



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

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



**NACHHALTIG
ESSEN**

Schule ist coolinarisch



Tag der Schulverpflegung

am 16.11.2017

Rezeptvorschläge

Berechnet für die Primarstufe und die Sekundarstufe

Hauptgericht 2: Ofengemüse mit Feta und Vollkornbaguette

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 2: Ofengemüse mit Feta und Vollkornbaguette



Nachhaltigkeitsaspekte

- Gemüse sorgt, als Rohware gekauft, für weniger Verpackungsmüll
- Die Produktion pflanzlicher Lebensmittel weist im Vergleich zu tierischen Produkten eine bessere CO₂-Bilanz auf
- Karotten haben im November Saison und können aus regionalem Anbau erworben werden

Ofengemüse und Baguette

Zutaten für 10 Personen:

	Primar	Sekundar
Zwiebeln, geschält	150 g	250 g
Karotten, geschält	350 g	500 g
Aubergine	150 g	250 g
Zucchini	350 g	500 g
Paprikaschoten, gelb	300 g	450 g
Paprikaschoten, orange	300 g	450 g
Tomaten	350 g	500 g
Olivenöl	30 ml	40 ml
Oregano, Thymian, Basilikum		
Jodsalz		
Feta	500 g	600 g
Rosmarin		
Vollkornbaguette	1 kg	1,3 kg

Gemüse waschen, Zwiebeln hacken, Karotten in Scheiben, restliches Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Alles zusammen mit Olivenöl, gehacktem Oregano, Thymian, Basilikum und etwas Jodsalz vermengen und in einer Auflaufform verteilen.

Feta würfeln und auf dem Gemüse verteilen. Großzügig mit Rosmarin belegen und im vorgeheizten Ofen bei 150°C etwa 30 Minuten abgedeckt garen.
Vollkornbrot in fingerdicke Scheiben schneiden und dazu servieren.

Primar:

Angaben pro Portion für ein Hauptgericht 2:

Energie: 411 kcal , Kohlenhydrate: 46,4 g, Fett: 16,7 g, Eiweiß: 17,6 g, Ballaststoffe: 11,8 g, Vitamin E: 3,9 mg, Vitamin B1: 0,3 mg, Vitamin C: 71,8 mg, Folsäure: 67,6 µg, Calcium: 193 mg, Magnesium: 86,6 mg, Eisen: 3 mg.

Sekundar:

Angaben pro Portion für ein Hauptgericht 2:

Energie: 530 kcal , Kohlenhydrate: 61,6 g, Fett: 20,7 g, Eiweiß: 22,4 g, Ballaststoffe: 16,1 g, Vitamin E: 5,5 mg, Vitamin B1: 0,5 mg, Vitamin C: 107,1 mg, Folsäure: 95,1 µg, Calcium: 244,3 mg, Magnesium: 116 mg, Eisen: 4 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 CO₂-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.