



Sektion  
Baden-Württemberg der  
Deutschen Gesellschaft für  
Ernährung e.V.  
DGE-BW e.V.

Vernetzungsstelle  
Kita- und Schul-  
Verpflegung Baden-  
Württemberg (VNS-BW)



# Schule ist coolinarisch

Tag der Schulverpflegung

am 16.11.2017

## Rezeptvorschläge

Berechnet für die Primarstufe und die Sekundarstufe

**Hauptgericht 1:**            **Mit Rinderhackfleisch gefüllte Paprika an  
Salzkartoffeln mit Tomatensoße**

Ideen für passende Vor- und Nachspeisen:

**Vorspeise (optional):**    **Kartoffel-Kokos-Suppe**

**Nachspeise (optional):** **Stracciatella-Joghurt mit Obst**

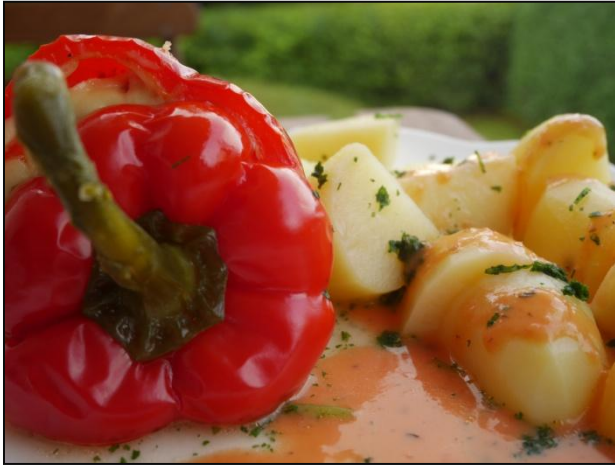
**Als Getränk dazu:**        **Wasser**

### Hinweis:

Aus Sicherheitsgründen können wir keine Angaben zu Allergenen machen. Bitte nehmen Sie die Allergenkennzeichnung 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: Mit Rinderhackfleisch gefüllte Paprika an Salzkartoffeln mit Tomatensoße



## Nachhaltigkeitsaspekte

- Kartoffeln haben im November Saison und können aus regionalem Anbau erworben werden
- Bio-Eier (Code 0) sind Eiern mit Code 2 (Bodenhaltung) und 1 (Freilandhaltung) vorzuziehen, da sie aus artgerechterer Haltung stammen

## Tomatensoße

### Zutaten für 10 Personen:

	<b>Primar / Sekundar</b>
Zwiebeln, geschält	100 g
Rapsöl	10 ml
Tomaten, stückig	650 g
Gemüsebrühe	800 ml
Zucker	3 Prisen
Tomatenmark	30 g
Sahne, 30% Fett	100 ml
Milch, 1,5% Fett	150 ml
Kartoffelstärke	70 g
Jodsalz	
Pfeffer	
Oregano	
Rosmarin	
Thymian	

Zwiebeln würfeln und in Rapsöl kurz dünsten, dann Tomatenstücke, Gemüsebrühe, Zucker und Tomatenmark zugeben und aufkochen. Anschließend fein pürieren. Kartoffelstärke mit Sahne und Milch verrühren, Kräuter hinzugeben und nach und nach in die kochende Soße rühren. Etwa 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Mit Jodsalz und Pfeffer würzen.

## **Gefüllte Paprika**

### **Zutaten für 10 Personen:**

	<b>Primar</b>	<b>Sekundar</b>
Paprika, rot	5 Schoten	10 Schoten
Zwiebeln, geschält	50 g	100 g
Tomaten	300 g	600 g
Tomatenmark	15 g	30 g
Rapsöl	10 ml	10 ml
Rinderhackfleisch	250 g	500 g
Semmelbrösel	1,5 gehäufte EL	3 gehäufte EL
Hühnerei	1 Stück	2 Stück
Gouda	120 g	160 g
Jodsalz		
Pfeffer		

Am Stielende der Paprikaschoten einen Deckel abschneiden, Kerne entfernen und die Schoten waschen. Zwiebeln fein würfeln. Tomaten waschen und ebenfalls würfeln. Zwiebelwürfel in Rapsöl kurz dünsten. Anschließend mit Hackfleisch, Tomatenwürfeln, Tomatenmark und Ei vermengen und alles mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Die Masse in die vorbereiteten Paprikaschoten füllen, mit Gouda bestreuen, Deckel wieder aufsetzen, in eine Auflaufform stellen, mit der zuvor zubereiteten Tomatensoße umgießen. Im vorgeheizten Ofen bei 180°C für ca. 45 Minuten garen.

## **Salzkartoffeln**

### **Zutaten für 10 Personen:**

	<b>Primar</b>	<b>Sekundar</b>
Kartoffeln, geschält	1,5 kg	2 kg
Jodsalz		
Petersilie		

Kartoffeln abspülen und in Stücke schneiden. Kartoffelstücke in einen Topf geben, etwas Jodsalz darüber Streuen und mit Wasser knapp bedecken. Zum Kochen bringen und 20-25 Minuten gar kochen, anschließend abschöpfen. Mit Petersilie garniert ausgeben oder diese zur Selbstbedienung bereitstellen.

### **Primar:**

#### **Angaben pro Portion für ein Hauptgericht 1:**

Energie: 371 kcal , Kohlenhydrate: 39 g, Fett: 15,4 g, Eiweiß: 17,5 g, Ballaststoffe: 5,6 g, Vitamin E: 4,2 mg, Vitamin B1: 0,2 mg, Vitamin C: 119,4 mg, Folsäure: 85,9 µg, Calcium: 205,4 mg, Magnesium: 72,1 mg, Eisen: 3,2 mg.

### **Sekundar:**

#### **Angaben pro Portion für ein Hauptgericht 1:**

Energie: 524 kcal , Kohlenhydrate: 51,4 g, Fett: 22 g, Eiweiß: 28,1 g, Ballaststoffe: 8,5 g, Vitamin E: 7,1 mg, Vitamin B1: 0,4 mg, Vitamin C: 209 mg, Folsäure: 137,5 µg, Calcium: 258,7 mg, Magnesium: 104,1 mg, Eisen: 5 mg.

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

## Vorspeise (optional): Kartoffel-Kokos-Suppe



### Nachhaltigkeitsaspekte

- Bananen in Fair-Trade-Qualität stehen für bessere Handelsbedingungen
- Die Produktion pflanzlicher Lebensmittel weist im Vergleich zu der tierischer Produkte eine geringere CO<sub>2</sub>-Bilanz auf
- Kartoffeln haben im November Saison und können aus regionalem Anbau erworben werden

### Zutaten für 10 Personen:

(ca. 180 ml/ Portion, abhängig von der individuell gewünschten Konsistenz)

Zwiebeln, geschält	150 g	
Knoblauch, geschält	1 Zehe	
Kartoffeln, geschält	700 g	Alternativ schmecken auch Süßkartoffeln!
Rapsöl	10 g	
Currypulver	4 TL	
Gemüsebrühe	600 ml	
Kokosmilch	600 ml	
Banane, geschält	50 g	
Zitronensaft	1 TL	
Jodsalz		
Pfeffer		
Petersilie		

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken, Kartoffeln würfeln. Zwiebeln kurz in Öl anbraten, anschließend Knoblauch und Curry dazugeben und kurz mitbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, Kartoffeln und Kokosmilch dazugeben. Kurz aufkochen lassen und ca. 5 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Die Bananen in Scheiben schneiden und in die Suppe geben. Noch ca. 5 weitere Minuten kochen lassen, dann die Suppe pürieren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Petersilie garniert ausgeben oder diese zur Selbstbedienung bereitstellen.

### Angaben pro Portion für eine Vorspeise:

Energie: 93 kcal , Kohlenhydrate: 14,2 g, Fett: 2,4 g, Eiweiß: 2,7 g, Ballaststoffe: 1,3 g, Vitamin E: 0,3 mg, Vitamin B1: 0,1 mg, Vitamin C: 17,5 mg, Folsäure: 17,4 µg, Calcium: 39,5 mg, Magnesium: 40,9 mg, Eisen: 0,9 mg.

## Nachspeise (optional): Stracciatella-Joghurt mit Obst



### Nachhaltigkeitsaspekte

- Das ausgewählte Obst ist idealerweise ein im Herbst geerntetes Lagerobst und kann aus regionalem Anbau erworben werden
- Schokolade in Fair-Trade-Qualität steht für bessere Handelsbedingungen

### Zutaten für 10 Personen:

Saisonales Obst, gewaschen 500 g

(z.B. Birne, Apfel,...)

Joghurt, 1,5% Fett 700 g

Magerquark 250 g

Vanillezucker oder Honig 16 g

Zartbitterschokolade, geraspelt 50 g

Obst waschen, gegebenenfalls entkernen und in mundgerechte Stücke oder Schnitze schneiden. Joghurt mit Quark und Vanillezucker bzw. Honig vermengen und in Dessertschalen füllen. Anschließend mit Raspelschokolade bestreuen und mit Obst belegen.

Hinweis: Sollten Sie einen bereits gesüßten Joghurt verwenden, verzichten Sie auf die zusätzliche Zugabe von Zucker oder Honig.

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

Energie: 110 kcal , Kohlenhydrate: 14 g, Fett: 2,9 g, Eiweiß: 6,5 g, Ballaststoffe: 1,9 g, Vitamin E: 0,3 mg, Vitamin B1: 0,1 mg, Vitamin C: 3,6 mg, Folsäure: 20,9 µg, Calcium: 110,6 mg, Magnesium: 24 mg, Eisen: 1,1 mg.