



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 1:** Mit Rinderhackfleisch gefüllte Paprika an
Salzkartoffeln mit Tomatensoße
- Hauptgericht 2:** Ofengemüse mit Feta und Vollkornbaguette
- 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

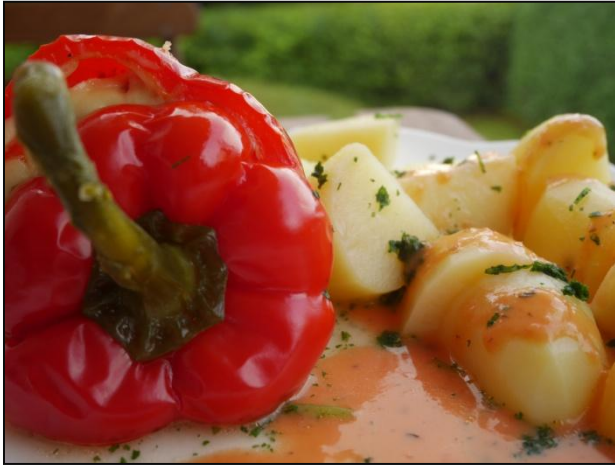
Als Getränk dazu: Wasser

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 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:

	Primar / Sekundar
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:

	Primar	Sekundar
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:

	Primar	Sekundar
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.

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.

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.