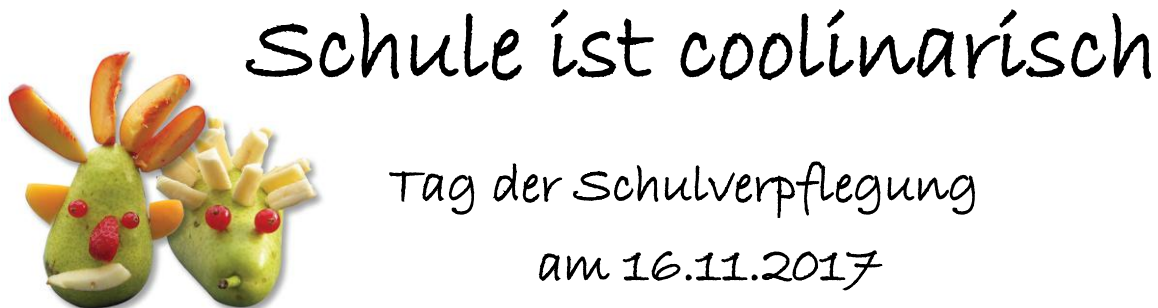




Sektion
Baden-Württemberg der
Deutschen Gesellschaft für
Ernährung e.V.
DGE-BW e.V.

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 3: **Kabeljaufilet mit gerösteten Mandeln an Nudeln
mit Karottensoße und Wurzelgemüse**

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 3: Kabeljaufilet mit gerösteten Mandeln an Nudeln mit Karottensoße und Wurzelgemüse



Nachhaltigkeitsaspekte

- Fisch mit dem MSC-Siegel stammt aus nachhaltigen Fischereien
- Karotten und Pastinaken haben im November Saison und können aus regionalem Anbau erworben werden

Kabeljaufilet und Nudeln

Zutaten für 10 Personen:

	Primar	Sekundar
Kabeljau	10 Filets à 70 g	10 Filets à 90 g
Weizenmehl, Type 405	25 g	40 g
Rapsöl	20 ml	25 ml
Jodsalz		
Mandeln, gehobelt	30 g	40 g
Spirelli	500 g	650 g

Kabeljaufilets kalt abbrausen, trocknen und in Mehl wenden. Überschüssiges Mehl abklopfen/-schütteln, so dass eine zarte Mehlschicht entsteht. Anschließend in Rapsöl braten und leicht salzen.

Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Den Fisch damit garnieren oder diese zur Selbstbedienung bereitstellen.

Spirelli in Salzwasser bissfest garen.

Karottensoße

Zutaten für 10 Personen:

	Primar	Sekundar
Karotten, geschält	400 g	600 g
Rapsöl	15 ml	25 ml
Gemüsebrühe	530 ml	800 ml
Kräuterfrischkäse, 50% Fett i.Tr.	100 g	150 g
Jodsalz		
Pfeffer		
Kerbel		

Karotten in 0,5 cm kleine Würfel schneiden und in Rapsöl andünsten. Gemüsebrühe angießen und ca. 10 Minuten garen. Anschließend fein pürieren und Frischkäse unterrühren. Mit Jodsalz und Pfeffer abschmecken. Mit Kerbel garniert ausgeben oder diesen zur Selbstbedienung bereitstellen.

Wurzelgemüse

Zutaten für 10 Personen:

	Primar	Sekundar
Zwiebeln, geschält	150 g	200 g
Karotten, geschält	350 g	500 g
Pastinaken, geschält	350 g	500 g
Butter	50 g	50 g
Gemüsebrühe	80 ml	100 ml
Jodsalz		
Pfeffer		
Kerbel		

Zwiebeln fein hacken, Karotten und Pastinaken in 2 cm große Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin glasig dünsten. Karotten und Pastinaken zugeben und kurz mit dünsten.

Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 5-10 Minuten bei schwacher Hitze bissfest garen. Abschließend mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Mit Kerbel garniert ausgeben oder diesen zur Selbstbedienung bereitstellen.

Primar:

Angaben pro Portion für ein Hauptgericht 3:

Energie: 417 kcal , Kohlenhydrate: 48,2 g, Fett: 13,5 g, Eiweiß: 24,7 g, Ballaststoffe: 6,4 g, Vitamin E: 3,1 mg, Vitamin B1: 0,2 mg, Vitamin C: 9,9 mg, Folsäure: 47,1 µg, Calcium: 94,6 mg, Magnesium: 72,6 mg, Eisen: 1,7 mg.

Sekundar:

Angaben pro Portion für ein Hauptgericht 3:

Energie: 551 kcal , Kohlenhydrate: 64,7 g, Fett: 17,4 g, Eiweiß: 32,5 g, Ballaststoffe: 8,8 g, Vitamin E: 4,2 mg, Vitamin B1: 0,3 mg, Vitamin C: 14 mg, Folsäure: 65 µg, Calcium: 131,4 mg, Magnesium: 97,2 mg, Eisen: 2,3 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.