

Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan **Nr. 3**

- **Sekundarstufe** -



www.schuleplussessen.de

„Schule + Essen = Note 1“ wird von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) durchgeführt und ist Teil des Nationalen Aktionsplans „IN FORM - Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“. Gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages. www.in-form.de

Inhalt

| | |
|---|----|
| Übersicht Vierwochenspeisenplan | 2 |
| Hähnchencurry mit Ananas, Kaisergemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Karotten) und Reis, Chinakohl-Tomaten-Salat | 3 |
| Vegetarische Moussaka (Kartoffel-Auberginen-Zucchini-Auflauf) mit Kräuterquark; Pfirsich | 4 |
| Linsen-Gemüse (Karotten, Knollensellerie, Porree)-Kartoffeleintopf, Radieschen-Kohlrabi-Rohkost | 5 |
| Mit Gemüse (Paprika, Tomaten, Champignons) überbackenes Kabeljaufilet mit Vollkornnudeln | 6 |
| Paprika-Brokkoli-Kartoffel-Putentopf; Himbeer-Joghurt-Keksdessert..... | 7 |
| Lachsfilet mit Vollkornreis und Brokkoli, Kräuterdip; Aprikosen | 8 |
| Überbackene Kartoffeln mit grünen Bohnen, Eisberg-Tomaten-Salat..... | 9 |
| Gemüsefrikadelle (Karotten, Kohlrabi, Porree) mit Tzatziki und Vollkorn-Penne..... | 10 |
| Erbsenpüree mit feinen Karotten, Eisberg-Paprika-Salat; Johannisbeerquark..... | 11 |
| Vollkorn-Spiralnudeln mit Gemüse (Porree, Karotten, Knollensellerie, Champignons, Tomaten) -Rindfleischragout | 12 |
| Käsespätzle und Kopfsalat mit Croutons (Weißbrotwürfel) | 13 |
| Wokgemüse (Karotten, Paprika, Brokkoli, Mu-Err Pilze, Champignons, Staudensellerie) mit Hähnchenbruststreifen und Reis | 14 |
| Mit Feta und Champignons gefüllte Paprikaschote in Tomatensoße mit Kartoffeln; Beerenobst (Erdbeere, Heidelbeere, Stachelbeere) | 15 |
| Großer Salatteller (Blattsalate) mit gebratenen Champignons und Vollkornbrötchen; Milchreis mit Pflaumenkompott..... | 16 |
| Seelachsfilet mit Porree in Tomatensoße, Backkartoffeln und Salat (Lollo bionda, Tomaten)..... | 17 |
| Bandnudeln mit Brokkoli und Mango-Dip | 18 |
| Pfannkuchen mit Beerenkompott (Brombeere, Blaubeere) Paprika-Romano-Salat . | 19 |
| Curry-Gemüsereispfanne (Erbsen, Brokkoli, Mais, Paprika, Staudensellerie) mit Ei, Gurkensalat | 20 |
| Mit Feta überbackene Paprika-Zucchini-Kartoffelpfanne; Wassermelone | 21 |
| Heringsfilets mit Petersilienkartoffeln, Dillschmand und grünen Bohnen | 22 |
| Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeisenplan für die Sekundarstufe..... | 23 |

Schule + Essen = Note 1: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|----------------|---|--|--|--|--|
| Woche 1 | Hähnchencurry mit Ananas, Kaisergemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Karotten) und Reis, Chinakohl-Tomaten-Salat | Vegetarische Moussaka (Kartoffel-Auberginen-Zucchini-Auflauf) mit Kräuterquark - Pfersich | Linsen-Gemüse (Karotten, Knollensellerie, Porree)-Kartoffeleintopf, Kohlrabi-Radieschen-Rohkost | Mit Gemüse (Paprika, Tomaten, Champignons) überbackenes Kabeljaufilet mit Vollkornnudeln | Paprika-Brokkoli-Kartoffel-Putentopf - Himbeer-Joghurt-Keksdessert |
| Woche 2 | Lachsfilet mit Vollkornreis und Brokkoli, Kräuterdip - Aprikosen | Überbackene Kartoffeln mit grünen Bohnen, Eisberg-Tomaten-Salat | Gemüsefrikadelle (Karotten, Kohlrabi, Porree) mit Tzatziki und Vollkorn-Penne | Erbsenpüree mit feinen Karotten und Eisberg-Paprika-Salat - Johannisbeerquark | Vollkorn-Spiralnudeln mit Gemüse (Porree, Karotten, Knollensellerie, Champignons, Tomaten)-Rindfleischragout |
| Woche 3 | Käsespätzle und Kopfsalat mit Croutons (Weißbrotwürfel) | Wokgemüse (Karotten, Paprika, Staudensellerie, Brokkoli, Mu-err Pilze, Champignons) mit Hähnchenbruststreifen und Reis | Mit Feta und Champignons gefüllte Paprikaschote in Tomatensoße mit Kartoffeln - Beerenobst (Erdbeere, Heidelbeere, Stachelbeere) | Großer Salatteller (Blattsalate) mit gebratenen Champignons und Vollkornbrötchen - Milchreis mit Pflaumenkompott | Seelachsfilet mit Porree in Tomatensoße, Backkartoffeln und Salat (Lollo bionda, Tomaten) |
| Woche 4 | Bandnudeln mit Brokkoli und Mango-Dip | Pfannkuchen mit Beerenkompott (Blaubeere, Brombeere), Paprika-Romano-Salat | Curry-Gemüsereispfanne (Erbsen, Brokkoli, Mais, Paprika, Staudensellerie) mit Ei, Gurkensalat | Mit Feta überbackene Paprika-Zucchini-Kartoffelpfanne - Wassermelone | Heringsfilets mit Petersilienkartoffeln, Dillschmand und grünen Bohnen |

Hähnchencurry mit Ananas, Kaisergemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Karotten) und Reis, Chinakohl-Tomaten-Salat (Woche 1; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Hähnchencurry mit Ananas

1,15 kg Hähnchenfilet
 50 ml Rapsöl
 5 Zehen Knoblauch geschält
 0,25 kg Zwiebeln geschält
 0,6 kg Ananas Konserve abgetropft
 0,55 l Geflügelbrühe
 0,27 kg saure Sahne 10 % Fett
 Jodsalz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Currypulver

Kaisergemüse

0,55 kg Blumenkohl frisch oder TK
 0,55 kg Brokkoli frisch oder TK
 0,55 kg Karotten frisch oder TK
 Jodsalz, Pfeffer

Reis

0,9 kg Reis parboiled

Salat

0,6 kg Chinakohl geputzt
 0,2 kg Tomaten geputzt
 30 ml Kräuternessig
 20 ml Rapsöl
 Petersilie, Schnittlauch,
 Jodsalz, Pfeffer

- Für das Hähnchencurry die Hähnchenbrustfilets in Streifen schneiden. Das Öl in der Pfanne erhitzen, das Fleisch kurz anbraten, gehackten Knoblauch und Zwiebelringe dazugeben und ca. 2 Minuten dünsten. In einen Gastronorm(GN)-einsatz geben, Ananasscheiben auf das Fleisch legen. Die Geflügelbrühe mit Gewürzen mischen und angießen. Im Kombidämpfer bei 120°C bis Kerntemperatur 72°C oder im Haushaltsbackofen bei 140°C ca. 15-20 Minuten garen. Die Brühe abgießen, mit saurer Sahne verfeinern und wieder über das Hähnchencurry gießen.
- Für das Kaisergemüse Blumenkohl- und Brokkoliröschen und Karottenscheiben mit Salz und Pfeffer würzen und im Kombidämpfer bei 100°C Dampf ca. 2-3 Minuten bissfest garen oder im Kochtopf ca. 4-5 Minuten dünsten.
- Den Reis zusammen mit Wasser und Salz in einen GN-Behälter geben und ca. 20 Minuten im Kombidämpfer mit geschlossenem Deckel bei 100°C dampfgaren oder im Topf ca. 5 Minuten kochen, dann zur Seite stellen und quellen lassen.
- Für den Salat den Chinakohl in dünne Streifen und Tomaten in Stücke schneiden. Aus Kräuternessig, Öl, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit dem Salat vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (781 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|--------|---------------------------|
| 735 kcal | 22,6 g | 93,9 g | 36,9 g | 3,31 mg | 503 µg | 114 µg | 96,1 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|---------|---------------|
| 189 mg | 100 mg | 6,02 mg | 9,05 g |

Vegetarische Moussaka (Kartoffel-Auberginen-Zucchini-Auflauf) mit Kräuterquark; Pfirsich (Woche 1; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Moussaka

- 2,5 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 0,5 kg Zwiebeln geschält
- 3 Zehen Knoblauch geschält
- 35 ml Rapsöl
- 2,5 kg Auberginen geputzt
- 2 kg Zucchini geputzt
- Jodsalz, Pfeffer,
Thymian, Rosmarin, Basilikum, Majoran
- 2 kg Tomaten Konserve abgetropft
- 0,4 kg Tomatenmark
- 0,5 kg Emmentaler 45 % Fett .i.Tr.

Kräuterquark

- 0,6 kg Magerquark
- 0,22 kg saure Sahne 10 % Fett
- 70 ml Milch 1,5 % Fett
- 80 g rote Zwiebeln geschält
- 75 g Lauchzwiebeln geputzt
- 30 g Petersilie frisch
- 25 ml Zitronensaft
- Jodsalz, Pfeffer

Stückobst

- 1,3 kg Pfirsich gewaschen

Moussaka ist ein typisches Auflaufgericht der griechischen Küche und besteht aus Schichten, von denen eine typischerweise aus gebratenen Auberginenscheiben besteht.

1. Für die Moussaka die Kartoffeln in 1 cm dicke Scheiben schneiden und ca. 15 Minuten im Kombidämpfer bei 100°C Dampf oder im Topf in leichtem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Zwiebelwürfel und gehackten Knoblauch im Öl kurz anbraten und mit Salz, Pfeffer, Thymian und Rosmarin würzen.
Auberginen und Zucchini in 1 cm dicke Scheiben schneiden und kurz mitbraten.
Die Schältomaten pürieren, mit Tomatenmark aufkochen und mit Kräutern und Gewürzen abschmecken.
Kartoffeln und Gemüse mischen und in einen GN-Behälter geben.
Mit der Tomatensoße übergießen, dann Käse darüber streuen und ca. 10 Minuten im Ofen bei 160°C oder im Kombidämpfer bei 150°C bis zu einer Kerntemperatur von 80°C backen.
2. Für den Kräuterquark den Quark mit der sauren Sahne und der Milch glatt rühren. Rote Zwiebelwürfel, feine Lauchzwiebelringe und gehackte Petersilie dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
3. Pro Person einen Pfirsich bereitstellen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (1,29 kg):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|--------|---------------------------|
| 693 kcal | 24,7 g | 73,4 g | 40,2 g | 7,45 mg | 874 µg | 153 µg | 135 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|---------|---------------|
| 1000 mg | 212 mg | 7,72 mg | 15,5 g |

Linsen-Gemüse (Karotten, Knollensellerie, Porree)-Kartoffeleintopf, Radieschen-Kohlrabi-Rohkost

(Woche 1; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Linsen-Gemüse-Kartoffeleintopf

0,75 kg grüne oder gelbe Linsen getrocknet
50 g Tomatenmark
40 ml Essig
90 g Weizenmehl Type 405
90 ml Rapsöl
1,5 kg Kartoffeln festkochend geschält
0,5 kg Karotten geschält
0,2 kg Knollensellerie geschält
0,2 kg Porree geputzt
Jodsalz, Pfeffer, Majoran, Liebstöckel

Rohkost

0,4 kg Radieschen geputzt
0,5 kg Kohlrabi geputzt
20 ml Kräuteressig
30 ml Rapsöl
5 g Petersilie frisch oder TK
Jodsalz, Pfeffer

1. Für den Eintopf die Linsen mindestens 8 Stunden einweichen. Das Einweichwasser erhitzen, Tomatenmark und Essig zufügen und die Linsen darin ca. 45 Minuten weichkochen. Aus Mehl und Öl eine dunkle Mehlschwitze machen, erkalten lassen und in die kochenden Linsen geben. Nach ca. 20 Minuten Kochzeit die Kartoffelwürfel hinzufügen, nach weiteren 10 Minuten Karotten- und Selleriewürfel dazugeben. Zum Schluss die Porreeringe zufügen und den Eintopf mit Gewürzen und Kräutern abschmecken.
2. Für die Rohkost Radieschen und Kohlrabi fein stifteln oder grob raspeln und mit Kräuteressig, Öl, gehackter Petersilie, Salz und Pfeffer vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (544 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|--------|---------------------------|
| 507 kcal | 13,5 g | 70,9 g | 23,3 g | 4,05 mg | 430 µg | 139 µg | 73,4 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|---------|---------------|
| 140 mg | 153 mg | 6,94 mg | 14,1 g |

Mit Gemüse (Paprika, Tomaten, Champignons) überbackenes Kabeljaufilet mit Vollkornnudeln

(Woche 1; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Überbackenes Kabeljaufilet

- 1,2 kg Kabeljaufilets TK oder frisch
- 60 ml Rapsöl
- 80 g Zwiebeln geschält
- 1 kg Paprikaschoten geputzt
- 1,2 kg Tomaten geputzt
- 0,5 kg Champignons geputzt
- Kräuter der Provence (Majoran, Basilikum, Rosmarin, Thymian)
- Jodsalz, Pfeffer
- 0,3 l Wasser
- 0,3 kg Parmesan mind. 30 % Fett i.Tr.
- Petersilie frisch

Vollkornnudeln

- 1,2 kg Vollkornnudeln

1. Für das Kabeljaufilet den Fisch abtupfen und salzen. Einen GN-Behälter oder eine Auflaufform mit 25 ml Öl einfetten und den Fisch hineinlegen. Zwiebelwürfel in 35 ml Öl dünsten, Paprikastreifen dazugeben und bissfest garen. Tomatenwürfel und Champignonscheiben hinzufügen und mit Kräutern der Provence, Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse auf dem Fisch verteilen, Wasser angießen und im Kombidämpfer bei 160°C kombiniert bis zu einer Kerntemperatur von 62°C oder im Backofen bei 170 °C ca. 15-20 Minuten garen. Mit Parmesan bestreuen und bis zu einer Kerntemperatur von 72°C weitergaren. Gehackte Petersilie dazugeben.
2. Die Vollkornnudeln in Salzwasser bissfest garen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (684 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|--------|---------------------------|
| 654 kcal | 17,9 g | 72,2 g | 49,4 g | 6,58 mg | 805 µg | 120 µg | 123 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|---------|---------------|
| 462 mg | 178 mg | 5,05 mg | 17,5 g |

Paprika-Brokkoli-Kartoffel-Putentopf; Himbeer-Joghurt-Keksdessert (Woche 1; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Gemüse-Kartoffel-Putentopf

1,15 kg Putenbrustfilet
 70 ml Rapsöl
 2,7 kg Kartoffeln festkochend geschält
 0,15 kg Zwiebeln geschält
 1,7 kg Paprikaschoten geputzt
 2,5 l Wasser
 2 kg Brokkoli geputzt
 Jodsalz, Pfeffer

Dessert

0,6 kg Himbeeren TK
 60 g Zucker
 30 ml Zitronensaft
 0,3 kg Joghurt 1,5 % Fett
 0,2 kg Magerquark
 50 g Butterkekse
 5 g Zitronenmelisse frisch

1. Für den Eintopf das Putenbrustfilet in Würfel schneiden. In Öl anbraten, die Kartoffelwürfel und feinen Zwiebelwürfel dazugeben, mit Wasser auffüllen und ca. 10 Minuten kochen lassen. Paprikawürfel hinzufügen und weitere 5 Minuten kochen. Brokkoliröschen dazugeben, fertigkochen und abschmecken.
2. Für das Dessert die aufgetauten Himbeeren mit der Hälfte des Zuckers und dem Zitronensaft pürieren. Joghurt mit Quark und dem restlichen Zucker verrühren. Butterkekse grob zerkleinern und in Schälchen oder Gläser verteilen. Darüber die Hälfte des Himbeerpürees geben und anschließend die Joghurt-Quarkmasse einschichten. Als oberste Schicht das verbliebene Himbeerpüree verteilen und mit Zitronenmelisse garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (870 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|--------|---------------------------|
| 589 kcal | 15,8 g | 66,5 g | 41,3 g | 8,43 mg | 519 µg | 171 µg | 365 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|---------|---------------|
| 265 mg | 152 mg | 6,11 mg | 16,3 g |

Lachsfilet mit Vollkornreis und Brokkoli, Kräuterdip; Aprikosen (Woche 2; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Lachsfilet

1,2 kg Lachsfilet frisch oder TK
30 ml Rapsöl
Jodsalz
0,22 l Gemüsebrühe

Vollkornreis

0,9 kg Reis ungeschält

Brokkoli

2 kg Brokkoli geputzt
60 ml Gemüsebrühe

Kräuterdip

0,8 kg Joghurt 1,5 % Fett
20 ml Olivenöl
35 g Kräutermischung frisch
Jodsalz, Pfeffer

Stückobst

1 kg Aprikosen

1. Für das Lachsfilet diese in Stücke schneiden und mit Salz würzen. In einen GN-Behälter oder eine Auflaufform legen und mit Gemüsebrühe und Öl angießen. Im Kombidämpfer bei 120°C bis zu einer Kerntemperatur von 65°C oder im Backofen bei 160°C ca. 9 Minuten garen.
2. Den Vollkornreis zusammen mit Wasser und Salz in einen GN-Behälter geben und ca. 30 Minuten im Kombidämpfer mit geschlossenem Deckel bei 100°C dampfgaren oder im Topf ca. 5 Minuten kochen, dann zur Seite ziehen und quellen lassen.
3. Die Brokkoliröschen zusammen mit der Gemüsebrühe kurz im Kombidämpfer oder Kochtopf dünsten.
4. Für den Kräuterdip den Joghurt mit dem Olivenöl, der Kräutermischung, Salz und Pfeffer verrühren.
5. Pro Person 2 Aprikosen waschen und bereitstellen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (785 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|--------|---------------------------|
| 643 kcal | 12,7 g | 88,6 g | 40,9 g | 3,69 mg | 574 µg | 107 µg | 161 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|---------|---------------|
| 275 mg | 194 mg | 6,23 mg | 9,79 g |

Überbackene Kartoffeln mit grünen Bohnen, Eisberg-Tomaten-Salat

(Woche 2; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Überbackene Kartoffeln

30 ml Rapsöl
 3 kg Kartoffeln festkochend geschält
 1 l Milch 1,5 % Fett
 0,25 l Schlagsahne 30 % Fett
 5 Eier
 Jodsalz, Pfeffer
 0,25 kg Gouda, Tilsiter, Edamer 45 % Fett i.Tr.

Grüne Bohnen

2 kg grüne Bohnen geputzt
 Jodsalz, Pfeffer, Bohnenkraut

Eisberg-Tomaten-Salat

45 ml Olivenöl
 30 ml Balsamicoessig
 Jodsalz, Pfeffer
 0,8 kg Eisbergsalat geputzt
 0,16 kg Tomaten geputzt
 0,27 kg Gurke geputzt

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. Für den Eisbergsalat aus Olivenöl, Balsamicoessig, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen. Den Eisbergsalat in Streifen schneiden und mit Tomatenecken und Gurkenscheiben garnieren. Das Dressing darüber geben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (813 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|--------|---------------------------|
| 612 kcal | 27,2 g | 63,9 g | 25,4 g | 2,96 mg | 451 µg | 182 µg | 84,8 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|--------|---------------|
| 543 mg | 141 mg | 5,1 mg | 8,81 g |

Gemüsefrikadelle (Karotten, Kohlrabi, Porree) mit Tzatziki und Vollkorn-Penne

(Woche 2; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Gemüsefrikadelle

0,6 kg Karotten geschält
 0,6 kg Kohlrabi geschält
 0,6 kg Porree geputzt
 0,3 kg Magerquark
 6 Eier
 0,2 kg Gouda, Tilsiter, Edamer 30 % Fett i.Tr.
 80 g Haferflocken
 100 ml Rapsöl
 Jodsalz, Pfeffer
 Kräuter der Provence

Tzatziki

0,8 kg Joghurt 0,3 % Fett
 0,375 kg Magerquark
 0,65 kg Gurke frisch
 1 Zehe Knoblauch geschält
 Jodsalz, Pfeffer

Vollkorn-Penne

1 kg Vollkorn-Penne
 20 ml Rapsöl
 Kräutermischung frisch

1. Für die Gemüsefrikadelle die geraspelten Karotten und Kohlrabi, Porreestreifen, Quark, Eier, geriebenen Käse und Haferflocken 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 (671 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|--------|---------------------------|
| 657 kcal | 21,9 g | 75,1 g | 37,9 g | 4,25 mg | 784 µg | 166 µg | 52,3 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|---------|---------------|
| 506 mg | 176 mg | 5,16 mg | 15,9 g |

Erbsenpüree mit feinen Karotten, Eisberg-Paprika-Salat; Johannisbeerquark

(Woche 2; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Erbsenpüree

1,1 kg Erbsen grün TK
0,5 l Gemüsebrühe
2,6 kg Kartoffeln festkochend geschält

Feine Karotten

85 g Zwiebeln geschält
50 ml Rapsöl
1,5 kg Karotten geschält
0,6 l Mineralwasser
30 g Petersilie frisch
7,5 g Zucker
Jodsalz

Eisberg-Paprika-Salat

0,8 kg Eisbergsalat geputzt
0,2 kg grüne Paprikaschoten geputzt
0,2 kg rote Paprikaschoten geputzt
50 ml Traubenkernöl
30 ml Apfelessig
Jodsalz, Pfeffer

Johannisbeerquark

0,5 kg Magerquark
0,2 kg Joghurt 1,5 % Fett
50 g Honig
0,6 kg Johannisbeeren geputzt

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 ca. 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.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (911g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|--------|---------------------------|
| 529 kcal | 11,8 g | 77,2 g | 24,1 g | 5,34 mg | 684 µg | 213 µg | 140 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|---------|---------------|
| 208 mg | 136 mg | 5,84 mg | 18,3 g |

**Vollkorn-Spiralnudeln mit Gemüse
(Porree, Karotten, Knollensellerie, Champignons, Tomaten)
-Rindfleischragout
(Woche 2; Tag 5)**

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Vollkorn-Spiralnudeln

1,4 kg Vollkorn-Spiralen

Gemüse-Rindfleischragout

1,13 kg Rindfleisch mager, aus der Keule
90 ml Rapsöl
0,3 kg Tomatenmark
1 l Wasser
0,15 kg Porree geputzt
0,3 kg Karotten geschält
0,15 kg Knollensellerie geputzt
0,15 kg Tomaten getrocknet
0,25 kg Zwiebeln geschält
0,8 kg Champignons geputzt
1,3 kg Schältomaten
7,5 g Zucker
Rosmarin, Thymian
Jodsalz, Pfeffer
100 g Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.

1. Die Vollkorn-Spiralen in Salzwasser bissfest garen.
2. Für das Ragout die Rindfleischwürfel in Öl anbraten, Tomatenmark zufügen, mit Wasser ablöschen und das Fleisch ca. 45 Minuten schmoren.
Die Porree-, Karotten-, Sellerie-, Tomaten- und Zwiebelwürfel sowie in Scheiben geschnittene Champignons mit den Schältomaten dazugeben und nochmals ca. 20 Minuten garen. Mit Rosmarin, Thymian, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Über die Nudeln geben und mit Parmesan bestreut servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (821 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|---------|---------------------------|
| 738 kcal | 19,5 g | 88,4 g | 50,2 g | 5,5 mg | 1020 µg | 99,6 µg | 17,7 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|---------|---------------|
| 250 mg | 189 mg | 8,15 mg | 22,8 g |

Käsespätzle und Kopfsalat mit Croutons (Weißbrotwürfel) (Woche 3; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Käsespätzle

- 1,4 kg Weizenmehl Type 405
- 10 Eier
- 0,7 l Wasser
- Jodsalz
- 0,25 kg Zwiebeln geschält
- 20 ml Rapsöl
- 0,3 kg Emmentaler 45 % Fett i. Tr.

Kopfsalat

- 0,8 kg Kopfsalat geputzt
- 50 ml Rapsöl
- 30 ml Zitronensaft
- 20 ml Apfelessig
- 0,125 kg Croutons
- 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 Croutons garniert servieren.

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

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|---------|---------------------------|
| 802 kcal | 26,2 g | 109 g | 31,5 g | 3,43 mg | 247 µg | 89,3 µg | 11,2 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|---------|---------------|
| 491 mg | 56,9 mg | 2,39 mg | 5,74 g |

Wokgemüse (Karotten, Paprika, Brokkoli, Mu-Err Pilze, Champignons, Staudensellerie) mit Hähnchenbruststreifen und Reis

(Woche 3; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Wokgemüse

0,8 kg Karotten geschält
0,6 kg Paprikaschoten geputzt
0,8 kg Brokkoli geputzt
0,2 l Wasser
30 g Mu-Err Pilze getrocknet
0,35 kg Champignons geputzt
0,3 kg Staudensellerie geputzt
35 ml Rapsöl
70 ml weiße Sojasoße
7 g rotes Thaicurry
10 g Ingwer frisch
0,8 l Gemüsebrühe

Hähnchenbruststreifen

1 kg Hähnchenbrustfilet
Jodsalz, Pfeffer

Reis

0,9 kg Reis parboiled

Mu-Err Pilze, auch chinesische Morcheln genannt, finden vor allem in der asiatischen Küche Verwendung. Sie sind in getrockneter Form im Handel erhältlich und müssen mind. 30 min in Wasser eingeweicht werden. Sie haben eine gallertartige Konsistenz und einen hohen Gehalt an Kalium, Calcium und Magnesium.

1. Für das Wokgemüse Karottenscheiben, Paprikawürfel, Brokkoliröschen, die zuvor im Wasser eingeweichten Mu-Err Pilze, Champignonscheiben und Staudenselleriescheiben in Öl kurz anbraten, mit Sojasoße und rotem Thaicurry abschmecken. Den geriebenen Ingwer zufügen und mit der Gemüsebrühe ablöschen.
2. Die Hähnchenbrustfilets in Streifen schneiden, salzen und pfeffern und bei 130°C kombinierter Hitze ca. 8 Minuten im Kombidämpfer oder 11 Minuten im auf 140°C vorgeheizten Backofen garen. Anschließend zu dem Wokgemüse geben.
3. Den Reis mit Wasser und Salz im Kombidämpfer bei 100°C dampfgaren oder im Topf auf dem Herd mit geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten kochen lassen, danach zur Seite ziehen und ausquellen lassen.

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

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|---------|---------------------------|
| 595 kcal | 11,6 g | 87,1 g | 34,7 g | 4,05 mg | 500 µg | 82,4 µg | 123 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|---------|---------------|
| 154 mg | 89 mg | 5,62 mg | 9,88 g |

**Mit Feta und Champignons gefüllte Paprikaschote
in Tomatensoße mit Kartoffeln;
Beerenobst (Erdbeere, Heidelbeere, Stachelbeere)
(Woche 3; Tag 3)**

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Gefüllte Paprikaschote

2 kg Paprikaschoten geputzt
1 kg Champignons geputzt
0,15 kg Zwiebeln geschält
30 ml Rapsöl
0,8 kg Feta
Basilikum
Jodsalz, Pfeffer

Tomatensoße

1,5 kg Schältomaten
100 g Schmand 20 % Fett
7,5 g Zucker
Kräuter der Provence
Jodsalz, Pfeffer

Kartoffeln

2,6 kg Kartoffeln festkochend geschält
Jodsalz
Petersilie frisch

Beerenobst

0,4 kg Erdbeeren geputzt
0,2 kg Heidelbeeren geputzt
0,2 kg Stachelbeeren geputzt
20 g Vanillezucker

1. Für die gefüllte Paprika die Schoten längs halbieren und die Kerngehäuse entfernen. Champignonwürfel und kleine Zwiebelwürfel kurz in Öl anbraten. Zerbröselten Fetakäse und Basilikumblätter dazugeben und die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Paprikaschoten mit der Masse füllen und bei 150°C bei kombinierter Hitze im Kombidämpfer ca. 30 Minuten oder im Backofen bei 160°C ca. 40-45 Minuten garen.
2. Für die Tomatensoße die Schältomaten erhitzen, mit Schmand verfeinern und mit Kräutern der Provence, etwas Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Kartoffeln zerkleinern, im Kombidämpfer oder Topf garen, leicht salzen und mit gehackter Petersilie garnieren.
4. Für den Nachtisch Erdbeeren je nach Größe schneiden und mit den Heidel- und Stachelbeeren und dem Vanillezucker mischen. Ziehen lassen

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (913 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|--------|---------------------------|
| 593 kcal | 25,8 g | 59,3 g | 27,2 g | 8,99 mg | 465 µg | 176 µg | 299 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|---------|---------------|
| 355 mg | 134 mg | 6,21 mg | 13,9 g |

Großer Salatteller (Blattsalate) mit gebratenen Champignons und Vollkornbrötchen; Milchreis mit Pflaumenkompott

(Woche 3; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Großer Salatteller

1,3 kg Lollo rosso, Lollo bionda, Eichblattsalat, Friseesalat
0,1 l Traubenkernöl
40 ml Himbeeressig
50 ml Wasser
20 g Honig
Jodsalz, Pfeffer

Champignons

2,5 kg Champignons geputzt
40 ml Rapsöl
60 ml Balsamicoessig
0,11 kg Sonnenblumenkerne

Vollkornbrötchen

0,8 kg Weizenvollkornbrötchen

Milchreis

1,5 l Milch 1,5 % Fett
0,35 kg Reis
70 g Zucker
0,6 kg Pflaumen geputzt
Zimt

1. Für den Salatteller die Mixsalate fein zupfen. Aus Traubenkernöl, Himbeeressig, Wasser, Honig, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette mixen und über den Salat geben.
2. Für die Champignons diese vierteln und in 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.
4. Für den Milchreis Milch aufkochen, Reis und 50 g Zucker einstreuen und etwa 30 Minuten garen. Pflaumen vierteln und mit 20 g Zucker, Zimt und etwas Wasser weich dünsten. Das Kompott zum Milchreis servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (755 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|--------|---------------------------|
| 684 kcal | 21,9 g | 89,7 g | 30,4 g | 10,5 mg | 818 µg | 138 µg | 33,9 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|---------|---------------|
| 302 mg | 190 mg | 8,18 mg | 15,1 g |

Seelachsfilet mit Porree in Tomatensoße, Backkartoffeln und Salat (Lollo bionda, Tomaten)

(Woche 3; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Seelachsfilet in Tomatensoße

1,2 kg Seelachsfilet TK oder frisch
 0,2 l Wasser
 0,2 l Milch 1,5 % Fett
 0,2 kg Tomatenmark
 15 g Maisstärke
 0,5 kg Porree geputzt
 7,5 g Zucker
 Jodsalz, Pfeffer
 Kräuter der Provence

Backkartoffeln

3 kg Kartoffeln festkochend geschält
 40 ml Rapsöl
 Jodsalz, Pfeffer, Paprika edelsüß

Salat

0,5 kg Lollo bionda
 35 ml Rapsöl
 20 ml Weißer Balsamicoessig
 Jodsalz, Pfeffer
 0,25 kg Tomaten geputzt

1. Für den Fisch die Seelachsfilets salzen und auf ein GN-Blech oder in eine Auflaufform legen, mit Wasser und Milch aufgießen und im Kombidämpfer bis Kerntemperatur 72°C oder im Backofen bei 160 °C ca. 10 Minuten (Schwanzstücke) bzw. 13-15 Minuten (Mittelstücke) garen. Die Filets herausnehmen und den Fond mit Tomatenmark und etwas Stärke abbinden. Mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und Kräutern der Provence abschmecken. Die Porreeringe auf einem GN-Blech in 2-3 Minuten bei 130°C kombinierter Hitze garen (oder im normalen Ofen ca. 7 Minuten bei 100°C) und auf den fertigen Fisch legen.
2. Die längs halbierten Kartoffeln mit Öl bepinseln und auf ein mit Salz, Pfeffer und Paprika gewürztes Backpapier (auf Gitter) legen. Im Kombidämpfer bei 180°C trockener Hitze ca. 40 Minuten oder im Backofen bei 200°C ca. 45 Minuten backen.
3. Für den Salat den Lollo bionda zupfen, mit einem Dressing aus Öl, Weißem Balsamicoessig, Salz und Pfeffer übergießen und mit gewürfelten Tomaten garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (594 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|--------|---------------------------|
| 432 kcal | 11,5 g | 52,2 g | 27,4 g | 5,11 mg | 372 µg | 108 µg | 66,9 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|---------|---------------|
| 115 mg | 114 mg | 3,73 mg | 6,38 g |

Bandnudeln mit Brokkoli und Mango-Dip

(Woche 4; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Bandnudeln

1,4 kg Bandnudeln

Brokkoli

2,5 kg Brokkoli geputzt
Jodsalz

Mango-Dip

1 kg Saure Sahne 10 % Fett
0,5 kg Joghurt 1,5 % Fett
0,15 kg Mango-Chutney
Jodsalz, Pfeffer

1. Die Bandnudeln in Salzwasser bissfest garen.
2. Die Brokkoliröschen ca. 3 Minuten im GN-Behälter im Kombidämpfer bei 100°C Dampf erhitzen oder im Topf in kochendem Wasser ca. 3 Minuten blanchieren. Mit Salz würzen.
3. Für den Dip die saure Sahne und den Joghurt vermengen, mit dem Mango-Chutney, Salz und Pfeffer glatt rühren und zu den Nudeln reichen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (696 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|---------|---------------------------|
| 679 kcal | 22,2 g | 89,8 g | 27,9 g | 2,07 mg | 418 µg | 94,6 µg | 185 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|---------|---------------|
| 333 mg | 96,7 mg | 4,34 mg | 11,3 g |

Pfannkuchen mit Beerenkompott (Brombeere, Blaubeere) Paprika-Romano-Salat

(Woche 4; Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Pfannkuchen

1,3 kg Weizenmehl Type 1050
0,8 l Milch 1,5 % Fett
0,35 l Mineralwasser mit Kohlensäure
10 Eier
80 g Zucker
Jodsalz
65 ml Rapsöl

Blaubeerkompott

0,4 kg Johannisbeersaft
14 g Maisstärke
0,6 kg Blaubeeren TK
0,7 kg Brombeeren TK

Paprika-Romano-Salat

0,6 kg Romanosalat geputzt
0,2 kg rote Paprikaschoten geputzt
0,2 kg grüne Paprikaschoten geputzt
30 ml Olivenöl
15 ml Apfelessig
5 g Zucker
Jodsalz

1. Für die Pfannkuchen das Mehl mit Milch und Mineralwasser glatt rühren. Eier, Zucker und Salz zufügen, zu einem glatten Teig verarbeiten und ca. 30 Minuten quellen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Teig portionsweise abbacken.
2. Für das Beerenkompott den Johannisbeersaft aufkochen und mit angerührter Stärke etwas abbinden. Die aufgetauten Beeren unterheben. Das Kompott zu den Pfannkuchen reichen.
3. Für den Salat den Romanosalat zupfen und die fein gewürfelten Paprikaschoten hinzufügen. Ein Dressing aus Olivenöl, Apfelessig, Zucker und Salz herstellen und über den Salat geben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (592 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|--------|---------------------------|
| 764 kcal | 19,6 g | 115 g | 28,1 g | 6,31 mg | 763 µg | 151 µg | 96,6 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|---------|---------------|
| 236 mg | 125 mg | 6,21 mg | 14,1 g |

Curry-Gemüsereispfanne (Erbsen, Brokkoli, Mais, Paprika, Staudensellerie) mit Ei, Gurkensalat (Woche 4; Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Curry-Gemüsereispfanne

1 kg Reis ungeschält
 Jodsalz, Curry, Cayennepfeffer
 0,5 kg Zwiebeln geschält
 80 ml Rapsöl
 0,8 kg Paprikaschoten geputzt
 0,4 kg Brokkoli geputzt
 0,2 kg Staudensellerie geputzt
 0,8 kg Erbsen TK
 0,3 kg Zuckermais TK
 3 Eier
 Petersilie frisch, Schnittlauch frisch

Gurkensalat

0,7 kg Gurke geputzt
 0,1 kg Saure Sahne 10 % Fett
 15 ml Kräuternessig
 Dill frisch
 Jodsalz, Pfeffer

- 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.
 Die Zwiebelwürfel in Öl andünsten, Paprikawürfel, Brokkoliröschen und geschnittenen Staudensellerie zufügen und ca. 3 Minuten dünsten. Erbsen und Mais hinzugeben und noch ca. 1 Minute dünsten.
 Die Eier hart kochen, pellen und Eigelb vom Eiweiß trennen. Eiweiß gehackt zusammen mit dem Reis unter das Gemüse heben.
 Eigelb zerdrücken, mit den Kräutern mischen und beim Anrichten über die Reispfanne streuen.
- Für den Salat Gurken in dünnen Scheiben hobeln. Die saure Sahne mit Salz, Pfeffer, Kräuternessig und gehacktem Dill zu einem Dressing verrühren, mit den Gurkenscheiben vermischen und ziehen lassen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (711 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|--------|---------------------------|
| 641 kcal | 14,9 g | 103 g | 21,3 g | 5,3 mg | 576 µg | 159 µg | 132 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|---------|---------------|
| 147 mg | 189 mg | 6,28 mg | 13,1 g |

Mit Feta überbackene Paprika-Zucchini-Kartoffelpfanne; Wassermelone (Woche 4; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Paprika-Zucchini-Kartoffelpfanne

1,7 kg Kartoffeln festkochend geschält
 20 ml Olivenöl
 Jodsalz, Pfeffer
 Rosmarin, Thymian, Oregano, Basilikum
 Petersilie frisch
 1,3 l Gemüsebrühe
 2 kg Paprikaschoten geputzt
 0,5 kg Zwiebeln geschält
 1,3 kg Zucchini geputzt
 0,5 kg Feta

Obst

1,3 kg Wassermelone geputzt

1. Die in Spalten geschnittenen Kartoffeln in eine gefettete Auflaufform geben, mit den Gewürzen und Kräutern würzen und mit Gemüsebrühe aufgießen. Bei 150°C trockener Hitze im Kombidämpfer ca. 20 Minuten und im Backofen ca. 30 Minuten garen.
 Die Paprikastreifen, Zwiebelwürfel und halbierten Zuchinischeiben dazugeben und weitere 25 Minuten bzw. 30 Minuten garen.
 Wenn die Kartoffeln weich sind, den zerbröselten Feta auf die Masse geben und noch ca. 3 Minuten garen.
2. Die Melone in Stücke schneiden, in Schälchen verteilen und kühl servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (871 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|--------|---------------------------|
| 417 kcal | 15,5 g | 48,7 g | 18,4 g | 7,37 mg | 514 µg | 130 µg | 255 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|---------|---------------|
| 239 mg | 107 mg | 4,34 mg | 9,33 g |

Heringsfilets mit Petersilienkartoffeln, Dillschmand und grünen Bohnen

(Woche 4; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Heringsfilets

1,5 kg Heringsdoppelfilets
50 g Weizenmehl Type 405
50 ml Rapsöl

Petersilienkartoffeln

2,5 kg Kartoffeln festkochend geschält
Petersilie frisch

Dillschmand

0,4 kg Saure Sahne 10 % Fett
0,4 kg Joghurt 1,5 % Fett
Dill frisch
Jodsalz, Pfeffer

grüne Bohnen

1,3 kg grüne Bohnen TK
Jodsalz, Pfeffer, Bohnenkraut

1. Die Heringsfilets mehlieren und in Öl bei 170°C in der Pfanne 2 Minuten von jeder Seite braten. Im Kombidämpfer bei kombinierter Hitze 72°C oder im Backofen bei 150 °C ca. 5 Minuten fertigkochen.
2. Die Kartoffeln halbieren und im Kombidämpfer bei 100°C Dampf oder im Salzwasser ca. 35 Minuten im Topf kochen. Mit gehackter Petersilie garnieren.
3. Für den Dillschmand die saure Sahne und den Joghurt mit gehacktem Dill, Salz und Pfeffer glatt rühren.
4. Die grünen Bohnen ca. 3 Minuten im Kombidämpfer bei 100°C dampfkochen oder im Topf 3 Minuten blanchieren. Danach mit Salz, Pfeffer und Bohnenkraut würzen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (625 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|---------|---------------------------|
| 765 kcal | 43,1 g | 51,5 g | 41,6 g | 3,94 mg | 343 µg | 90,3 µg | 64,2 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|---------|---------------|
| 267 mg | 141 mg | 4,92 mg | 5,86 g |

Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeisenplan für die Sekundarstufe

Plan für eine Person

| Bezeichnung | Anzahl | Menge [g] | Energie [kcal] [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 | 15091 | 12741 | 53343 | 401 | 1576 | 659 | 109 | 12 | 2684 | 2515 | 6483 | 2875 | 115 | 253 |
| 1. Woche | 5 Tage | 4165 | 3179 | 13308 | 95 | 377 | 191 | 30 | 3 | 697 | 793 | 2058 | 796 | 32 | 73 |
| Hähnchencurry mit Ananas, Kaisergemüse, Reis, Chinakohl-Tomaten-Salat | 1 | 781 | 735 | 3077 | 23 | 94 | 37 | 3 | 1 | 114 | 96 | 189 | 100 | 6 | 9 |
| Vegetarische Moussaka mit Kräuterquark, Pfirsich | 1 | 1287 | 694 | 2903 | 25 | 73 | 40 | 8 | 1 | 153 | 135 | 1003 | 212 | 8 | 16 |
| Linzen-Kartoffeleintopf, Kohlrabi-Radieschen-Salat | 1 | 544 | 507 | 2123 | 14 | 71 | 23 | 4 | | 139 | 73 | 141 | 153 | 7 | 14 |
| Mit Gemüse überbackenes Kabeljaufilet mit Vollkornnudeln | 1 | 684 | 654 | 2739 | 18 | 72 | 49 | 7 | 1 | 120 | 123 | 462 | 178 | 5 | 18 |
| Paprika-Brokkoli-Kartoffel-Putentopf, Himbeer-Joghurt-Keksdessert | 1 | 870 | 589 | 2467 | 16 | 67 | 41 | 8 | 1 | 171 | 365 | 265 | 152 | 6 | 16 |
| 2. Woche | 5 Tage | 4001 | 3179 | 13310 | 93 | 393 | 179 | 22 | 4 | 767 | 456 | 1782 | 836 | 31 | 76 |
| Lachsfilet mit Vollkornreis und Brokkoli, Kräuterdip, Aprikosen | 1 | 785 | 643 | 2692 | 13 | 89 | 41 | 4 | 1 | 107 | 161 | 275 | 194 | 6 | 10 |
| Überbackene Kartoffeln mit grünen Bohnen, Eisberg-Tomaten-Salat | 1 | 813 | 612 | 2561 | 27 | 64 | 25 | 3 | 1 | 182 | 85 | 543 | 141 | 5 | 9 |
| Gemüsefrikadelle mit Tzatziki und Vollkorn-Penne | 1 | 671 | 657 | 2752 | 22 | 75 | 38 | 4 | 1 | 166 | 52 | 506 | 176 | 5 | 16 |
| Erbsenpüree mit feinen Karotten; Eisberg-Paprika-Salat, Johannisbeerquark | 1 | 821 | 738 | 3088 | 20 | 89 | 50 | 6 | 1 | 100 | 18 | 250 | 189 | 8 | 23 |
| Vollkorn-Spiralnudeln mit Gemüse-Rindfleischragout | 1 | 911 | 529 | 2217 | 12 | 77 | 24 | 5 | 1 | 213 | 140 | 208 | 136 | 6 | 18 |
| 3. Woche | 5 Tage | 3432 | 3116 | 13047 | 98 | 397 | 151 | 32 | 2 | 594 | 534 | 1422 | 585 | 26 | 51 |
| Käsespätzle mit Kopfsalat und Croutons | 1 | 433 | 802 | 3358 | 26 | 109 | 32 | 3 | | 89 | 11 | 491 | 57 | 2 | 6 |
| Wokgemüse mit Hähnchenbruststreifen und Reis | 1 | 732 | 595 | 2491 | 12 | 87 | 35 | 4 | 1 | 82 | 123 | 154 | 89 | 6 | 10 |
| Gefüllte Paprikaschote in Tomatensoße, Beerenobst | 1 | 918 | 603 | 2526 | 27 | 60 | 27 | 9 | 1 | 177 | 299 | 360 | 135 | 6 | 14 |
| Salatteller mit gebratenen Champignons, Vollkornbrötchen, Milchreis | 1 | 755 | 684 | 2864 | 22 | 90 | 31 | 11 | 1 | 138 | 34 | 302 | 190 | 8 | 15 |
| Seelachsfilet mit Porree in Tomatensoße, Backkartoffeln und Salat | 1 | 594 | 432 | 1809 | 12 | 52 | 27 | 5 | | 108 | 67 | 115 | 114 | 4 | 6 |
| 4. Woche | 5 Tage | 3495 | 3267 | 13678 | 115 | 409 | 137 | 25 | 3 | 625 | 733 | 1221 | 658 | 26 | 54 |
| Bandnudeln mit Brokkoli und Mango-Dip | 1 | 696 | 679 | 2844 | 22 | 90 | 28 | 2 | | 95 | 185 | 333 | 97 | 4 | 11 |
| Pfannkuchen mit Beerenkompott, Paprika-Romano-Salat | 1 | 592 | 764 | 3199 | 20 | 115 | 28 | 6 | 1 | 151 | 97 | 236 | 125 | 6 | 14 |
| Curry-Gemüsereispfanne mit Ei, Gurkensalat | 1 | 711 | 641 | 2683 | 15 | 103 | 21 | 5 | 1 | 159 | 132 | 147 | 189 | 6 | 13 |
| Mit Feta überbackene Gemüse-Kartoffelpfanne, Wassermelone | 1 | 871 | 417 | 1746 | 16 | 49 | 18 | 7 | 1 | 130 | 255 | 239 | 107 | 4 | 9 |
| Heringsfilet mit Petersilienkartoffeln, Dillschmand, grünen Bohnen | 1 | 625 | 766 | 3205 | 43 | 52 | 42 | 4 | | 90 | 64 | 267 | 141 | 5 | 6 |
| Gesamt | 20 Tage | 15091 | 12741 | 53343 | 401 | 1576 | 659 | 109 | 12 | 2684 | 2515 | 6483 | 2875 | 115 | 253 |

