

Rezeptauswahl zum Tag der Schulverpflegung **für Schüler der Primarstufe**

Diese Auswahl an nährwertberechneten Rezepten für die Sekundarstufe entspricht den Vorgaben der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) und wurde den Beispielspeiseplänen der DGE entnommen. Diese und weitere Rezepte finden Sie auf den Internetseiten der DGE "Schule + Essen = Note 1": <http://www.schuleplusesessen.de/qualitaetsstandards/wochenspeisenplaene.html>.

Vegetarische Gerichte

- Chili sin Carne mit Naturreis , Granatapfeljoghurt
- Asiatisches Curry (Zucchini, Zuckererbsen, Champignons, Tomaten, Mungosprossen) mit Reis
- Bandnudeln mit Brokkoli und Mango-Dip

Fleischgerichte

- Paprikagemüse in Kräutercreme, Putenbrustfilet, Tomatenreis
- Kürbissuppe, Geschnetzeltes (Schwein oder Rind) Zucchini-Paprika-Tomaten-Gemüse) und Kartoffeln
- Hähnchencurry mit Ananas, Kaisergemüse und Reis

Fischgerichte

- Fischragout (Seelachs) in Senfsoße mit Lauch-Paprika-Gemüse und Kartoffeln
- Gedünsteter Seelachs mit Tomatensoße, Vollkornnudeln und Brokkoli
- Lachs mit Zitronensoße, Karotten und Petersilienkartoffeln, Buntes Früchteallerlei

VEGETARISCHE GERICHTE

Chili sin Carne (vegetarisches Chili) mit Naturreis; Granatapfeljoghurt

aus den Speiseplänen der DGE <http://www.schuleplusessen.de/> (Wochenspeiseplan 1, S. 9 ; Woche 2, Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Chili sin Carne

0,2 kg Sojafleischzubereitung, Trockenprodukt
0,7 l Gemüsebrühe
0,2 kg Zwiebeln geschält
0,7 kg Paprikaschoten, rot geputzt
1 kg Kidney-Bohnen, Konserve
60 ml Rapsöl
1,5 kg Schältomaten, Konserve

Jodsalz, Pfeffer, Rosenpaprika, (Cayenne-)Pfeffer, Kreuzkümmel, Oregano frisch oder getrocknet

Naturreis

0,4 kg Naturreis Langkorn

Granatapfeljoghurt

0,7 kg Naturjoghurt 1,5% Fett
30 g Zucker oder Vanillezucker
0,13 kg Granatapfelkerne (wahlweise auch frisches oder tiefgefrorenes Beerenobst möglich) ggf. gemahlene Vanilleschote

1. Für das Chili das Sojagranulat nach Packungsanleitung in Gemüsebrühe aufkochen und quellen lassen. Die gewürfelte Zwiebel und kleingeschnittene Paprika mit dem Soja in einer Pfanne anschwitzen, die Schältomaten und Kidney-Bohnen zugeben, mit Salz, Pfeffer, Rosenpaprika, (Cayenne-)Pfeffer, Kreuzkümmel und Oregano abschmecken und köcheln lassen.
2. Den Naturreis dämpfen.
3. Für den Granatapfeljoghurt den Joghurt mit Zucker und den Granatapfelkernen verrühren und ggf. mit der gemahlene Vanilleschote abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (647 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin B1 (Thiamin)	Vitamin C (Ascorbinsäure)	Vitamin E	Folat
421 kcal	9,55 g	58,7 g	22,8 g	0,38 mg	67 mg	5,46 mg	102 µg
Calcium	Eisen	Magnesium	Ballaststoffe	Cholesterol	n-3 Fettsäuren	n-6 Fettsäuren	
230 mg	6,29 mg	188 mg	13,6 g	3,62 mg	784 mg	2,23g	

Asiatisches Curry (Zucchini, Zuckrerbsen, Champignons, Tomaten, Mungobohnensprossen) mit Reis

aus den Speiseplänen der DGE <http://www.schuleplusessen.de/> (Wochenspeiseplan 2, S. 15 ; Woche 3, Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Asiatisches Curry

0,8 kg Champignons geputzt
 0,6 kg Zucchini geputzt
 0,8 kg Tomaten geputzt
 0,6 kg Wurzelpetersilie geputzt
 0,2 kg Zwiebeln geschält
 0,35 kg Mungobohnensprossen
 0,4 kg Zuckrerbsen geputzt
 80 ml Sesamöl
 0,7 l Kokosmilch, ungesüßt
 0,3 l Milch 1,5 % Fett
 35 g Currypulver

Jodsalz, Cayennepfeffer, Muskat, Knoblauch

Reis

0,7 kg Reis, parboiled

1. Für das Curry die Champignons und Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten enthäuten und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln würfeln und die Wurzelpetersilie in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch in 40 ml Öl kurz anbraten. Kokosmilch, Milch und Currypulver zugeben und bei milder Hitze auf drei Viertel einkochen lassen.

Das Gemüse in dem restlichem Öl bissfest garen und in die Currysoße geben. Mit Jodsalz, Cayennepfeffer und Muskat abschmecken.

2. Für die Beilage den Reis garen und mit dem Gemüse servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (698 g):

Energie	Energie (J)	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
436 kcal	1830 kJ	10,6 g	68,9 g	14,9 g	3,11 mg	495 µg	106 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
53,5 mg	169 mg	119 mg	7,25 mg	11,6 g

Bandnudeln mit Brokkoli und Mango-Dip

aus den Speiseplänen der DGE <http://www.schuleplusesessen.de/> (Wochenspeiseplan 3, S. 18 ; Woche 4, Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Bandnudeln

1 kg Bandnudeln

Brokkoli

2 kg Brokkoli geputzt
Jodsalz

Mango-Dip

0,7 kg saure Sahne 10 % Fett
0,4 kg Joghurt 1,5 % Fett
100 g 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 Jodsalz würzen.
3. Für den Dip die saure Sahne und den Joghurt vermengen, mit dem Mango-Chutney, Jodsalz und Pfeffer glatt rühren und zu den Nudeln reichen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (521 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
490 kcal	15,7 g	64,6 g	20,9 g	1,61 mg	317 µg	73,3 µg	148 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
253 mg	72,5 mg	3,26 mg	8,68 g

FLEISCHGERICHTE

Paprikagemüse in Kräutercreme, Putenbrustfilet und Tomatenreis

aus den Speiseplänen der DGE <http://www.schuleplusessen.de/> (Wochenspeiseplan 2, S. 3; Woche 1, Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Paprikagemüse

0,4 kg Zwiebeln geschält
0,8 kg Paprikaschoten geputzt
50 g Lauchzwiebeln geputzt
0,5 kg Porree geputzt
0,13 kg Kräuterfrischkäse, Magerstufe

Jodsalz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Knoblauch, Oregano, Petersilie, Rosmarin

Putenbrustfilet

1 kg Putenbrustfilet frisch
40 ml Rapsöl
Jodsalz, Pfeffer

Tomatenreis

0,6 kg Naturreis
70 g Zwiebeln geschält
20 ml Rapsöl
30 g Tomatenmark
0,2 kg Tomaten geputzt

Jodsalz, Pfeffer

1. Für das Gemüse die gesamten Zwiebeln würfeln. 70 g Zwiebeln beiseite stellen. Das Gemüse in Würfel oder Scheiben schneiden, mit den Zwiebeln vermengen und anschließend bissfest dämpfen. Das Gemüse direkt nach dem Garen mit Frischkäse und Kräutern und Gewürzen vermengen.
2. Das Fleisch von beiden Seiten in Rapsöl scharf anbraten, mit Jodsalz und Pfeffer würzen und fertig garen.
3. Für den Tomatenreis die Tomaten würfeln. Die restlichen Zwiebeln andünsten. Tomatenmark, Tomatenwürfel und den Reis zugeben. Mit Wasser auffüllen und fertig garen. Mit den Gewürzen abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (476 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
446 kcal	14,7 g	49,4 g	28 g	4,9 mg	318 µg	52,1 µg	75,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
126 mg	152 mg	3,81 mg	7,01 g

Kürbissuppe, Geschnetzeltes vom Schwein (oder Rind) mit Paprika-Zucchini-Tomaten-Gemüse und Kartoffeln

aus den Speiseplänen der DGE <http://www.schuleplusessen.de/> (Wochenspeiseplan 2, S. 9; Woche 2, Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Kürbissuppe

0,7 kg Kürbis geputzt
 0,3 kg Kartoffeln festkochend geschält
 0,17 l Milch 1,5 % Fett
 0,2 kg Karotten geschält
 0,35 l Brühe
 20 g Mandelblättchen
 Jodsalz, Pfeffer, Ingwer

Geschnetzeltes

0,85 kg Schweinefleisch, mager
 0,2 kg Zwiebeln geschält
 40 ml Rapsöl
 0,4 l Brühe
 0,2 l Sahne
 40 g Maisstärke
 Jodsalz, Pfeffer, Paprikapulver

Gemüse

40 ml Rapsöl
 0,5 kg Paprikaschoten geputzt
 0,5 kg Zucchini geputzt
 0,3 kg Tomaten geputzt
 Jodsalz, Pfeffer, Kräuter nach Wahl

Kartoffeln

2,5 kg Kartoffeln festkochend geschält

1. Für die Suppe Kürbis, Kartoffeln und Karotten in Stücke schneiden, garen und pürieren. Beim Pürieren die Milch einfließen lassen. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett anrösten. Die Suppe abschmecken und mit den Mandeln garnieren.
2. Für das Geschnetzelte das Fleisch in Streifen schneiden und mit den Zwiebelwürfeln in Öl anbraten. Nach dem Anbraten würzen. Das Fleisch mit der Brühe ablöschen. Sahne hinzugeben. Die Soße mit der Maisstärke binden.
3. Für das Gemüse alles klein schneiden, in Öl bissfest dünsten, würzen und mit Kräutern verfeinern
4. Für die Beilage die Kartoffeln dämpfen und mit dem Geschnetzelten und dem Gemüse servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (708 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
529 kcal	21,3 g	53,6 g	28,3 g	6,03 mg	734 µg	85,2 µg	90,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
134 mg	0,12 g	4,56 mg	11,6 g

Hähnchencurry mit Ananas, Kaisergemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Karotten) und Reis

aus den Speiseplänen der DGE <http://www.schuleplusessen.de/> (Wochenspeiseplan 3, S. 3; Woche 1, Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Hähnchencurry mit Ananas

0,85 kg Hähnchenfilet
30 ml Rapsöl
3 Zehen Knoblauch geschält
0,18 kg Zwiebeln geschält
0,5 kg Ananas Konserve abgetropft
0,4 l Geflügelbrühe
0,2 kg saure Sahne 10 % Fett
Jodsalz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Currypulver

Kaisergemüse

0,4 kg Blumenkohl frisch oder TK
0,4 kg Brokkoli frisch oder TK
0,4 kg Karotten frisch oder TK
Jodsalz, Pfeffer

Reis

0,7 kg Reis parboiled

1. 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.
2. Für das Kaisergemüse Blumenkohl- und Brokkoliröschen und Karottenscheiben mit Jodsalz und Pfeffer würzen und im Kombidämpfer bei 100°C Dampf ca. 2-3 Minuten bissfest garen oder im Kochtopf ca. 4-5 Minuten dünsten.
3. 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.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (525 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
528 kcal	14,3 g	71,9 g	26,6 g	1,75 mg	362 µg	50 µg	55,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
117 mg	68,3 mg	4,11 mg	5,67 g

FISCHGERICHTE

Fischragout (Seelachs) in Senfsoße mit Lauch-Paprika-Gemüse und Kartoffeln; Karamellpudding

aus den Speiseplänen der DGE <http://www.schuleplusessen.de/> (Wochenspeiseplan 2, S. 19; Woche 4, Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Fischragout

0,6 kg Porree geputzt
0,7 kg Paprikaschote grün, geputzt
0,7 l Gemüsebrühe
50 ml Rapsöl
0,13 kg Weizenmehl, Typ 1050
0,25 kg Senf
0,65 kg Seelachsfilet
10 ml Zitronensaft
0,2 kg Saure Sahne, 10 % Fett
70 g Frischkäse, 20 % Fett .i.Tr.
Dill, Jodsalz, Pfeffer

Kartoffeln

2 kg Kartoffeln festkochend geschält

Karamellpudding

60 g Zucker
0,7 l Milch, 1,5 % Fett
70 g Speisestärke
15 g Schokostreusel

1. Für das Fischragout den Lauch in 1 cm lange Stücke schneiden und die Paprikaschoten klein würfeln. Lauch und Paprika im Öl anschwitzen, mit Mehl bestäuben und mit Gemüsebrühe auffüllen. Kochen lassen und mit Gewürzen und Senf abschmecken.
2. Das Fischfilet in Würfel schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und in die Brühe geben. Zugedeckt dünsten lassen, bis der Fisch gar ist. Mit saurer Sahne, dem Frischkäse und Dill verfeinern.
3. Für die Beilage die Kartoffeln in Salzwasser garen.
4. Für den Karamellpudding den Zucker karamellisieren lassen. Die Stärke mit etwas Milch in einem Gefäß glatt rühren. Die restliche Milch zu dem karamellisierten Zucker geben und rühren, bis sich der Karamell komplett aufgelöst hat. Portionsweise in Schälchen füllen und mit Schokostreuseln garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (609 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
460 kcal	12,4 g	60,3 g	24,2 g	4,8 mg	347 µg	72,7 µg	89,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
247 mg	119 mg	3,3 mg	10,1 g

Gedünsteter Seelachs mit Tomatensoße, Vollkornnudeln und Brokkoli

aus den Speiseplänen der DGE <http://www.schuleplusessen.de/> (Wochenspeiseplan 4, S.7; Woche 1, Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Seelachs

0,7 kg Seelachsfilet frisch oder TK
Jodsalz, Zitronensaft

Tomatensoße

40 ml Rapsöl
80 g Zwiebeln geschält
40 g Mehl Type 1050
50 g Tomatenmark
100 g Tomatenketchup
0,3 l Gemüsebrühe
0,6 l Milch, 1,5 % Fett

Jodsalz, Pfeffer, Paprika

Nudeln

0,5 kg Vollkornnudeln

Brokkoli

1,5 kg Brokkoli frisch oder TK
20 g Butter
Jodsalz

1. Für den Fisch den Seelachs in einen Siebeinsatz für den Kombidämpfer geben und mit Zitronensaft beträufeln. Kurz vor Garbeginn salzen.
2. Für die Soße Zwiebelwürfel in dem Öl andünsten und mit Mehl überstäuben. Das Tomatenmark und den Ketchup dazugeben und mit Gemüsebrühe und Milch ablöschen. Mit den Gewürzen abschmecken und kochen lassen.
3. Die Vollkornteigwaren in Salzwasser bissfest garen.
4. Für die Beilage den Brokkoli auf einen Siebeinsatz für den Kombidämpfer geben. Das Gemüse bissfest garen und zum Schluss die Butter dazugeben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (429 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
387 kcal	9,9 g	46,1 g	27,4 g	2,85 mg	557 µg	62,1 µg	111 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
183 mg	98,3 mg	2,86 mg	10,4 g

**Lachs mit Zitronensoße, Karotten und Petersilienkartoffeln;
Buntes Früchteallerlei
(Bananen, Nektarinen, Weintrauben, Haselnüsse)**

aus den Speiseplänen der DGE <http://www.schuleplusessen.de/> (Wochenspeiseplan 4, S. 9; Woche 2, Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Primarstufe)

Lachs

0,8 kg Lachs TK
Jodsalz, Zitronensaft

Zitronensoße

30 ml Rapsöl
30 g Weizenmehl Type 1050
0,5 l Gemüsebrühe
0,5 l Milch 1,5 %
Jodsalz, Pfeffer, Kräuter, Zitronensaft

Karotten

1,5 kg Karotten frisch oder TK
30 g Butter
Jodsalz, Petersilie

Kartoffeln

1,5 kg Kartoffeln festkochend geschält
Petersilie

Buntes Früchteallerlei

0,5 kg Bananen geschält
0,5 kg Nektarinen geputzt
0,5 kg Weintrauben geputzt
0,2 kg Haselnüsse gehackt
10 g Zucker
Zitronensaft

1. Für den Lachs die Fischfilets säuern, salzen und im Kombidämpfer dünsten.
2. Für die Zitronensoße aus Öl und Mehl eine Schwitze herstellen, diese mit Gemüsebrühe ablöschen und mit Milch verfeinern. Mit den Gewürzen, dem Zitronensaft und Kräutern abschmecken und über den Fisch geben.
3. Für das Gemüse die Karotten im GN-Einsatz garen. Butter und Petersilie dazugeben.
4. Die Kartoffeln in Salzwasser kochen und nach dem Garprozess bzw. kurz vor dem Servieren die Petersilie dazugeben.
5. Für das Früchteallerlei die Bananen und Nektarinen in mundgerechte Stücke schneiden, die Weintrauben halbieren und mit Zitronensaft und Zucker vermischen. Die Nüsse mit dem Obst vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (643 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
644 kcal	27 g	74,3 g	24,1 g	8,38 mg	475 µg	109 µg	38,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
147 mg	124 mg	3,27 mg	11,3 g