



# 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 in Kartoffelmantel 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:**

	<b>Primar</b>	<b>Sekundar</b>
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.

## Hauptgericht 2:

### Linsenbolognese an Penne mit Parmesan



#### Nachhaltigkeitsaspekte

- Gemüse sorgt, als Rohware gekauft, für weniger Verpackungsmüll
- Hülsenfrüchte liefern uns wertvolle Nährstoffe und tragen beim Anbau zur Bodengesundheit bei
- Die Produktion pflanzlicher Lebensmittel weist im Vergleich zu tierischen Produkten eine bessere CO<sub>2</sub>-Bilanz auf
- Karotten und Lauch haben im November Saison und können aus regionalem Anbau erworben werden

#### Linsenbolognese – Zutaten für 10 Personen:

	Primar	Sekundar
Zwiebeln, geschält	40 g	50 g
Knoblauch	3 g	4 g
Porree	150 g	200 g
Möhren, geschält	350 g	450 g
Rapsöl	35 g	50 g
Tomaten (Dose), abgetropft	650 g	800 g
Getrocknete Tomaten (in Öl),	60 g	80 g
Rote Linsen	220 g	300 g
Tomatenmark	12,5 g	18 g
Gemüsebrühe	600 ml	800 ml
Basilikum, Oregano		
Jodsalz, Pfeffer,		
Penne (ungegart)	480 g	600 g
Parmesan	50 g	70 g

Gemüse waschen und putzen. Zwiebeln und Knoblauch und getrocknete Tomaten fein würfeln, Lauch in Ringe und Möhren in ca. 1cm große Würfel schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig andünsten. Lauch und Möhren dazu geben und mit dünsten.

Mit Gemüsebrühe aufgießen, getrocknete Tomaten und Dosentomaten dazugeben. Linsen hinzugeben, unterrühren und die Bolognese ca. 35 min köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Dann mit den Gewürzen abschmecken.

Penne in reichlich Salzwasser bissfest garen.

Vor dem Servieren mit Parmesan bestreuen.

### **Primar:**

#### **Angaben pro Portion für ein Hauptgericht 2:**

Energie: 377 kcal , Kohlenhydrate: 57,4 g, Fett: 8,8 g, Eiweiß: 16,7 g, Ballaststoffe: 5,4 g, Vitamin E: 2,2 mg, Vitamin B1: 0,3 mg, Vitamin C: 16,7 mg, Folsäure: 41,0 µg, Calcium: 135,1 mg, Magnesium: 59,2 mg, Eisen: 3,7 mg.

### **Sekundar:**

#### **Angaben pro Portion für ein Hauptgericht 2:**

Energie: 480 kcal , Kohlenhydrate: 71,4 g, Fett: 11,9 g, Eiweiß: 21,5 g, Ballaststoffe: 6,9 g, Vitamin E: 2,9 mg, Vitamin B1: 0,4 mg, Vitamin C: 21,2 mg, Folsäure: 53,2 µg, Calcium: 180,3 mg, Magnesium: 76,0 mg, Eisen: 4,8 mg.

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

## Hauptgericht 3: Seelachsfilet in Kartoffelmantel an Karotten-Lauch-Gemüse



### Nachhaltigkeitsaspekte

- Karotten, Porree und Kartoffeln haben im November Saison und können aus regionalem Anbau erworben werden.
- Fisch mit dem MSC-Siegel stammt aus nachhaltigen Fischereien
- Bio-Eier (Code 0) sind Eiern mit Code 2 (Bodenhaltung) und 1 (Freilandhaltung) vorzuziehen, da sie aus artgerechterer Haltung stammen

### Seelachsfilet in Kartoffelmantel – Zutaten für 10 Personen:

	Primar	Sekundar
Zwiebeln, geschält	75 g	100 g
Rapsöl	20 ml	30 ml
Kartoffeln, geschält	1700 g	2200 g
Ei	115 g	150 g
Mehl	150 g	200 g
Zitronensaft	230 ml	300 ml
Thymian, Basilikum		
Jodsalz, Pfeffer		
Alaska-Seelachsfilet	845 g	1100g

Zwiebel schälen, fein hacken und mit dem Öl glasig dünsten. Kräuter waschen und ebenfalls kleinhacken. Kartoffeln schälen, grob raspeln und mit gedünsteten Zwiebeln, Ei, Mehl, allen Kräutern und 53 ml (prim.)/70 ml (sek.) Zitronensaft vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. ein Drittel der Masse dünn auf dem Boden einer Gratinform bzw. eines GN-Behälters verteilen.

Seelachsfilet trockentupfen und noch vorhandene Gräten entfernen. Filet mit restlichem Zitronensaft übergießen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf die Kartoffelmasse in die Gratinform setzen. Die übrige Kartoffelmasse darüber geben, sodass die Fischfilets vollständig umhüllt sind. Zur besseren Abgrenzung der Portionen empfiehlt es sich, ein Gitternetz einzuzeichnen. Bei 200 Grad 25-30 min backen.

### **Karotten-Lauch-Gemüse – Zutaten für 10 Personen:**

	<b>Primar</b>	<b>Sekundar</b>
Zwiebeln, geschält	38 g	50 g
Knoblauch	3 g	4 g
Lauch	300 g	390 g
Möhren, geschält	700 g	910 g
Rapsöl	35 g	50 g
Tomatenmark	25 g	33 g
Gemüsebrühe	90 ml	120 ml
Balsamicoessig, dunkel	40 ml	50 ml
Jodsalz, Pfeffer, Basilikum, Oregano		

Möhren schälen, Lauch waschen und putzen. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln, Lauch in Ringe und Möhren in ca. 1cm große Würfel schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig andünsten. Lauch und Möhren dazu geben und mit dünsten.

Tomatenmark in Gemüsebrühe auflösen und Gemüse damit aufgießen, Essig zugeben. Das Gemüse 5-7 min bissfest dünsten. Dann mit den Gewürzen, Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Tomatensoße – Zutaten für 10 Personen:**

	<b>Primar/Sekundar</b>
Zwiebeln, geschält	50 g
Rapsöl	20 g
Tomaten, stückig (Konserven)	800 g
Knoblauch	4 g
Tomatenmark	30 g
Oregano, Basilikum Jodsalz, Pfeffer	

Zwiebeln würfeln und in Rapsöl kurz dünsten, dann die gestückelten Tomaten zugeben. Tomatenmark und den Knoblauch hinzufügen. Kräuter waschen, hacken und hinzugeben und aufkochen. Etwa 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Mit Jodsalz und Pfeffer würzen.

**Primar:****Angaben pro Portion für ein Hauptgericht 3:**

Energie: 396 kcal , Kohlenhydrate: 47,0 g, Fett: 10,9 g, Eiweiß: 24,7 g, Ballaststoffe: 6,7 g, Vitamin E: 3,9 mg, Vitamin B1: 0,4 mg, Vitamin C: 57,0 mg, Folsäure: 74,5 µg, Calcium: 100,5 mg, Magnesium: 93,9 mg, Eisen: 3,4 mg.

**Sekundar:****Angaben pro Portion für ein Hauptgericht 3:**

Energie: 518,1 kcal , Kohlenhydrate: 60,6 g, Fett: 15,0 g, Eiweiß: 31,6 g, Ballaststoffe: 8,4 g, Vitamin E: 5,5 mg, Vitamin B1: 0,5 mg, Vitamin C: 70,3 mg, Folsäure: 94,8 µg, Calcium: 120,7 mg, Magnesium: 117,9 mg, Eisen: 4,1 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 CO<sub>2</sub>-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.

### Bunte Grünkernsuppe – 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.

### Schokoladencreme – 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.