

# Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan **Nr. 4**

- Sekundarstufe -



**Schule + Essen = Note**

**1**

[www.schuleplussessen.de](http://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](http://www.in-form.de)

## Inhalt

|  |    |
|--|----|
| Übersicht Vierwochenspeisenplan.....   | 2  |
| Zucchinischiffchen mit Hackfleisch-Pastinakenfüllung, Tomatensoße und Nudeln .....   | 3  |
| Kürbisgratin mit Kartoffeln; Bratapfel mit Vanillesoße.....  | 4  |
| Blumenkohl (Kartoffel-)cremesuppe mit Vollkornbaguette, Karotten-Apfel-Rohkost .....   | 5  |
| Bohengemüse, Reis und gebratenes Kabeljaufilet, Feldsalat mit Rote Beete und Walnüssen .....   | 6  |
| Couscous (Hartweizengrieß) mit Tomaten, Erbsen, Mais, Kichererbsen und Hähnchenbrustfilet; Herbstlicher Obstsalat (Apfel, Weintraube, Zwetschge) ..... | 7  |
| Schweinebraten mit Bratensoße, Nudeln, Kohlrabi .....  | 8  |
| Eier in Senfsoße mit Kartoffeln und buntem Salatteller (Eisbergsalat, Feldsalat, Karotte, Mais).....   | 9  |
| Seelachs, Vollkornnudeln und Kürbis-Karottengemüse Grießpudding mit Beerensoße (Erdbeeren, Brombeeren, Himbeeren) .....                                | 10 |
| Gebackene Spinatkartoffeln; Birnen-Apfel-Pflaumenkompott mit Honigcreme .....  | 11 |
| Nussige Pute (Putenbruststreifen mit Porree, Paprika, Karotten, Erdnüssen) mit Reis, Chinakohlsalat .....  | 12 |
| Linsenbratlinge, Schwarzwurzelragout und Kartoffelpüree .....  | 13 |
| Tomaten-Fischpfanne (Lachs, Kabeljau) mit Hirse; Apfeltiramisu .....   | 14 |
| Kartoffel-Gurkensalat mit Rindswürstchen; Heidelbeerquark mit Haselnüssen .....  | 15 |
| Spätzle, Brokkoli und Käsesoße, Waldorfsalat (Knollensellerie, Apfel, Ananas, Walnüsse) .....  | 16 |
| Spiegeleier mit Mangold und Kartoffeln, Mandarinen-Fenchel-Rohkost .....   | 17 |
| Blumenkohlcurry mit Nürnberger Würstchen und Kräuterreis, Kopfsalat mit Zitronendressing .....   | 18 |
| Karotten-Lachs-Lasagne; Rote Grütze (Brombeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren).....   | 20 |
| Rindergulasch, Apfelrotkohl, Petersilienkartoffeln; Orangenquark mit Bananen .....   | 21 |
| Gemüsebratling (Karotte, Sellerie, Lauch) mit Vollkornnudeln und Kräuterdip .....  | 23 |
| Semmelknödel mit Pilzragout, Romanosalat mit Paprika .....   | 24 |
| Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeisenplan für die Sekundarstufe .....  | 26 |

## Schule + Essen = Note 1: Nährstoffoptimierter Vierwochenspeisenplan

|                | Montag  | Dienstag  | Mittwoch   | Donnerstag  | Freitag  |
|----------------|---|---|--|---|--|
| <b>Woche 1</b> | Zucchini-Schiffchen mit Hackfleisch-Pastinakenfüllung, Tomatensoße, Nudeln            | Kürbisgratin mit Kartoffeln<br>-<br>Bratapfel mit Vanillesoße (mit Mandeln und Rosinen gefüllter, gebackener Apfel) | Blumenkohl (Kartoffel-) cremesuppe mit Vollkornbaguette<br>-<br>Karotten-Apfel-Rohkost                               | Gebrautes Kabeljaufilet, Bohnengemüse und Reis<br>-<br>Feldsalat mit Rote Beete         | Couscous (Hartweizengrieß) mit Gemüse (Tomaten, Erbsen, Mais, Kichererbsen) und Hähnchenbrustfilet<br>-<br>Herbstlicher Obstsalat (Apfel, Weintraube, Zwetschge) |
| <b>Woche 2</b> | Schweinebraten mit Bratensoße, Nudeln und Kohlrabigemüse                              | Eier in Senfsoße, Kartoffeln, bunter Salatteller (Eisbergsalat, Feldsalat, Karotten, Mais)                          | Seelachs, Kürbis-Möhrengemüse, Vollkornnudeln<br>-<br>Grießpudding mit Beerensoße (Erdbeeren, Brombeeren, Himbeeren) | Gebackene Spinatkartoffeln<br>-<br>Birnen-Apfel-Pflaumenkompott mit Honigcreme          | Nussige Pute (Putenbruststreifen mit Porree, Paprika, Karotten, Erdnüssen) mit Reis<br>-<br>Chinakohlsalat mit Aprikosendressing                                 |
| <b>Woche 3</b> | Linsenbratling, Schwarzwurzelragout und Kartoffelpüree                                | Tomaten-Fischpfanne (Lachs, Kabeljau) mit Hirse<br>-<br>Apfeltiramisu   | Kartoffel-Gurken-Salat mit Rindswurstchen<br>-<br>Heidelbeerquark mit Haselnüssen                                    | Spätzle und Brokkoli mit Käsesoße<br>-<br>Waldorfsalat (Knollensellerie, Apfel, Ananas) | Spiegeleier mit Mangold und Kartoffeln<br>-<br>Mandarinen-Fenchel-Rohkost  |
| <b>Woche 4</b> | Blumenkohlcurry mit Nürnberger Würstchen, Kräuterreis, Kopfsalat mit Zitronendressing | Karotten-Lachs-Lasagne<br>-<br>Rote Grütze (Brombeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren)                                  | Rindergulasch, Apfelrotkohl, Petersilienkartoffeln<br>-<br>Orangenquark mit Bananen                                  | Gemüsebratling (Karotte, Sellerie, Lauch) mit Vollkornnudeln und Kräuterdip             | Semmelknödel mit Pilzragout<br>-<br>Romanosalat mit Paprika  |

## Zucchini-Schiffchen mit Hackfleisch-Pastinakenfüllung, Tomatensoße und Nudeln (Woche 1, Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Zucchini-Schiffchen

1,5 kg Zucchini geputzt  
80 g Zwiebeln geschält  
50 ml Rapsöl  
0,3 kg Pastinaken geschält  
0,7 kg Schweine-Rinder-Hackfleisch frisch\*  
Jodsalz, Pfeffer, Oregano, Thymian

**Pastinaken** sind kleine gelb-weiße Wurzeln, die einen süß-würzigen Geschmack haben und als Rohkost oder als gegartes Gemüse verzehrt werden können.

### Tomatensoße

70 g Zwiebeln geschält  
30 ml Rapsöl  
1 kg Tomaten geputzt  
10 g Zucker  
Jodsalz, Pfeffer, Oregano, Thymian

### Nudeln

1,1 kg Teigwaren

1. Für die Zucchini-Schiffchen die Zucchini der Länge nach halbieren, aushöhlen und blanchieren. Zwiebelwürfel in 40 ml Öl andünsten, dann feine Pastinakenwürfel und Hackfleisch anbraten, mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen und 5 bis 10 Minuten garen. Die Fleisch-Gemüsemasse in die halbierten Zucchini füllen, in eine mit 10 ml Öl gefettete Auflaufform oder ein GN-Blech setzen und bei 200°C ca. 30 Minuten garen.
2. Für die Tomatensoße die Zwiebelwürfel in Öl andünsten, die Tomatenwürfel zufügen, würzen und etwa 10 Minuten köcheln lassen.
3. Den Reis in Salzwasser bissfest garen.

\*Als schweinefleischfreie Alternative eignet sich der Einsatz der gleichen Menge Rinderhackfleisch.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (575 g) mit **Schweine-Rinder-Hackfleisch**:

| Energie  | Fett   | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat   | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|---------|---------------------------|
| 579 kcal | 20,8 g | 69,1 g        | 27,7 g | 4,03 mg                | 627 µg               | 64,3 µg | 43,2 mg                   |

| Calcium | Magnesium | Eisen   | Ballaststoffe |
|---------|-----------|---------|---------------|
| 94,6 mg | 98,2 mg   | 4,03 mg | 8,36 g        |

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (575 g) mit **Rinder-Hackfleisch**:

| Energie  | Fett   | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat   | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|---------|---------------------------|
| 565 kcal | 18,6 g | 69,1 g        | 28,8 g | 4 mg                   | 439 µg               | 64,3 µg | 43,2 mg                   |

| Calcium | Magnesium | Eisen   | Ballaststoffe |
|---------|-----------|---------|---------------|
| 95,1 mg | 99,2 mg   | 4,59 mg | 8,36 g        |

## Kürbisgratin mit Kartoffeln; Bratapfel mit Vanillesoße (Woche 1, Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Kürbisgratin

1,5 kg Kürbis geputzt  
0,75 l Milch 1,5 % Fett  
0,35 kg Gouda, Tilsiter oder Edamer 45 % Fett i.Tr.  
Jodsalz, Pfeffer, Currypulver, Muskatnuss

### Kartoffeln

1,8 kg Kartoffeln festkochend geschält

### Bratapfel

1,2 kg Äpfel  
0,17 kg Rosinen  
70 g Mandeln  
70 g Honig  
30 ml Rapsöl

### Vanillesoße

1,5 Eigelb  
15 g Maisstärke  
0,85 l Milch 1,5 % Fett  
1 Vanilleschote  
40 g Zucker

1. Für das Gratin den Kürbis in etwa 3 cm große Würfel schneiden und in einer Auflaufform oder einem GN-Blech nicht höher als 10 bis 12 cm aufschichten. Milch mit den Gewürzen gut mischen und über den Kürbis gießen. Mit geriebenem Käse bestreuen und mit Folie abgedeckt bei 220°C garen. Nach 30 bis 45 Minuten die Folie entfernen (der Kürbis muss dann schon fast weich sein, damit er am Ende der Garzeit musig zerfallen ist). Wenn der Käse zerlaufen und braun ist, kann das Gratin serviert werden.
2. Die Kartoffeln in Stücke schneiden und dämpfen.
3. Für den Bratapfel Rosinen, gehackte Mandeln und Honig mischen und in die entkernten Äpfel füllen. In eine gefettete Auflaufform oder ein GN-Blech setzen und bei 200°C ca. 20 Minuten backen.
4. Für die Soße das Eigelb mit Stärke und 4 EL Milch gut verrühren. Aufgeschnittene Vanilleschote und Vanillemark mit dem Zucker zur restlichen Milch geben, aufkochen lassen, Stärke-Ei-Mischung einrühren und unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Vanilleschote entfernen und die Soße über die Bratäpfel gießen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (685 g):

| Energie  | Fett   | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|-------|---------------------------|
| 611 kcal | 20,2 g | 82 g          | 22,5 g | 5,27 mg                | 300 µg               | 84 µg | 52,6 mg                   |

| Calcium | Magnesium | Eisen   | Ballaststoffe |
|---------|-----------|---------|---------------|
| 561 mg  | 112 mg    | 4,26 mg | 9,82 g        |

## Blumenkohl (Kartoffel-)cremesuppe mit Vollkornbaguette, Karotten-Apfel-Rohkost (Woche 1, Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Blumenkohlcremesuppe

0,1 kg Zwiebeln geschält  
30 ml Rapsöl  
1,8 kg Blumenkohl TK  
0,5 kg Kartoffeln mehligkochend geschält  
1,5 l Gemüsebrühe  
0,5 l Milch 1,5 % Fett  
0,3 l Sahne 30 % Fett  
Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

### Vollkornbaguette

1,2 kg Weizenvollkornbaguette

### Karotten-Apfel-Rohkost

0,7 kg Karotten geschält  
0,7 kg Äpfel geputzt  
0,25 g Joghurt 1,5 % Fett  
25 ml Zitronensaft  
Jodsalz, Pfeffer

1. Für die Suppe die Zwiebeln würfeln und in Öl glasig dünsten. Blumenkohl und kleingeschnittene Kartoffeln hinzufügen, mit Gemüsebrühe und Milch auffüllen. 15 bis 20 Minuten köcheln lassen, dann pürieren, würzen und mit Sahne verfeinern.
2. Das Vollkornbaguette in Scheiben geschnitten zur Suppe reichen.
3. Für die Rohkost geraspelte Karotten und Äpfel mit Joghurt, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (761 g):

| Energie  | Fett   | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat  | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|--------|---------------------------|
| 550 kcal | 15,6 g | 80,9 g        | 19,6 g | 2,36 mg                | 565 µg               | 106 µg | 86,6 mg                   |

| Calcium | Magnesium | Eisen   | Ballaststoffe |
|---------|-----------|---------|---------------|
| 214 mg  | 132 mg    | 4,09 mg | 18,7 g        |

## Bohngemüse, Reis und gebratenes Kabeljaufilet, Feldsalat mit Rote Beete und Walnüssen (Woche 1, Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Bohngemüse

0,2 kg Zwiebeln geschält  
1 Zehe Knoblauch geschält  
40 ml Olivenöl  
0,2 l Gemüsebrühe  
Bohnenkraut  
1,3 kg Bohnen grün geputzt  
Jodsalz, Pfeffer  
0,2 kg Parmesan mind.30 % Fett i.Tr

### Reis

0,7 kg Reis parboiled

### Kabeljaufilet

1 kg Kabeljau frisch oder TK  
60 g Weizenmehl Type 405  
50 ml Rapsöl  
Jodsalz, Pfeffer

### Feldsalat mit Rote Beete und Walnüssen

0,4 kg Rote Beete geputzt  
0,4 kg Feldsalat frisch  
50 g Walnüsse  
30 ml Balsamicoessig  
45 ml Walnussöl  
Jodsalz, Pfeffer

1. Für das Bohngemüse die Zwiebelwürfel und den zerdrückten Knoblauch in Olivenöl andünsten. Bohnen hinzufügen, die Gemüsebrühe angießen, mit Bohnenkraut würzen und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit geriebenem Parmesan bestreuen.
2. Reis in Salzwasser garen.
3. Die Kabeljaufilets halbieren, mehlieren, in Öl braten und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Für den Salat die Rote Beete im Ganzen 30 bis 60 Minuten in Salzwasser garen. Anschließend schälen, würfeln und mit dem Feldsalat und grob gehackten Walnüssen vermengen. Aus Balsamicoessig und Walnussöl ein Dressing herstellen, mit Salz und Pfeffer würzen und über den Salat gießen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (589 g):

| Energie  | Fett   | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat  | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|--------|---------------------------|
| 649 kcal | 23,8 g | 73,2 g        | 34,5 g | 4,24 mg                | 348 µg               | 149 µg | 38,4 mg                   |

| Calcium | Magnesium | Eisen   | Ballaststoffe |
|---------|-----------|---------|---------------|
| 407 mg  | 101 mg    | 4,91 mg | 6,06 g        |

## Couscous (Hartweizengrieß) mit Tomaten, Erbsen, Mais, Kichererbsen und Hähnchenbrustfilet; Herbstlicher Obstsalat (Apfel, Weintraube, Zwetschge) (Woche 1, Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Couscous

|         |                         |
|---------|-------------------------|
| 0,28 kg | Kichererbsen getrocknet |
| 0,7 kg  | Couscous                |
| 0,2 kg  | Zwiebeln geschält       |
| 1 Zehe  | Knoblauch geschält      |
| 80 ml   | Olivenöl                |
| 1 kg    | Hähnchenbrustfilet      |
| 1 kg    | Tomaten geputzt         |
| 0,6 kg  | Erbsen TK               |
| 0,4 kg  | Mais TK                 |
| 0,3 l   | Gemüsebrühe             |
|         | Jodsalz, Pfeffer        |

### Obstsalat

|         |                     |
|---------|---------------------|
| 0,5 kg  | Äpfel geputzt       |
| 0,5 kg  | Weintrauben geputzt |
| 0,35 kg | Zwetschgen geputzt  |
| 0,2 l   | Orangensaft         |

**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 traditionell nicht gekocht, sondern über kochendem Wasser oder einem kochenden Gericht gedämpft wird.

- Für den Couscous die Kichererbsen min. 8 Stunden einweichen und am Folgetag weich garen.  
Den Couscous in 1,4 l Salzwasser aufkochen und ausquellen lassen. Mit einer Gabel auflockern.  
Die Zwiebelwürfel und den zerkleinerten Knoblauch in 60 ml Olivenöl andünsten. Das Hähnchenfleisch in Würfel oder Streifen schneiden, hinzufügen und anbraten. In einer Schüssel mit den Tomatenwürfeln, den Erbsen, dem Mais und den abgetropften Kichererbsen und dem Couscous vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.  
Die Masse in eine mit 20 ml Olivenöl gefettete Auflaufform oder ein GN-Blech füllen, mit der Gemüsebrühe angießen und bei 180°C ca. 25 Minuten garen.
- Für den Obstsalat das Obst in Stücke schneiden und mit Orangensaft vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (754 g):

| Energie  | Fett   | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat  | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|--------|---------------------------|
| 545 kcal | 16,4 g | 62,1 g        | 35,1 g | 4,13 mg                | 480 µg               | 162 µg | 58,4 mg                   |

| Calcium | Magnesium | Eisen   | Ballaststoffe |
|---------|-----------|---------|---------------|
| 110 mg  | 119 mg    | 4,64 mg | 17,8 g        |



## Schweinebraten mit Bratensoße, Nudeln, Kohlrabi (Woche 2; Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Schweinebraten

1 kg Schweinebraten\*  
75 ml Rapsöl

### Bratensoße

0,15 kg Zwiebeln geschält  
70 g Karotten frisch oder TK  
70 g Knollensellerie frisch oder TK  
75 g Weizenmehl Type 1050  
70 g Tomatenmark  
1,5 l Gemüsebrühe  
0,75 l Milch 1,5 % Fett  
Jodsalz, Pfeffer, Paprika

### Nudeln

1,1 kg Teigwaren

### Kohlrabi

2 kg Kohlrabi TK  
0,2 l Gemüsebrühe

1. Für den Braten das Schweinefleisch in Öl anbraten und im geschlossenen Kessel mit etwas Wasser schmoren lassen.
2. Für die Soße das Schweinefleisch aus dem Kessel nehmen und die gewürfelten Zwiebeln, die Karotten- und Selleriewürfel darin kurz anbraten, mit Mehl überstäuben und das Tomatenmark hinzugeben. Mit der Brühe und der Milch ablöschen, würzen und aufkochen lassen.
3. Nudeln in Salzwasser garen.
4. Kohlrabi in etwas Gemüsebrühe 10 bis 15 Minuten dünsten.

\*Als schweinefleischfreie Alternative eignet sich der Einsatz der gleichen Menge Rinderbraten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (787 g) mit **Schweinefleisch**:

| Energie  | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat   | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|------|---------------|--------|------------------------|----------------------|---------|---------------------------|
| 706 kcal | 26 g | 81,1 g        | 35,7 g | 3,38 mg                | 615 µg               | 99,9 µg | 78,3 mg                   |

| Calcium | Magnesium | Eisen   | Ballaststoffe |
|---------|-----------|---------|---------------|
| 252 mg  | 149 mg    | 3,87 mg | 9,01 g        |

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (787 g) mit **Rindfleisch**:

| Energie  | Fett   | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat  | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|--------|---------------------------|
| 639 kcal | 17,2 g | 81,1 g        | 38,5 g | 3,38 mg                | 230 µg               | 101 µg | 78,3 mg                   |

| Calcium | Magnesium | Eisen   | Ballaststoffe |
|---------|-----------|---------|---------------|
| 248 mg  | 147 mg    | 4,42 mg | 9,01 g        |

## Eier in Senfsoße mit Kartoffeln und buntem Salatteller (Eisbergsalat, Feldsalat, Karotte, Mais) (Woche 2, Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Senfsoße

70 ml Rapsöl  
70 ml Weizenmehl Type 405  
0,5 l Milch 1,5 % Fett  
0,5 l Gemüsebrühe  
70 g Senf  
0,15 l Sahne 30 % Fett  
Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

### Eier

10 Eier  
Petersilie frisch

### Kartoffeln

2,5 kg Kartoffeln festkochend geschält

### Bunter Salatteller

0,3 kg Eisbergsalat geputzt  
0,3 kg Feldsalat geputzt  
0,3 kg Karotten geschält  
0,15 kg Mais Konserve  
40 ml Olivenöl  
40 ml Balsamicoessig  
10 g Senf  
Jodsalz, Pfeffer

1. Für die Senfsoße aus Öl und Mehl eine Mehlschwitze herstellen. Gemüsebrühe und Milch angießen und mind.10 Minuten köcheln lassen. Ab und zu umrühren. Mit Senf, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken und zuletzt mit Sahne verfeinern.
2. Die Eier hart kochen und mit der Soße servieren.
3. Die Kartoffeln in Salzwasser garen.
4. Für den Salat den Eisbergsalat in Stücke schneiden. Feldsalat, grob geraspelte Karotten und abgetropfte Maiskörner mit dem Salat vermischen. Aus Senf, Olivenöl, Balsamicoessig, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und kurz vor dem Servieren mit dem Salat vermengen.

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

| Energie  | Fett   | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat  | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|--------|---------------------------|
| 485 kcal | 22,6 g | 52,5 g        | 16,3 g | 3,67 mg                | 320 µg               | 127 µg | 52,9 mg                   |

| Calcium | Magnesium | Eisen   | Ballaststoffe |
|---------|-----------|---------|---------------|
| 160 mg  | 90 mg     | 4,29 mg | 5,5 g         |

## Seelachs, Vollkornnudeln und Kürbis-Karottengemüse Grießpudding mit Beerensoße (Erdbeeren, Brombeeren, Himbeeren) (Woche 2, Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Seelachs

1 kg Seelachsfilet frisch oder TK  
Jodsalz

### Vollkornnudeln

0,9 kg Vollkornteigwaren

### Kürbis-Karottengemüse

0,2 kg Zwiebeln geschält  
70 ml Rapsöl  
0,8 kg Karotten geschält  
0,8 kg Kürbis geputzt  
0,2 l Gemüsebrühe  
15 g Honig  
Ingwerwurzel  
Jodsalz, Pfeffer, Petersilie frisch

### Grießpudding

1 l Milch 1,5 % Fett  
0,12 kg Weizengrieß  
60 g Zucker

### Beerensoße

0,2 kg Erdbeeren frisch oder TK  
0,2 kg Brombeeren frisch oder TK  
0,2 kg Himbeeren frisch oder TK  
50 g Zucker  
0,15 l Orangensaft

1. Für den Seelachs die Fischfilets salzen und im Kombidämpfer dünsten.
2. Die Nudeln in Salzwasser garen.
3. Für das Gemüse die Zwiebeln würfeln und in Öl glasig dünsten. Karotten in Scheiben und Kürbis in Stücke schneiden und ebenfalls 2-3 Minuten andünsten. Die Gemüsebrühe hinzugeben, mit Honig, Ingwer, Salz, Pfeffer abschmecken und 10-15 Minuten garen. Mit gehackter Petersilie bestreuen.
4. Für den Grießbrei die Milch zum Sieden bringen, Grieß und Zucker langsam mit einem Schneebesen einrühren. Bei niedriger Temperatur unter Rühren so lange weitergaren, bis der Grieß vollkommen aufgequollen ist. In Dessertschälchen verteilen.
5. Für die Soße die Beeren mit Zucker und Orangensaft pürieren und über den Grießpudding gießen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (670 g):

|          |           |               |               |                        |                      |       |                           |
|----------|-----------|---------------|---------------|------------------------|----------------------|-------|---------------------------|
| Energie  | Fett      | Kohlenhydrate | Eiweiß        | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
| 618 kcal | 13,3 g    | 88,7 g        | 33,7 g        | 4,2 mg                 | 706 µg               | 92 µg | 40,9 mg                   |
| Calcium  | Magnesium | Eisen         | Ballaststoffe |                        |                      |       |                           |
| 220 mg   | 151 mg    | 4,34 mg       | 16,9 g        |                        |                      |       |                           |

## Gebackene Spinatkartoffeln; Birnen-Apfel-Pflaumenkompott mit Honigcreme (Woche 2, Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Spinatkartoffeln

2,2 kg Kartoffeln festkochend geschält  
60 ml Rapsöl  
0,2 kg Zwiebeln geschält  
1 Zehe Knoblauch geschält  
1,5 kg Spinat frisch oder TK  
Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss  
0,3 kg Saure Sahne 10 % Fett  
0,3 kg Feta

### Birnen-Apfel-Kompott

0,5 kg Birnen geschält  
0,5 kg Äpfel geschält  
0,15 kg Pflaumen getrocknet  
0,15 l Apfelsaft  
0,7 kg Joghurt 1,5 % Fett  
40 g Honig  
Zimt

1. Für die Spinatkartoffeln die Kartoffeln als Pellkartoffeln garen, pellen, längs halbieren und mit der Schnittseite nach oben auf ein mit 20 ml Öl gefettetes GN-Blech legen. Das restliche Öl erhitzen, Zwiebelwürfel und gehackten Knoblauch darin andünsten. Den zerkleinerten Spinat hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und ca. 10 Minuten dünsten. Saure Sahne und zerbröselten Feta dazugeben und auf den halbierten Kartoffeln verteilen. Bei 200°C ca. 10 bis 15 Minuten überbacken.
2. Für das Kompott die in Stücke geschnittenen Birnen und Äpfel mit den halbierten Pflaumen in etwas Apfelsaft weich dünsten. Joghurt mit dem Honig verrühren und mit dem Kompott servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (662 g):

| Energie  | Fett   | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat  | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|--------|---------------------------|
| 512 kcal | 20,7 g | 60,1 g        | 18,3 g | 5,1 mg                 | 325 µg               | 162 µg | 76 mg                     |

| Calcium | Magnesium | Eisen   | Ballaststoffe |
|---------|-----------|---------|---------------|
| 427 mg  | 165 mg    | 7,65 mg | 9,79 g        |

**Nussige Pute**  
**(Putenbruststreifen mit Porree, Paprika, Karotten, Erdnüssen) mit Reis,**  
**Chinakohlsalat**  
 (Woche 2, Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

**Nussige Pute**

1 kg Putenbrust  
 40 ml Rapsöl  
 1 Zehe Knoblauch geschält  
 1 cm Ingwerknolle  
 0,6 kg Porree geputzt  
 0,6 kg Paprikaschoten geputzt  
 0,6 kg Karotten geschält  
 Jodsalz, Pfeffer  
 0,35 l Gemüsebrühe  
 100 g Erdnüsse  
 0,25 kg Saure Sahne 10 % Fett  
 Jodsalz, Pfeffer, Currypulver

**Reis**

0,7 kg Reis parboiled

**Chinakohlsalat**

1 kg Chinakohl geputzt  
 40 ml Kräuternessig  
 40 ml Rapsöl  
 10 g Zucker  
 Kräutermischung frisch oder TK  
 Jodsalz, Pfeffer

1. Für die Pute das Fleisch in Streifen schneiden, in Öl anbraten, Knoblauchwürfel, gehackten Ingwer, Porreeringe, Paprikawürfel und Karottenscheiben zufügen, anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, die Hälfte der Erdnüsse zugeben und das Ragout ca. 15 Minuten garen. Die restlichen Erdnüsse mit der Sahne fein pürieren und unter das Ragout rühren. Mit Currypulver abschmecken.
2. Den Reis in Salzwasser garen.
3. Für den Salat den Chinakohl in feine Streifen schneiden. Aus Kräuternessig, Öl, Zucker, Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen, die Kräuter unterrühren und mit dem Chinakohl vermischen.

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

| Energie  | Fett   | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat  | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|--------|---------------------------|
| 622 kcal | 24,1 g | 69,4 g        | 30,5 g | 5,72 mg                | 471 µg               | 169 µg | 98,7 mg                   |

| Calcium | Magnesium | Eisen   | Ballaststoffe |
|---------|-----------|---------|---------------|
| 165 mg  | 88,7 mg   | 4,68 mg | 8,48 g        |

## Linsenbratlinge, Schwarzwurzelragout und Kartoffelpüree (Woche 3, Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Linsenbratlinge

0,4 kg gelbe oder grüne Linsen getrocknet  
 0,3 kg Porree geputzt  
 0,3 kg Karotten geschält  
 0,3 kg Zwiebeln geschält  
 1 Zehe Knoblauch geschält  
 20 g Weizenmehl Type 1050  
 20 g Schnittlauch frisch  
 Jodsalz, Pfeffer, Paprika, Curry  
 70 ml Rapsöl

### Schwarzwurzelragout

2 kg Schwarzwurzeln frisch oder TK  
 0,3 l Gemüsebrühe  
 0,3 l Milch 1,5 % Fett  
 15 g Maisstärke  
 Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

### Kartoffelpüree

2,2 kg Kartoffeln mehligkochend geschält  
 0,35 l Milch 1,5 % Fett  
 Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

1. Für die Bratlinge die Linsen über Nacht einweichen. Porree, Karotten, Zwiebeln und Knoblauch grob zerschneiden und zusammen mit den Linsen, dem gehackten Schnittlauch, Salz, Pfeffer, Paprika und Curry pürieren. Mehl hinzufügen und zu Bratlingen formen. In Öl in der Pfanne braten.
2. Für das Ragout die Schwarzwurzeln in Gemüsebrühe dünsten. Milch hinzufügen, würzen und mit Maisstärke binden.
3. Für das Püree die Kartoffeln kochen, noch heiß zerstampfen und mit heißer Milch zu einem Püree verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (718 g):

| Energie  | Fett  | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat  | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|-------|---------------|--------|------------------------|----------------------|--------|---------------------------|
| 443 kcal | 9,9 g | 65,6 g        | 20,4 g | 14,9 mg                | 538 µg               | 150 µg | 47,9 mg                   |

| Calcium | Magnesium | Eisen   | Ballaststoffe |
|---------|-----------|---------|---------------|
| 272 mg  | 152 mg    | 11,2 mg | 46,2 g        |

## Tomaten-Fischpfanne (Lachs, Kabeljau) mit Hirse; Apfeltiramisu (Woche 3, Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Tomaten-Fischpfanne

100 g Zwiebeln geschält  
 1 Zehe Knoblauch geschält  
 60 ml Olivenöl  
 1,4 kg Tomaten geputzt  
 Jodsalz, Pfeffer  
 Kräuter der Provence (Majoran, Thymian, Rosmarin, Oregano)  
 0,4 kg Lachsfilet frisch oder TK  
 0,4 kg Kabeljaufilet frisch oder TK  
 15 ml Zitronensaft  
 0,3 kg Feta  
 Basilikum frisch

### Hirse

0,6 kg Hirse

### Apfeltiramisu

1 kg Äpfel geputzt  
 0,15 l Apfelsaft  
 0,8 kg Joghurt 1,5 % Fett  
 20 ml Zitronensaft  
 30 g Honig  
 0,22 kg Löffelbiskuits  
 40 g Mandeln

**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.

1. Für die Fischpfanne die Zwiebelwürfel und den zerkleinerten Knoblauch in der Hälfte des Olivenöls andünsten. Tomatenwürfel dazugeben und 10 bis 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen. Die mit Zitronensaft beträufelten, mit dem restlichen Olivenöl eingeriebenen und gesalzenen Fischfilets auf die Tomatenmasse legen und 8 bis 10 Minuten garen. Die Fetawürfel über den Fisch geben und ca. 10 Minuten überbacken. Zum Schluss mit frischen Basilikumblättern bestreuen.
2. Hirse in Salzwasser garen und zu der Fischpfanne servieren.
3. Für das Tiramisu die geraspelten Äpfel mit dem Apfelsaft begießen und ziehen lassen. Joghurt mit Zitronensaft und Honig verrühren. In eine Auflaufform abwechselnd Löffelbiskuits, Apfelmasse und Joghurt einschichten. Die letzte Schicht bildet die Apfelmasse, die mit gehobelten Mandeln bestreut wird.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (675 g):

| Energie  | Fett   | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat   | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|---------|---------------------------|
| 719 kcal | 22,9 g | 88,3 g        | 37,4 g | 4,95 mg                | 351 µg               | 85,6 µg | 42,2 mg                   |

| Calcium | Magnesium | Eisen   | Ballaststoffe |
|---------|-----------|---------|---------------|
| 243 mg  | 156 mg    | 6,62 mg | 7,58 g        |

## Kartoffel-Gurkensalat mit Rindswürstchen; Heidelbeerquark mit Haselnüssen (Woche 3, Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Kartoffel-Gurken-Salat

2,1 kg Kartoffeln festkochend geschält  
0,7 kg Gurken geschält  
100 g Zwiebeln geschält  
60 ml Kräuternessig  
60 ml Rapsöl  
Jodsalz, Pfeffer, Dill

### Rindswürstchen

1 kg Rindswürstchen

### Heidelbeerquark mit Haselnüssen

0,8 kg Heidelbeeren frisch oder TK  
0,25 kg Joghurt 1,5 % Fett  
0,8 kg Magerquark  
0,12 kg Zucker  
40 g Haselnüsse

1. Für den Salat die gegarten Kartoffeln in Scheiben schneiden, mit der gehobelten Gurke und feinen Zwiebelwürfeln vermengen. Aus Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Dill eine Marinade herstellen und den Salat damit vermengen.
2. Die Würstchen erwärmen und evtl. halbiert zu dem Salat reichen.
3. Für den Heidelbeerquark die Heidelbeeren auftauen lassen und einige Heidelbeeren zur Dekoration beiseite stellen. Die restlichen Heidelbeeren mit Quark, Joghurt und Zucker verrühren. Haselnüsse hacken und zusammen mit den beiseite gestellten Heidelbeeren die Quarkspeise dekorieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (576 g):

| Energie  | Fett   | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat   | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|---------|---------------------------|
| 565 kcal | 23,5 g | 54,7 g        | 30,5 g | 3,88 mg                | 364 µg               | 60,5 µg | 72,7 mg                   |

| Calcium | Magnesium | Eisen   | Ballaststoffe |
|---------|-----------|---------|---------------|
| 168 mg  | 91,4 mg   | 4,66 mg | 7,85 g        |



## Spätzle, Brokkoli und Käsesoße, Waldorfsalat (Knollensellerie, Apfel, Ananas, Walnüsse) (Woche 3, Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Spätzle

1 kg Spätzle

### Brokkoli

2 kg Brokkoli frisch oder TK

### Käsesoße

60 ml Rapsöl

60 g Weizenmehl Type 405

0,6 l Gemüsebrühe

0,6 l Milch 1,5 % Fett

0,3 kg Gouda, Tilsiter oder Edamer 45 % Fett i.Tr.

Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

50 g Sonnenblumenkerne

### Waldorfsalat

0,5 kg Knollensellerie geputzt

0,5 kg Äpfel geputzt

25 ml Zitronensaft

0,2 kg Ananas Konserve abgetropft

40 g Walnüsse

0,15 kg Saure Sahne 10 % Fett

0,15 kg Joghurt 1,5 % Fett

Jodsalz, Pfeffer, Petersilie frisch

1. Die Spätzle in Salzwasser garen.
2. Brokkoli in Salzwasser oder im Kombidämpfer garen.
3. Für die Käsesoße aus Öl und Mehl eine Mehlschwitze herstellen und mit Gemüsebrühe und Milch aufgießen. Unter Rühren 10 Minuten köcheln lassen. Geriebenen Käse einrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne trocken anrösten.  
Käsesoße über die Spätzle und den Brokkoli geben und mit Sonnenblumenkernen bestreut servieren.
4. Für den Waldorfsalat den geraspelten Sellerie mit den geraspelten Äpfeln vermengen und mit Zitronensaft beträufeln. Ananasstücke und gehackte Walnüsse unterheben, mit saurer Sahne und Joghurt vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Petersilie dekorieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (728 g):

| Energie  | Fett   | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat  | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|--------|---------------------------|
| 679 kcal | 25,3 g | 79,2 g        | 31,9 g | 6,02 mg                | 425 µg               | 133 µg | 164 mg                    |

| Calcium | Magnesium | Eisen   | Ballaststoffe |
|---------|-----------|---------|---------------|
| 530 mg  | 118 mg    | 4,19 mg | 12,6 g        |

## Spiegeleier mit Mangold und Kartoffeln, Mandarinen-Fenchel-Rohkost (Woche 3, Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Spiegeleier

10 Eier  
20 ml Rapsöl

### Mangold

0,2 kg Zwiebeln geschält  
40 ml Rapsöl  
1,5 kg Mangold geputzt  
0,2 l Gemüsebrühe  
Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss  
0,2 kg Saure Sahne 10% Fett

### Kartoffeln

2,2 kg Kartoffeln festkochend geschält

### Mandarinen-Fenchel-Rohkost

0,6 kg Mandarinen geschält  
0,5 kg Fenchel geputzt  
30 ml Zitronensaft  
40 ml Rapsöl  
Jodsalz, Pfeffer  
20 g Honig  
40 g Walnüsse

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. Für die Rohkost die Mandarinen in Stücke und den Fenchel in Scheiben schneiden. Aus Zitronensaft, Öl, Salz, Pfeffer und Honig ein Dressing herstellen und über die Rohkost träufeln, mit Fenchelgrün garnieren und mit gehackten Walnüssen bestreuen.

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

| Energie  | Fett   | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat  | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|--------|---------------------------|
| 468 kcal | 22,5 g | 46 g          | 17,7 g | 10,2 mg                | 509 µg               | 146 µg | 137 mg                    |

| Calcium | Magnesium | Eisen   | Ballaststoffe |
|---------|-----------|---------|---------------|
| 339 mg  | 219 mg    | 8,89 mg | 10,9 g        |

## Blumenkohlcurry mit Nürnberger Würstchen und Kräuterreis, Kopfsalat mit Zitronendressing (Woche 4, Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Blumenkohlcurry

|         |                               |
|---------|-------------------------------|
| 0,2 kg  | Zwiebeln geschält             |
| 25 ml   | Rapsöl                        |
| 1,5 kg  | Blumenkohl geputzt            |
| 0,2 l   | Gemüsebrühe                   |
| 0,6 l   | Milch 1,5 % Fett              |
| 15 g    | Zucker                        |
| 0,15 kg | Saure Sahne 10 % Fett         |
|         | Jodsalz, Pfeffer, Currypulver |

### Würstchen

|         |                                  |
|---------|----------------------------------|
| 0,72 kg | Würstchen (6 Stücke pro Person)* |
| 30 ml   | Rapsöl                           |

### Kräuterreis

|        |                   |
|--------|-------------------|
| 0,7 kg | Reis parboiled    |
| 40 g   | Petersilie frisch |

### Kopfsalat mit Zitronendressing

|         |                     |
|---------|---------------------|
| 0,65 kg | Kopfsalat geputzt   |
| 25 ml   | Zitronensaft        |
| 25 ml   | Rapsöl              |
| 20 g    | Schnittlauch frisch |
|         | Jodsalz, Pfeffer    |

1. Für das Curry die Zwiebelwürfel in Öl andünsten, Blumenkohlröschen zufügen, Gemüsebrühe und Milch angießen und aufkochen lassen. Mit Currypulver und Zucker würzen und ca. 15 Minuten garen. Etwa die Hälfte der Blumenkohlröschen aus dem Topf nehmen. Die andere Hälfte des Blumenkohls mit der sauren Sahne und der Soße pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die restlichen Blumenkohlröschen unter die Soße rühren.
2. Die Würstchen in etwas Öl braten.
3. Den Reis in Salzwasser garen und mit gehackter Petersilie zu dem Blumenkohlcurry reichen.
4. Für den Salat den Kopfsalat in Stücke zupfen. Aus Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und kurz vor dem Servieren mit dem Salat vermengen. Mit gehacktem Schnittlauch bestreuen.

\*Nürnberger Würstchen können durch dieselbe Menge Geflügelwürstchen ersetzt werden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (611 g) mit **Nürnberger Würstchen**:

| Energie  | Fett   | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat   | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|---------|---------------------------|
| 613 kcal | 28,2 g | 67,8 g        | 21,1 g | 2,57 mg                | 544 µg               | 96,4 µg | 86,8 mg                   |

| Calcium | Magnesium | Eisen   | Ballaststoffe |
|---------|-----------|---------|---------------|
| 178 mg  | 72,5 mg   | 4,03 mg | 6,81 g        |

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (611 g) mit **Geflügelwürstchen**:

| Energie  | Fett   | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat   | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|---------|---------------------------|
| 502 kcal | 14,2 g | 67,8 g        | 24,1 g | 2,8 mg                 | 414 µg               | 98,5 µg | 87 mg                     |

| Calcium | Magnesium | Eisen   | Ballaststoffe |
|---------|-----------|---------|---------------|
| 183 mg  | 74,5 mg   | 4,15 mg | 6,81 g        |

## Karotten-Lachs-Lasagne; Rote Grütze (Brombeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren) (Woche 4, Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Karotten-Lachs-Lasagne

1,2 kg Karotten geschält  
70 ml Rapsöl  
1 kg Lachsfilet TK oder frisch  
60 g Weizenmehl Type 405  
0,7 l Milch 1,5 % Fett  
0,5 l Gemüsebrühe  
0,9 kg Lasagneplatten  
Jodsalz, Pfeffer  
0,3 kg Gouda, Tilsiter oder  
Edamer 45 % Fett i.Tr.

### Rote Grütze

0,4 l Kirschsafte (Süßkirsche)  
30 g Zucker  
20 g Maisstärke  
0,2 kg Brombeeren frisch oder TK  
0,2 kg Johannisbeeren frisch oder TK  
0,2 kg Erdbeeren frisch oder TK

**Rote Grütze** ist eine typische Nachspeise aus Norddeutschland. Dazu werden rote Früchte wie Kirschen, Himbeeren, Johannisbeeren, Preiselbeeren etc. mit etwas Wasser oder rotem Fruchtsaft sowie Zucker aufgekocht und anschließend mit angerührter Maisstärke (oder einem ähnlichen Verdickungsmittel) abgebunden.

- Für die Lasagne die geraspelten Karotten in 20 ml Öl ca. 10 Minuten dünsten. 40 ml Öl erhitzen, das Mehl darin anschwitzen und mit Milch und Gemüsebrühe ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 5 bis 6 Minuten köcheln lassen. Die Soße sollte eher dünnflüssig sein.  
In einer mit 10 ml Öl gefetteten Auflaufform oder einem GN-Blech abwechselnd Soße, Lasagneplatten, Karotten und die in dünne Tranchen geschnittenen Lachsfilets schichten. Die obere Schicht sollte mit der Soße abgeschlossen werden. Bei 200°C ca. 25 Minuten garen. Den geriebenen Käse über die Lasagne streuen und weitere 10 Minuten garen.
- Für die Rote Grütze 4 EL Kirschsafte mit Zucker und Stärke anrühren. Den restlichen Saft zum Kochen bringen, die Stärke einrühren und einmal aufkochen lassen. Die Beeren unterrühren.

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

| Energie  | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat   | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|------|---------------|--------|------------------------|----------------------|---------|---------------------------|
| 660 kcal | 21 g | 76,6 g        | 39,4 g | 2,84 mg                | 315 µg               | 78,5 µg | 23,7 mg                   |

| Calcium | Magnesium | Eisen   | Ballaststoffe |
|---------|-----------|---------|---------------|
| 419 mg  | 108 mg    | 2,62 mg | 9,09 g        |

## Rindergulasch, Apfelrotkohl, Petersilienkartoffeln; Orangenquark mit Bananen (Woche 4, Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Rindergulasch

50 ml Rapsöl  
 0,2 g Zwiebeln geschält  
 1 Knoblauchzehe  
 1 kg Rinderschulter  
 100 g Tomatenmark  
 Jodsalz, Pfeffer, Piment, Gewürznelke, Lorbeere,  
 Wacholder  
 0,6 l Gemüsebrühe  
 7 g Maisstärke

### Apfelrotkohl

0,2 kg Zwiebeln geschält  
 30 ml Rapsöl  
 1,2 kg Rotkohl geputzt  
 0,3 kg Äpfel geputzt  
 0,3 l Gemüsebrühe  
 Gewürznelken, Lorbeer, Jodsalz, Pfeffer  
 5 g Maisstärke

### Petersilienkartoffeln

2,2 kg Kartoffeln festkochend geschält  
 25 g Petersilie frisch oder TK

### Orangenquark

0,8 kg Quark 20 % Fett i.Tr.  
 40 g Zucker  
 0,2 l Orangensaft  
 0,25 kg Bananen geschält  
 0,15 kg Orangen geschält

1. Für das Gulasch Zwiebeln und Knoblauch würfeln und in Öl anbraten. Gulaschstücke hinzufügen und scharf anbraten. Tomatenmark dazugeben und ebenfalls kurz anbraten. Gewürze hinzufügen und mit Gemüsebrühe aufgießen. Mindestens 1 Stunde köcheln lassen. Nochmals abschmecken und mit Maisstärke etwas binden.
2. Für den Rotkohl Zwiebelwürfel in Öl glasig dünsten. Den Rotkohl in Streifen raspeln und Apfel in kleine Stücke schneiden. Beides zu den Zwiebeln geben, mit Gemüsebrühe aufgießen, Gewürze hinzufügen und 30 bis 40 Minuten garen. Mit etwas Maisstärke abbinden.
3. Kartoffeln in Salzwasser garen. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.
4. Für den Quark diesen mit Zucker und Orangensaft glatt rühren. Gehackte Haselnüsse, Bananenscheiben und filetierte Orangen unterheben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (737 g):

| Energie  | Fett   | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat   | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|---------|---------------------------|
| 551 kcal | 16,9 g | 59,7 g        | 37,2 g | 5,12 mg                | 339 µg               | 81,2 µg | 96 mg                     |

| Calcium | Magnesium | Eisen  | Ballaststoffe |
|---------|-----------|--------|---------------|
| 172 mg  | 107 mg    | 5,6 mg | 8,06 g        |

## Gemüsebratling (Karotte, Sellerie, Lauch) mit Vollkornnudeln und Kräuterdip (Woche 4; Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Gemüsebratling

0,35 kg Sellerie geputzt  
 0,35 kg Karotten geputzt  
 0,35 kg Porree geputzt  
 5 Eier  
 0,12 kg Leinsamen  
 0,25 kg Semmelbrösel  
 100 ml Rapsöl  
 Jodsalz, Pfeffer

### Vollkornnudeln

1 kg Vollkornteigwaren

### Kräuterdip

0,4 kg Magerquark  
 0,4 kg Joghurt 1,5 % Fett  
 Schnittlauch, Petersilie, Dill,...frisch oder TK  
 Jodsalz, Pfeffer

1. Für die Bratlinge Sellerie und Karotten fein reiben, Porree in feine Ringe schneiden. Gemüse mit Eier, Leinsamen, Semmelmehl, Salz und Pfeffer zu einer Masse vermischen und daraus Bratlinge formen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Gemüsebratlinge von beiden Seiten braten.
2. Die Nudeln in Salzwasser garen.
3. Für den Kräuterdip den Quark mit dem Joghurt und den fein gehackten Kräutern verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (466 g):

| Energie  | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat  | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|------|---------------|--------|------------------------|----------------------|--------|---------------------------|
| 638 kcal | 21 g | 81,4 g        | 29,3 g | 5,24 mg                | 725 µg               | 116 µg | 13,4 mg                   |

| Calcium | Magnesium | Eisen   | Ballaststoffe |
|---------|-----------|---------|---------------|
| 218 mg  | 161 mg    | 5,01 mg | 17,9 g        |



## Semmelknödel mit Pilzragout, Romanosalat mit Paprika (Woche 4; Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

### Semmelknödel

12 Brötchen  
0,6 l Milch 1,5 %  
60 g Butter  
0,25 kg Zwiebeln geschält  
25 ml Rapsöl  
15 g Petersilie frisch oder TK  
7 Eier  
Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

### Pilzragout

1,5 kg Champignons geputzt  
0,25 g Zwiebeln geschält  
25 ml Rapsöl  
0,35 l Gemüsebrühe  
0,25 l Milch 1,5 % Fett  
20 ml Sojasoße  
12 g Zucker  
Pfeffer, Jodsalz,  
10 g Maisstärke

### Romanosalat mit Paprika

0,6 kg Romanosalat geputzt  
0,4 kg Paprikaschoten geputzt  
30 ml Olivenöl  
15 ml Apfelessig  
5 g Zucker  
Jodsalz, Pfeffer

1. Für die Semmelknödel Brötchen in Scheiben schneiden. Milch mit der Butter erhitzen und die Brötchenscheiben damit begießen. Zwiebeln würfeln und in Öl glasig dünsten. Petersilie hacken. Eingeweichte Brötchenscheiben, Zwiebeln und Petersilie mit den Eiern vermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Masse zu Rollen formen und diese fest in Frischhaltefolie einwickeln. Ränder der Folie zuknoten und die Knödel in köchelndem Wasser ca. 20 Minuten garen. Die gegarten Knödelrollen aus dem Wasser nehmen, auspacken und mit einem Messer in Scheiben schneiden.
2. Für das Pilzragout die Champignons je nach Größe halbieren oder vierteln. Zwiebeln würfeln und in Öl glasig dünsten, Champignons hinzufügen und mit andünsten. Mit Gemüsebrühe und Milch ablöschen. Mit Sojasoße, Zucker, Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Maisstärke binden.
3. Für den Salat den Romanosalat in Stücke schneiden. Paprikaschoten würfeln. Aus Olivenöl, Apfelessig, etwas Zucker, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit dem Salat und den Paprikawürfeln vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (542 g):

|          |        |               |        |                        |                      |        |                           |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|--------|---------------------------|
| Energie  | Fett   | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat  | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
| 454 kcal | 20,2 g | 44,9 g        | 22,6 g | 4,37 mg                | 386 µg               | 143 µg | 75,9 mg                   |

|         |           |         |               |
|---------|-----------|---------|---------------|
| Calcium | Magnesium | Eisen   | Ballaststoffe |
| 216 mg  | 62 mg     | 4,14 mg | 7,75 g        |

## Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeisenplan für die Sekundarstufe

Plan für eine Person

| Bezeichnung  | Anzahl             | Menge<br>[g] | Energie<br>[kcal] | Energie<br>[kJ] | Fett<br>[g] | KH<br>[g]   | Prot.<br>[g] | Vit E<br>[mg] | Vit B1<br>[mg] | Fol.<br>[µg] | Vit C<br>[mg] | Ca<br>[mg]  | Mg<br>[mg]  | Fe<br>[mg] | Ballast<br>[g] |
|--|--------------------|--------------|-------------------|-----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|-------------|-------------|------------|----------------|
| <b>Gesamt</b>  | <b>20<br/>Tage</b> | <b>13012</b> | <b>11686</b>      | <b>48927</b>    | <b>415</b>  | <b>1387</b> | <b>561</b>   | <b>102</b>    | <b>9</b>       | <b>2310</b>  | <b>1377</b>   | <b>5369</b> | <b>2452</b> | <b>104</b> | <b>245</b>     |
| 1. Woche   | 5 Tage             | 3373         | 2948              | 12342           | 97          | 370         | 139          | 20            | 2              | 568          | 271           | 1380        | 560         | 22         | 61             |
| Zucchini-Schiffchen mit Hackfleischfüllung, Tomatensoße, Reis      | 1                  | 575          | 579               | 2425            | 21          | 69          | 28           | 4             | 1              | 64           | 43            | 95          | 98          | 4          | 8              |
| Kürbisgratin, Kartoffeln; Bratapfel mit Vanillesoße                | 1                  | 684          | 611               | 2557            | 20          | 82          | 23           | 5             |                | 84           | 52            | 561         | 111         | 4          | 10             |
| Blumenkohlcremesuppe, Karotten-Apfel-Rohkost                       | 1                  | 761          | 550               | 2303            | 16          | 81          | 20           | 2             | 1              | 106          | 87            | 215         | 132         | 4          | 19             |
| Kabeljaufilet, Bohnengemüse, Reis, Feldsalat mit Rote Beete        | 1                  | 589          | 650               | 2719            | 24          | 73          | 35           | 4             |                | 149          | 38            | 407         | 101         | 5          | 6              |
| Couscous mit Gemüse und Hähnchenbrustfilet, Obstsalat              | 1                  | 764          | 558               | 2338            | 16          | 65          | 35           | 4             | 1              | 166          | 50            | 103         | 118         | 5          | 18             |
| 2. Woche   | 5 Tage             | 3321         | 2944              | 12324           | 107         | 352         | 135          | 22            | 2              | 650          | 347           | 1224        | 645         | 25         | 50             |
| Schweinebraten mit Soße, Nudeln, Kohlrabigemüse                    | 1                  | 787          | 706               | 2956            | 26          | 81          | 36           | 3             | 1              | 100          | 78            | 252         | 149         | 4          | 9              |
| Eier in Senfsoße, Kartoffeln, bunter Salatteller                   | 1                  | 557          | 485               | 2032            | 23          | 53          | 16           | 4             |                | 127          | 53            | 160         | 90          | 4          | 6              |
| Seelachs, Kürbis-Möhrengemüse, Vollkornnudeln, Grießpudding        | 1                  | 670          | 618               | 2589            | 13          | 89          | 34           | 4             | 1              | 92           | 41            | 220         | 151         | 4          | 17             |
| Gebackene Spinatkartoffeln; Birnen-Apfel-Pflaumenkompott           | 1                  | 662          | 512               | 2143            | 21          | 60          | 18           | 5             |                | 162          | 76            | 427         | 165         | 8          | 10             |
| Nussige Pute mit Reis, Chinakohlsalat mit Aprikosendressing        | 1                  | 645          | 622               | 2604            | 24          | 69          | 31           | 6             | 1              | 169          | 99            | 165         | 89          | 5          | 9              |
| 3. Woche   | 5 Tage             | 3313         | 2875              | 12036           | 104         | 334         | 138          | 40            | 2              | 575          | 463           | 1551        | 736         | 36         | 85             |
| Linsenbratling, Schwarzwurzelragout, Kartoffelpüree                | 1                  | 718          | 443               | 1856            | 10          | 66          | 20           | 15            | 1              | 150          | 48            | 272         | 152         | 11         | 46             |
| Tomaten-Fischpfanne mit Hirse                                      | 1                  | 675          | 719               | 3011            | 23          | 88          | 37           | 5             |                | 86           | 42            | 243         | 156         | 7          | 8              |
| Kartoffel-Gurken-Salat mit Rindswurstchen, Heidelbeerquark         | 1                  | 576          | 565               | 2367            | 24          | 55          | 31           | 4             |                | 61           | 73            | 168         | 91          | 5          | 8              |
| Spätzle, Brokkoli mit Käsesoße, Waldorfsalat                       | 1                  | 728          | 679               | 2843            | 25          | 79          | 32           | 6             |                | 133          | 164           | 530         | 118         | 4          | 13             |
| Speigeleier mit Mangold und Kartoffeln, Mandarinen-Fenchel-Rohkost | 1                  | 615          | 468               | 1958            | 23          | 46          | 18           | 10            | 1              | 146          | 137           | 339         | 219         | 9          | 11             |
| 4. Woche   | 5 Tage             | 3006         | 2920              | 12226           | 107         | 331         | 150          | 20            | 2              | 516          | 296           | 1215        | 512         | 21         | 50             |
| Blumenkohlcurry mit Bratwurstbällchen                              | 1                  | 611          | 613               | 2566            | 28          | 68          | 21           | 3             | 1              | 96           | 87            | 178         | 73          | 4          | 7              |
| Karotten-Lachs-Lasagne, Rote Grütze                                | 1                  | 649          | 660               | 2763            | 21          | 77          | 39           | 3             |                | 79           | 24            | 419         | 108         | 3          | 9              |
| Rindergulasch, Apfelrotkohl, Petersilienkartoffeln                 | 1                  | 737          | 551               | 2308            | 17          | 60          | 37           | 5             |                | 81           | 96            | 172         | 107         | 6          | 8              |
| Gemüsebratling, mit Kräuterdip, Nudeln                             | 1                  | 466          | 638               | 2670            | 21          | 81          | 29           | 5             | 1              | 116          | 13            | 218         | 161         | 5          | 18             |
| Semmelknödel mit Pilzragout; Romanosalat mit Paprika               | 1                  | 542          | 459               | 1920            | 20          | 45          | 23           | 4             |                | 144          | 76            | 228         | 63          | 4          | 8              |
| <b>Gesamt</b>  | <b>20<br/>Tage</b> | <b>13012</b> | <b>11686</b>      | <b>48927</b>    | <b>415</b>  | <b>1387</b> | <b>561</b>   | <b>102</b>    | <b>9</b>       | <b>2310</b>  | <b>1377</b>   | <b>5369</b> | <b>2452</b> | <b>104</b> | <b>245</b>     |

