22	44	33	6		221	78	335	198	9	13
Kichererbsen-Brokkoli-Paprika-Pfanne, Frühlingssalat	1	585	540	2260	16	67	31	7	1	215	115	247	213	9	29
Lauch-Möhren-Auflauf mit Kartoffeln; Beerendessert	1	564	421	1764	10	61	19	2		125	57	267	95	4	8
Makkaroni mit Gemüse-Thunfisch-Soße, Chinakohlsalat	1	569	595	2492	16	78	32	4	1	99	75	213	159	5	17
Frikadellen, Bohnen-Tomatengemüse und Couscous	1	676	652	2731	22	78	34	5	1	111	86	236	151	7	15
2. Woche	5 Tage	3336	2978	12468	89	376	156	28	3	1003	390	1624	831	30	62
Spargel-Kartoffel-Salat mit Schollenfilet; Orangen-Grießflammerie	1	693	493	2065	14	62	28	6	1	159	87	228	116	4	7
Spinat-Champignonpizza, Blattsalat mit Avocado und Tomate	1	615	461	1930	18	48	26	5		67	115	250	107	3	9
Nudeln mit Pesto, dicken Bohnen und Tomaten; Apfel-Kiwi-Grütze	1	597	691	2893	19	93	33	5	1	101	37	395	203	7	20
Huhn, Chinakohl-Curry, Naturreis; Rhabarberkompott	1	771	633	2651	15	89	33	4		99	55	209	181	6	10
Geflügelbratwürstchen, Spitzkohl, Kartoffelpüree	1	660	700	2930	23	84	35	8	1	577	96	542	223	10	16
3. Woche	5 Tage	3581	3035	12705	90	394	150	22	3	626	407	1546	814	30	59
Mangold-Kartoffel-Gratin; Erdbeer-Bananen-Salat mit Minze	1	901	626	2622	20	79	28	8	1	146	156	836	319	9	14
Fruchtiges Fischcurry mit Reis, Gurkensalat	1	627	560	2345	15	77	27	4		99	31	166	76	4	5
Chicoree-Hack-Lasagne	1	644	664	2780	23	78	35	2		109	30	270	106	4	9
Kräuterpenne mit Spargel-Champignongemüse; Ananas	1	648	642	2687	15	99	25	6	1	133	51	114	197	6	20
Rindfleisch, Blumenkohl, Kartoffeln mit Soße, Rote Beete-Apfel-Salat	1	762	543	2272	16	62	36	2	1	140	139	161	117	6	11
4. Woche	5 Tage	3307	2939	12306	107	360	123	20	3	664	481	1396	847	31	58
Gnocchi mit Spinat-Champignon-Frischkäsesoße, Sellerie-Porree-Ananas-Salat	1	612	511	2140	22	56	19	4		188	86	289	138	6	9
Eier in grüner Soße, Kartoffeln, Brokkoli; Pudding mit Erdbeeren	1	796	602	2521	22	71	26	4	1	176	218	392	134	6	11
Vollkornnudeln mit Schinken-Sahne-Soße und Erbsen	1	486	656	2748	25	76	31	1	1	112	27	204	149	5	17
Reibekuchen mit Apfelmus, Kohlrabi-Möhren-Radieschen-Salat	1	615	524	2193	22	66	13	5		99	82	131	104	4	8
Kabeljaufilet auf Mangoldgemüse, Wildreismischung; Apfel	1	798	646	2704	15	91	33	7		89	68	381	323	9	12
Gesamt	20 Tage	13152	11667	48849	372	1457	577	95	11	3064	1688	5864	3306	125	260