



Schule ist coolinarisch

Tag der Schulverpflegung

am 15.11.2018

Rezeptvorschläge

Berechnet für die Primarstufe und die Sekundarstufe

- Hauptgericht 1:** Rindsragout mit Tomaten und Karotten an
Dinkelvollkornspätzle und Kohlrabi-Gemüse
- Hauptgericht 2:** Linsenbolognese an Penne mit Parmesan
- Hauptgericht 3:** Seelachsfilet mit Kartoffelkruste an Karotten-
Lauch-Gemüse

Ideen für passende Vor- und Nachspeisen:

Vorspeise (optional): Bunte Grünkernsuppe

Nachspeise (optional): Schokoladencreme mit Birnen

Als Getränk dazu: Wasser

Hinweis:

Aus Sicherheitsgründen können wir keine Angaben zu Allergenen machen. Bitte nehmen Sie die Allergenkezeichnung entsprechend der von Ihnen verwendeten Zutaten abschließend selbst vor.

Die beim Hauptgericht gewählte Portionsgröße entspricht den Empfehlungen des DGE-Qualitätsstandards für die Nährstoffzufuhr in der jeweiligen Altersgruppe mit einer Mittagsmahlzeit. Bitte beachten Sie, dass dies nicht mehr gewährleistet ist, falls Sie sich für andere Portionsgrößen entscheiden.



Hauptgericht 1: Rindsragout mit Tomaten und Karotten an Dinkelvollkornspätzle und Kohlrabi-Gemüse



Nachhaltigkeitsaspekte

- Kohlrabi und Möhren haben im November Saison und können aus regionalem Anbau erworben werden

Rindsragout - Zutaten für 10 Personen:

	Primar	Sekundar
Rind, Schulter	600 g	800 g
Zwiebeln, geschält	300 g	400 g
Rüböl	43 g	60 g
Möhren, geschält	400 g	500 g
Tomaten (Dose), gehackt	500 g	550 g
Fleischbrühe	500 ml	650 ml
Stärkemehl	40 g	60 g
Jodsalz, Pfeffer		
Lorbeerblätter, Pimentkörner, Nelken		

Rindfleisch in dünne Streifen (Geschnetzeltes) schneiden. Möhren schräg in 3 cm lange Stücke schneiden. In der großen Pfanne Öl erhitzen, Fleisch portionsweise anbraten und herausheben. Zwiebeln und Möhren im Fett karamellisieren lassen. Die Brühe angießen, Fleisch mit 1-2 Lorbeerblättern wieder zugeben. 4-5 Pimentkörner und 3-5 Nelken in einem Teeei zugeben. Tomaten unter das Ragout mischen und zugedeckt bei kleinster Hitze eineinhalb Stunden schmoren. Gelegentlich nachsehen, ob Wasser nachgegossen werden muss. Stärkemehl mit etwas Wasser anrühren, in das Ragout einrühren und nochmals kurz aufkochen um dieses anzudicken. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dinkelvollkornspätzle 600 g 800 g

Dinkelvollkornspätzle in reichlich Salzwasser bissfest garen.

Kohlrabi - Gemüse – Zutaten für 10 Personen:

	Primar	Sekundar
Rapsöl	10 g	12 g
Kohlrabi	800 g	1000 g
Gemüsebrühe	100 ml	120 ml
Petersilie		

Die Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden. Kohlrabi mit Öl und Gemüsebrühe aufgießen und etwa 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Petersilie waschen, hacken und anschließend über die Kohlrabi streuen.

Primar:

Angaben pro Portion für ein Hauptgericht 1:

Energie: 395,1 kcal , Kohlenhydrate: 49,6 g, Fett: 10,4 g, Eiweiß: 24,7 g, Ballaststoffe: 10,9 g, Vitamin E: 2,5 mg, Vitamin B1: 0,5 mg, Vitamin C: 56,5 mg, Folsäure: 73,5 µg, Calcium: 119,6 mg, Magnesium: 121,2 mg, Eisen: 4,5 mg.

Sekundar:

Angaben pro Portion für ein Hauptgericht 1:

Energie: 504 kcal , Kohlenhydrate: 60,3 g, Fett: 14,9 g, Eiweiß: 30,8 g, Ballaststoffe: 13,0 g, Vitamin E: 3,3 mg, Vitamin B1: 0,7 mg, Vitamin C: 69,1 mg, Folsäure: 89,6 µg, Calcium: 146,3 mg, Magnesium: 146,3 mg, Eisen: 5,6 mg.

Die Nährwerte entsprechen den Empfehlungen der Nährstoffzufuhr für die Primar- und Sekundarstufe des DGE-Qualitätsstandards für die Schulverpflegung.

Vorspeise (optional): Bunte Grünkernsuppe



Nachhaltigkeitsaspekte

- Die Produktion pflanzlicher Lebensmittel hat im Vergleich zu der tierischer Produkte eine geringere CO₂-Bilanz
- Grünkern wird in Baden-Württemberg angebaut und kann regional bezogen werden.
- Das Gemüse hat im November Saison und kann aus regionalem Anbau erworben werden.

Zutaten für 10 Personen:

(ca. 200 ml/ Portion, abhängig von der individuell gewünschten Konsistenz)

Rapsöl	50 ml
Grünkerngries	100 g
Gemüsebrühe, kräftig	1250 ml
Lauch	200 g
Möhren, geschält	250 g
Petersilienwurzel	125 g
Knoblauch	1 Zehe
Pfeffer	
Petersilie	

20 ml Öl im Topf erhitzen. Den Grünkern einrieseln lassen und unter Rühren etwa fünf Minuten goldbraun rösten. Mit der Brühe ablöschen, einmal aufkochen und dann 20 Minuten bei schwacher Hitze ausquellen lassen.

Den Lauch putzen, die Möhren und die Petersilienwurzel schälen. Alles waschen und in den streichholzstarke Stifte schneiden. Das restliche Öl erhitzen und das Gemüse und den Knoblauch darin unter häufigem Wenden 10 Minuten dünsten. Die Suppe mit den Gemüsestreifen vermischen und rasch servieren.

Angaben pro Portion für eine Vorspeise:

Energie: 131 kcal , Kohlenhydrate: 11,4 g, Fett: 7,7 g, Eiweiß: 4,2 g, Ballaststoffe: 3,2 g, Vitamin E: 1,6 mg, Vitamin B1: 0,1 mg, Vitamin C: 15,4 mg, Folsäure: 32,3 µg, Calcium: 55,3 mg, Magnesium: 28,7 mg, Eisen: 1,0 mg.

Nachspeise (optional): Schokoladencreme mit Birne



Nachhaltigkeitsaspekte



- Die Birne ist idealerweise ein im Herbst geerntetes Lagerobst und kann aus regionalem Anbau erworben werden.

Zutaten für 10 Personen:

Puddingpulver Schokolade	60 g
Milch (1,5 % Fett)	750 g
Zucker	45 g
Joghurt (1,5 % Fett)	250 g
Saisonales Obst, gewaschen (z.B. Birne, Apfel,...)	500 g

Das Puddingpulver mit 4 EL Milch verrühren. Restliche Milch mit dem Zucker aufkochen lassen, Stärkemischung einrühren und unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Pudding ab und an umrühren, um Hautbildung zu vermeiden. Birne waschen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den ausgekühlten Pudding mit Joghurt verrühren, Birnenstücke unterheben und in Dessertschalen füllen. Anschließend mit Obst dekorieren.

Angaben pro Portion für ein Dessert (berechnet für 50 g Birne):

Energie: 115,6 kcal , Kohlenhydrate: 20,9 g, Fett: 1,8 g, Eiweiß: 3,7 g, Ballaststoffe: 1,4 g, Vitamin E: 0,3 mg, Vitamin B1: 0,1 mg, Vitamin C: 4,0 mg, Folsäure: 16,3 µg, Calcium: 122,9 mg, Magnesium: 15,7 mg, Eisen: 0,2 mg.