



Schon mal probiert? Nährstoffoptimiert!

Rezepte für die bundesweiten Tage der Schulverpflegung 2011

- Sekundarstufe -



www.schuleplussessen.de

„Schule + Essen = Note 1“ ist ein Projekt der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. und Teil des Nationalen Aktionsplans „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“. Das Projekt wird gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages.

Inhalt

Übersicht: Nährstoffoptimierte Aktionswoche.....	2
Überbackene Kartoffel-Kürbis-Tarte, Bunter Salatteller (Eisbergsalat, Möhren, Mais).....	3
Spitzkohlroulade mit Hackfleisch und Paprika gefüllt, Vollkornnudeln; Pflaumenkompott mit Vanilleeis	4
Endivien-Kartoffel-Stampott, gebratenes Kabeljaufilet; Nusspudding.....	5
Mais-Möhren-Bratlinge (mit Hirse), Kräuterdip und Brokkoli, Feldsalat mit Kürbiskernen	6
Champignon-Lauchpizza; Granatapfeljoghurt	7
Übersicht der Nährstoffe der Aktionswoche für die Sekundarstufe.....	8

Schule + Essen = Note 1: Nährstoffoptimierte Aktionswoche

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Überbackene Kartoffel-Kürbis-Tarte, Bunter Salat (Eisbergsalat, Möhren, Mais)	Spitzkohlroulade mit Hackfleisch und Vollkornnudeln - Pflaumenkompott mit Vanilleeis	Endivien-Kartoffel- Stampott, gebratenes Kabeljaufilet - Nusspudding	Mais-Möhren-Bratlinge (mit Hirse), Brokkoli, Kräuterdip, Feldsalat mit Kürbiskernen	Champignon-Lauchpizza - Granatapfeljoghurt



Die Zutaten der Rezepturen sind für 10 Personen angegeben. Die Rezepte der Aktionswoche zu den Tagen der Schulverpflegung 2011 sind nährwertberechnet und nährstoffoptimiert. Die Nährwerte beziehen sich auf eine Portion.

Überbackene Kartoffel-Kürbis-Tarte, Bunter Salatteller (Eisbergsalat, Möhren, Mais)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Kartoffel-Kürbis-Tarte

- 0,4 kg Weizenmehl Type 1050
- 0,2 kg Butter
- 2 Eigelb
- 0,1 l Wasser

- 0,8 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 0,8 kg Kürbis geputzt
- Salbei frisch
- 4 Eier
- 0,2 kg Saure Sahne 10 % Fett
- 0,2 l Milch 1,5 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer
- 0,2 kg Gouda 45 % Fett .i.Tr.



Salat

- 0,4 kg Eisbergsalat geputzt
- 0,2 kg Möhren geschält
- 0,1 kg Zuckermais Konserve abgetropft
- 30 ml Zitronensaft
- 30 ml Rapsöl
- 10 g Petersilienblatt frisch
- 10 g Schnittlauch frisch
- Jodsalz, Pfeffer

1. Für den Teig das Mehl mit Butter, Eigelb, einer Prise Salz und Wasser verkneten. Teig in Folie wickeln und etwa 1 Stunde kaltstellen.
Kartoffeln in Salzwasser garen, anschließend in Scheiben schneiden. Kürbis ebenfalls in dünne Scheiben schneiden, Salbei fein hacken.
Teig ausrollen und in die gefettete Tarteform oder in das gefettete GN-Blech legen, dabei einen Rand formen. Kartoffel- und Kürbisscheiben abwechselnd darauf schichten und mit Salbei bestreuen. Eier, saure Sahne, Milch verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und über die Kartoffel- und Kürbisscheiben gießen. Tarte im vorgeheizten Backofen bei 200°C etwa 20 Minuten backen. Mit geriebenem Käse bestreuen und weitere 20 Minuten backen.
2. Für den Salat den Eisbergsalat in Stücke schneiden, Möhren raspeln, Maiskörner abtropfen und Kräuter hacken. Aus Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit dem Salat vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (389 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
573 kcal	33,7 g	48,5 g	18,3 g	3,3 mg	367 µg	92,6 µg	26,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
285 mg	71,1 mg	3,4 mg	6,34 g

Spitzkohlroulade mit Hackfleisch und Paprika gefüllt, Vollkornnudeln; Pflaumenkompott mit Vanilleeis

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Spitzkohlroulade

- 0,7 kg Schweine-Rinderhack*
- 45 g Brötchen
- 0,1 kg Zwiebeln geschält
- 0,2 kg Paprikaschoten geputzt
- 1 Ei
- 0,3 kg Spitzkohlblätter geputzt
- Jodsalz, Pfeffer
- 50 ml Rapsöl
- 0,2 l Gemüsebrühe



Vollkornnudeln

- 1,1 kg Vollkornteigwaren

Pflaumenkompott mit Eis

- 0,6 kg Pflaumen geputzt
- 30 g Zucker
- Zimt
- 0,75 kg Vanilleeis

1. Für die Rouladen Hackfleisch mit eingeweichem Brötchen, gehackten Zwiebeln, feingewürfelter Paprika, Ei, Salz und Pfeffer verkneten. Spitzkohlblätter blanchieren. Je Spitzkohlblatt etwa 3 EL Hackfleischmasse verteilen, aufrollen und mit Garn umwickeln. Die Rouladen in Öl anbraten, anschließend mit Gemüsebrühe angießen und ca. 30 Minuten schmoren.
2. Die Nudeln in reichlich Salzwasser kochen.
3. Für den Nachtisch Pflaumen vierteln und mit Zucker, Zimt und etwas Wasser weich dünsten. Zum Kompott eine Kugel Vanilleeis servieren.

*Als schweinefleischfreie Alternative eignet sich der Einsatz der gleichen Menge Rinderhack.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (504 g) mit gemischtem Hackfleisch:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
825 kcal	35 g	92,6 g	34,4 g	4,74 mg	0,95 mg	120 µg	40,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
164 mg	134 mg	8,32 mg	14,5 g

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (504 g) mit Rinderhack:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
810 kcal	32,8 g	92,6 g	35,6 g	4,71 mg	0,76 mg	120 µg	40,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
165 mg	135 mg	8,88 mg	14,5 g

Endivien-Kartoffel-Stampott, gebratenes Kabeljaufilet; Nusspudding

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Endivien-Kartoffel-Stampott

- 2,2 kg Kartoffeln mehligkochend geschält
- 1,2 kg Endiviensalat geputzt
- 0,15 kg Gemüsezwiebel geschält
- 30 ml Apfelessig
- 30 ml Rapsöl
- 20 g Senf
- Jodsalz, Pfeffer

Kabeljaufilet

- 1 kg Kabeljau frisch oder TK
- 20 ml Zitronensaft
- 20 g Weizenmehl Type 1050
- 50 ml Rapsöl



Nusspudding

- 1,2 l Milch 1,5 % Fett
- 80 g Kochpuddingpulver mit Nussgeschmack
- 60 g Zucker
- 50 g Haselnuss

1. Für das Untereinander die Kartoffeln in Salzwasser garen und anschließend mit dem Kartoffelstampfer grob zerdrücken. Salat in grobe Streifen schneiden. Aus feingewürfelten Zwiebeln, Essig, Öl, Senf, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit dem Salat vermischen. Salat unter die noch heißen Stampfkartoffeln heben.
2. Für den Fisch die Kabeljaufilets säuern, mehlieren und salzen. In Öl von beiden Seiten braten.
3. Für den Nachtisch das Puddingpulver mit etwas Milch anrühren. Die restliche Milch aufkochen, Topf vom Herd nehmen und das angerührte Puddingpulver einrühren. Zucker hinzufügen und unter ständigem Rühren nochmals aufkochen lassen. Haselnüsse fein hacken und unter die Puddingmasse geben, in Schälchen füllen und abkühlen lassen.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
476 kcal	14,3 g	56,3 g	28,2 g	5,04 mg	331 µg	171 µg	49,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
73 mg	108 mg	4,35 mg	5,69 g

Mais-Möhren-Bratlinge (mit Hirse), Kräuterdip und Brokkoli Feldsalat mit Kürbiskernen

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Mais-Möhren-Bratlinge

- 0,65 kg Hirse
- 1 l Gemüsebrühe
- 0,8 kg Möhren geschält
- 50 g Petersilie
- 0,75 kg Zuckermais tiefgefroren
- 2 Eier
- 0,15 kg Weizenmehl Type 1050
- Jodsalz, Pfeffer
- 70 ml Rapsöl



Kräuterdip

- 0,2 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 0,5 kg Quark 20 % Fett i. Tr.
- 10 g Küchenkräuter frisch
- Jodsalz, Pfeffer

Brokkoli

- 1,5 kg Broccoli geputzt
- 30 g Butter
- Jodsalz, Muskat

Feldsalat

- 0,6 kg Feldsalat geputzt
- 30 ml Kürbiskernöl
- 30 ml Balsamicoessig
- 30 g Kürbiskern

1. Für die Bratlinge die Hirse in Gemüsebrühe aufkochen und ca. 15 Minuten quellen lassen. Hirse abkühlen lassen. Möhren raspeln, Petersilie hacken und zusammen mit den aufgetauten Maiskörnern mit der Hirse vermengen. Eier und Mehl unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bratlinge formen und in Öl von beiden Seiten knusprig braten.
2. Für den Dip Joghurt und Quark glattrühren. Kräuter feinhacken, unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Brokkoli in Salzwasser wenige Minuten dünsten oder im Kombidämpfer dämpfen. In Butter schwenken und mit Salz und Muskat würzen.
4. Für den Feldsalat aus Kürbiskernöl, Balsamicoessig, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit dem Feldsalat vermischen. Kürbiskerne rösten, evtl. hacken und über den Salat geben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (653 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
657 kcal	22,6 g	82,1 g	29,5 g	3,96 mg	741 µg	198 µg	149 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
228 mg	173 mg	8,53 mg	14,5 g

Champignon-Lauchpizza; Granatapfeljoghurt

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Pizza

- 1 kg Weizemehl Type 1050
- 85 g Hefe
- 0,6 l Wasser

- 0,5 kg Champignons geputzt
- 0,5 kg Lauch geputzt
- 0,3 l Tomatenpüree
- 0,2 kg Gouda 45 % F.i.Tr.
- Jodsalz, Pfeffer



Granatapfeljoghurt

- 1,0 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 50 g Zucker
- 5 g Vanilleschote
- 200 g Granatapfelkerne roh

1. Für die Pizza aus Mehl, Hefe, Wasser und etwas Salz ein Teig kneten und etwa 1 Stunde ruhen lassen.
 Champignons in Scheiben und Lauch in dünne Ringe schneiden. Teig ausrollen. Tomatenpüree mit Salz und Pfeffer würzen und den Teig damit bestreichen. Champignons und Lauch verteilen und mit geriebenem Käse bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 200°C etwa 15-20 Minuten backen.
2. Für das Dessert Joghurt mit Zucker und Vanille verrühren. Granatapfelkerne unterrühren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (445 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
564 kcal	9,36 g	88,9 g	28,6 g	2,53 mg	822 µg	442 µg	26,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
377 mg	122 mg	5,74 mg	10,6 g

Übersicht der Nährstoffe der Aktionswoche für die Sekundarstufe

Plan für eine Person

Bezeichnung	Anzahl	Einheit	Port. [g]	Menge [g]	Energie [kcal]	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]
Woche	5	Tage		2583	3095	115	369	139	20	3	1024	290	1327	608	30	53
Kartoffel-Kürbis-Tarte, Bunter Salat	1		389	389	573	34	49	18	3		93	26	285	71	3	6
Spitzkohlroulade mit Hack(gemischt), Nudeln, Pflaumenkompott mit Eis	1		504	504	825	35	93	34	5	1	120	40	164	134	8	15
Endivien-Kartoffel-Stampott mit gebratenem Kabeljau, Nusspudding	1		592	592	476	14	56	28	5		171	49	273	108	4	6
Mais-Möhren-Bratlinge(mit Hirse), Kräuterdip, Brokkoli, Feldsalat	1		653	653	657	23	82	30	4	1	198	149	228	173	9	15
Champignon-Lauchpizza, Granatapfeljoghurt	1		445	445	564	9	89	29	3	1	442	26	377	122	6	11

