

# Nährstoffoptimierter Speiseplan Woche 1

## „Essen auf Rädern“



Gesund essen, besser leben.

[www.fitimalter-dge.de](http://www.fitimalter-dge.de)

**Über IN FORM:** IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten des Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter [www.in-form.de](http://www.in-form.de)

## Inhalt

Blumenkohl-Brokkoli-Kartoffel-Auflauf mit Käsesoße	
Orangenjoghurt.....	4
Salat mit Tomaten und Avocado	
Vollkornnudeln mit Paprika-Tomatensoße	
Kiwi .....	5
Champignonreispfanne	
Apfelkompott mit Vanillesahne .....	6
Marinierter Putenbraten mit Gemüse Couscous (Zucchini, Mais, getrocknete Aprikosen)	
Crêpes mit Zimtucker.....	7
Chinakohlsalat mit Mandarinen	
Gebratenes Schollenfilet mit Herzoginkartoffeln und Fenchelgemüse	
Banane .....	9
Kartoffel-Möhren-Untereinander (grobes Kartoffel-Möhren-Püree) mit Speckwürfeln und Mehrkornbrötchen	
Erdbeerquark mit Knusperhaferflocken.....	10
Feldsalat mit Granatapfelkernen, Möhrenstreifen und Kürbiskernöl, Gekochtes Rindfleisch mit Soße, Kohlrabigemüse und Petersilienkartoffeln	
Streuselkuchen mit Äpfeln.....	11
Übersicht der Nährstoffe im Wochenspeisenplan .....	13

## Speisenplan für „Essen auf Rädern“ Woche 1

	Mittagsmahlzeit	Brennwert- angaben
<b>Montag</b>	Blumenkohl- Brokkoli-Kartoffelauflauf mit Käsesoße <sup>A1, G, I</sup> Orangenjoghurt <sup>A1, G</sup>	Energie: 530 kcal 2218 KJ
<b>Dienstag</b>	Salat mit Tomaten und Avocado <sup>J</sup> Vollkornnudeln <sup>A</sup> mit Paprika-Tomatensoße <sup>G</sup> Kiwi	Energie: 588 kcal 2462 KJ
<b>Mittwoch</b>	Champignonreispfanne <sup>G, I</sup> Apfelkompott mit Vanillesahne <sup>A1, G</sup>	Energie: 573 kcal 2397 KJ
<b>Donnerstag</b>	Marinierter Putenbraten mit Gemüse Couscous <sup>A, A1, F, G, I, L</sup> (Zucchini, Mais, getrocknete Aprikosen) Crêpes mit Zimtzucker <sup>A1, C, G</sup>	Energie: 663 kcal 2775 KJ
<b>Freitag</b>	Chinakohlsalat mit Mandarinen <sup>G</sup> Gebratenes Schollenfilet <sup>A1, D</sup> mit Herzoginkartoffeln <sup>A1, C, G</sup> und Fenchelgemüse <sup>A1, G, I</sup> Banane	Energie: 523 kcal 2191 KJ
<b>Samstag</b>	Kartoffel-Möhren-Untereinander <sup>I</sup> (grobess Kartoffel-Möhren-Püree) mit Speckwürfeln und Mehrkornbrötchen <sup>A</sup> Erdbeerquark <sup>G</sup> mit Knusperhaferflocken <sup>A4</sup>	Energie: 711 kcal 2976 KJ
<b>Sonntag</b>	Feldsalat mit Granatapfelkernen, Möhrenstreifen und Kürbiskernöl <sup>J</sup> , Gekochtes Rindfleisch mit Soße <sup>I</sup> , Kohlrabigemüse <sup>A1, G</sup> und Petersilienkartoffeln, Streuselkuchen mit Äpfeln <sup>A, A1, C, G</sup>	Energie: 679 kcal 2841 KJ

**Blumenkohl-Brokkoli-Kartoffelauflauf mit Käsesoße<sup>A1, G, I</sup>  
 Orangenjoghurt<sup>A1, G</sup>**  
 (Tag 1)

Zutaten für 10 Personen

**Blumenkohl-Brokkoli-Auflauf**

- 0,8 kg Blumenkohl frisch oder TK
- 0,8 kg Brokkoli frisch oder TK
- 2,2 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 20 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer, Muskat

**Käsesoße**

- 60 g Weizenmehl Type 405<sup>A1</sup>
- 0,3 l Gemüsebrühe<sup>I</sup>
- 0,3 l Milch 1,5 % Fett<sup>G</sup>
- 0,3 l Sahne 30 % Fett<sup>G</sup>
- 0,15 g Emmentaler mind. 45 % Fett i. Tr.<sup>G</sup>
- Jodsalz, Pfeffer
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 30 g Petersilie frisch

**Orangenjoghurt**

- 0,4 kg Joghurt 1,5 % Fett<sup>G</sup>
- 0,4 kg Quark 20 % Fett<sup>G</sup>
- 80 g Zucker
- 0,3 kg Orangen geschält
- 100 ml Orangensaft
- 20 g Weizenkeime<sup>A1</sup>



1. Für den Blumenkohl-Brokkoli-Auflauf Blumenkohl und Brokkoli in kleine Röschen teilen, Kartoffeln in Scheiben schneiden und alles entweder im Kombidämpfer bei 100% Feuchtigkeit für etwa 10 Minuten oder in Salzwasser garen. Vorgegarte Kartoffelscheiben und das Gemüse in einer mit Öl gefetteten Form verteilen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
2. Für die Käsesoße in einem Topf Mehl ohne Öl andarren und mit Gemüsebrühe und Milch ablöschen. Etwa 10 Minuten köcheln lassen und mehrmals umrühren. Mit Sahne verfeinern, den geriebenen Emmentaler einrühren, mit einem Stabmixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Soße über den Auflauf gießen, mit Sonnenblumenkernen bestreuen und im Ofen bei 180°C für etwa 20 Minuten backen. Mit fein gehackter Petersilie bestreut servieren.  
 Pro Portion: ca. 500 g
4. Für den Orangenjoghurt Joghurt und Quark mit Zucker glattrühren. Filetierte, in Stücke geschnittene Orangen, Orangensaft und Weizenkeime unterrühren.  
 Pro Portion: ca. 130 g (8er Kelle gehäuft)

Die folgenden Angaben beziehen sich auf die gesamte Mittagsmahlzeit (632 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
530 kcal	21,2 g	57,9 g	24,2 g	4,04 mg	489 µg	111 µg	155 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
456 mg	122 mg	3,77 mg	8,93 g

**Salat mit Tomaten und Avocado<sup>J</sup>  
 Vollkornnudeln<sup>A</sup> mit Paprika-Tomatensoße<sup>G</sup>  
 Kiwi  
 (Tag 2)**

Zutaten für 10 Personen

**Salat mit Tomaten und Avocado:**

- 0,4 kg Blattsalate geputzt
- 0,2 kg Tomaten geputzt
- 0,4 kg Avocado geputzt
- 15 ml Zitronensaft
- 40 ml Rapsöl
- 40 ml Balsamicoessig
- 40 ml Wasser
- 10 g Senf<sup>J</sup>
- Jodsalz, Pfeffer

**Vollkornnudeln mit Paprika-  
Tomatensoße:**

- 1 kg Vollkorn-Teigwaren<sup>A</sup>
- 0,2 kg Zwiebeln geschält
- 1,2 kg Paprikaschoten geputzt
- 60 ml Rapsöl
- 1 kg Pizzatomen Konserve
- 5 g Zucker
- Jodsalz, Pfeffer, Oregano und Thymian frisch oder TK
- 100 g Parmesan mind. 30 % Fett<sup>G</sup>

**Kiwi**

- 1,2 kg Kiwis

1. Für den Salat Blattsalat in Stücke zupfen, Tomaten und Avocado würfeln. Avocado mit Zitronensaft beträufeln. Aus Öl, Essig, Wasser, Senf, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit dem Salat vermischen.  
 Pro Portion: 100 g Salat + 15 ml Soße (=1 EL)
2. Für die Nudeln diese in Salzwasser garen. Zwiebeln und Paprika in kleine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse weich dünsten. Pizzatomen samt Flüssigkeit hinzufügen und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Kräutern würzen. Nochmals aufkochen und zu den Nudeln servieren. Geriebenen Parmesan dazu reichen.  
 Pro Portion: ca. 460 g = 200 g Nudeln (9er Kelle) und 250 g Paprikagemüse (10er Kelle) + 1 EL Parmesan
3. Pro Person zwei Kiwis reichen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf die gesamte Mittagsmahlzeit (691 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
587 kcal	21,2 g	74,9 g	20,9 g	8,25 mg	705 µg	131 µg	188 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
267 mg	166 mg	5,46 mg	20,8 g

**Avocados** sind birnenähnliche, dunkelgrüne bis braunrote Beerenfrüchte. Mit ca. 24 g Fett/100 g sind sie sehr fettreich, enthalten jedoch einen hohen Anteil an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die den Cholesterolspiegel günstig beeinflussen sowie viel Vitamin E, Vitamin B6, Kalium, Magnesium und Kupfer.

**Champignonreispfanne<sup>G, I</sup>  
 Apfelkompott mit Vanillesahne<sup>A1, G</sup>  
 (Tag 3)**

Zutaten für 10 Personen

**Champignonreispfanne**

- 0,2 kg Zwiebeln geschält
- 50 ml Rapsöl
- 0,7 kg Reis parboiled
- 2,1 l Gemüsebrühe<sup>I</sup>
- 1 kg Champignons geputzt
- 0,2 kg Lauchzwiebeln geputzt
- 0,2 kg Parmesan 30 % Fett i. Tr.<sup>G</sup>
- Jodsalz, Pfeffer,
- 20 g Petersilie frisch
- 20 g Schnittlauch frisch

**Apfelkompott mit Vanillesahne**

- 1,5 kg Äpfel geputzt
- 30 g Weizenkeime<sup>A1</sup>
- 0,2 l Schlagsahne 30 % Fett<sup>G</sup>
- 20 g Vanillezucker

1. Für die Reispfanne Zwiebeln fein würfeln und in Öl andünsten. Reis hinzufügen und ebenfalls andünsten bis er ein wenig glasig ist. Gemüsebrühe nach und nach dazugießen und dabei immer wieder umrühren.  
 Champignons in Scheiben und Lauchzwiebeln in Röllchen schneiden, nach etwa 20 Minuten zu dem Reis geben und weitere 5 bis 10 Minuten garen.  
 Parmesan reiben und am Ende der Garzeit unter den Reis rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gehackten Kräutern bestreuen.  
 Pro Portion: 450 g (12er Kelle nicht ganz gefüllt)
2. Für das Dessert Äpfel in Stücke schneiden und in wenig Wasser weich dünsten. Evtl. pürieren.  
 Weizenkeime unterrühren.  
 Schlagsahne mit Vanillezucker steif schlagen und mit einer Spritztüle das Kompott mit Sahnehäubchen verzieren.  
 Pro Portion: 175 g (150 g + ~25 g Sahne)

Die folgenden Angaben beziehen sich auf die gesamte Mittagsmahlzeit (625 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
573 kcal	18,4 g	81,6 g	19,3 g	2,73 mg	531 µg	64,7 µg	17,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
329 mg	66,7 mg	4,56 mg	7,44 g

**Marinierter Putenbraten mit Gemüse Couscous<sup>A, A1, F, G, I, L</sup>**  
**(Zucchini, Mais, getrocknete Aprikosen)**  
**Crêpes mit Zimtucker<sup>A1, C, G</sup>**  
 (Tag 4)

Zutaten für 10 Personen

**Marinierter Putenbraten**

1,4 kg Putenbrust  
 50 ml Sojasoße<sup>F</sup>  
 30 g Honig  
 10 g Ingwer geschält  
 40 ml Rapsöl  
 0,4 l Gemüsebrühe<sup>I</sup>  
 0,2 l Sahne 30 % Fett<sup>G</sup>  
 40 g Weizenmehl Type 405<sup>A1</sup>  
 Jodsalz, Pfeffer

**Gemüse Couscous**

0,5 kg Couscous<sup>A</sup>  
 0,5 kg Zucchini geputzt  
 100 g Rote Zwiebeln geschält  
 0,5 kg Mais TK  
 70 g Aprikosen getrocknet<sup>L</sup>  
 40 ml Rapsöl  
 Jodsalz, Pfeffer  
 20 g Petersilie frisch  
 20 g Basilikum frisch oder TK

**Crêpes mit Zimtucker**

0,1 kg Weizenmehl Type 405<sup>A1</sup>  
 80 g Weizenvollkornmehl<sup>A1</sup>  
 0,36 l Milch 1,5 % Fett<sup>G</sup>  
 5 ml Rapsöl  
 3 Eier<sup>C</sup>  
 Jodsalz  
 15 g Zucker  
 Zimt

**Couscous** ist ein Grundnahrungsmittel der nordafrikanischen Küche. Er wird aus befeuchtem und zu Kügelchen zerriebenem Grieß von Weizen (Hartweizengrieß), Gerste oder Hirse hergestellt und ist ebenso nährstoffreich wie das ursprüngliche Getreide.

1. Für den Braten aus Sojasoße, Honig und feingeschnittener Ingwerknolle eine Marinade herstellen. Die Putenbrust darin einlegen und über Nacht ziehen lassen. Fleisch aus der Marinade nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und von allen Seiten in Öl scharf anbraten. Gemüsebrühe angießen, Marinade hinzufügen und etwa 30 Minuten schmoren lassen. Sahne mit Weizenmehl verrühren und die Soße damit andicken. Nochmals abschmecken. Pro Portion: ~155 g = 100 g Fleisch + 50 ml Soße (6er Kelle)
2. Für den Gemüse Couscous den Couscous in Salzwasser garen. Zucchini halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Rote Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und in Öl dünsten. Zucchini, Mais und in Stücke geschnittene Aprikosen hinzufügen und etwa 10 Minuten dünsten. Couscous mit dem Gemüse vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit frischem gehacktem Basilikum bestreuen. Pro Portion: ~265 g (10er Kelle gehäuft)
3. Für die Crêpes Mehl, Vollkornmehl mit Milch, Öl, Eiern und einer Prise Salz zu einem dickflüssigen Teig verrühren. Zucker mit Zimt vermischen. In einer beschichteten Pfanne dünne Crêpes backen, mit Zimtucker bestreuen und diese rollen oder falten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf die gesamte Mittagsmahlzeit (526 g):

Energie	Fett	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin- säure)
663 kcal	20,4 g	76,3 g	42,1 g	3,7 mg	0,5 mg	44,5 µg	16 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballast- stoffe
142,3 mg	109,8 mg	5 mg	8,4 g



## Chinakohlsalat mit Mandarinen<sup>G</sup> Gebratenes Schollenfilet<sup>A1, D</sup> mit Herzoginkartoffeln<sup>A1, C, G</sup> und Fenchelgemüse<sup>A1, G, I</sup> (Tag 5)

Zutaten für 10 Personen

### Chinakohlsalat mit Mandarinen

- 0,7 kg Chinakohl geputzt
- 0,2 kg Joghurt 1,5 % Fett<sup>G</sup>
- 20 ml Zitronensaft
- 20 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer
- 0,2 kg Mandarinen geputzt
- 20 g Petersilie frisch

### Schollenfilet

- 1,4 kg Schollenfilet frisch oder TK<sup>D</sup>
- 40 g Weizenmehl Type 405<sup>A1</sup>
- 50 ml Rapsöl
- Jodsalz

### Herzoginkartoffeln

- 1,2 kg Herzoginkartoffeln TK<sup>A1, C, G</sup>

### Fenchelgemüse

- 2 kg Fenchel geputzt
- 40 g Weizenmehl Type 405<sup>A1</sup>
- 0,2 l Milch 1,5 % Fett<sup>G</sup>
- 0,1 l Sahne 30 % Fett<sup>G</sup>
- 0,2 l Gemüsebrühe<sup>I</sup>
- 15 ml Zitronensaft
- Jodsalz, Pfeffer, Dill frisch oder TK



1. Für den Chinakohlsalat diesen in feine Streifen schneiden. Aus Joghurt, Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit dem Chinakohl vermischen. Mandarinen unter den Salat geben. Mit gehackter Petersilie bestreuen.  
 Pro Portion: 120 g (8er Kelle)
2. Für den Fisch die Schollenfilets salzen, mehlieren und in Öl von beiden Seiten braten.  
 Pro Portion: ~110 g
3. Für die Herzoginkartoffeln diese im Kombidämpfer oder im Backofen bei etwa 200°C garen.  
 Pro Portion: ~ 120 g (= 6 Stück/Portion)
4. Für das Fenchelgemüse den Fenchel in Stücke schneiden und in wenig Wasser oder im Kombidämpfer weich dünsten. Mehl in einem Topf trocken andarren, mit Milch, Sahne und Gemüsebrühe ablöschen und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Ab und zu umrühren und mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und gehacktem Dill abschmecken.  
 Pro Portion: 250 g (10er Kelle)

Die folgenden Angaben beziehen sich auf die gesamte Mittagsmahlzeit (753 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
523 kcal	20,8 g	51,5 g	30,5 g	3,44 mg	407 µg	143 µg	72,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
289 mg	119 mg	3,49 mg	9,35 g

**Kartoffel-Möhren-Untereinander<sup>1</sup> (grobes Kartoffel-Möhren-Püree) mit  
 Speckwürfeln und Mehrkornbrötchen<sup>A</sup>  
 Erdbeerquark<sup>G</sup> mit Knusperhaferflocken<sup>A4</sup>**  
 (Tag 6)

Zutaten für 10 Personen

**Kartoffel-Möhren-Untereinander**

- 2 kg Karotten geschält
- 2 kg Kartoffeln mehligkochend geschält
- 0,25 kg Zwiebeln geschält
- 0,3 kg Schweinespeck
- 50 ml Rapsöl
- 0,3 l Gemüsebrühe<sup>1</sup>
- Jodsalz, Pfeffer,
- 20 g Petersilie frisch
  
- 60 g Mehrkornbrötchen<sup>A</sup>



**Erdbeerquark**

- 0,8 kg Quark mind. 20 % Fett<sup>G</sup>
- 80 g Zucker
- 0,4 kg Erdbeeren TK
- 20 g Vanillezucker
- 10 g Zitronenmelisse TK
- 100 g Haferflocken<sup>A4</sup>
- 20 g Honig

1. Für das Untereinander Kartoffeln und Karotten in Stücke schneiden. Zwiebeln und Speck würfeln und in Öl anbraten. Gemüsebrühe angießen und die Kartoffeln und Karotten hinzufügen. Etwa 20 Minuten köcheln lassen.  
 Mit einem Kartoffelstampfer das Untereinander zerdrücken, mit Salz und Pfeffer würzen und mit gehackter Petersilie bestreuen. Dazu Mehrkornbrötchen reichen.  
 Pro Portion: ~ 500 g (12er Kelle) + Brötchen
  
2. Für den Nachtisch den Quark mit Zucker und evtl. etwas Mineralwasser glattrühren. Erdbeeren mit Vanillezucker und Zitronenmelisse pürieren und unter den Quark mischen. Haferflocken mit Honig anrösten und auf den Quark geben.  
 Pro Portion: ~ 130 g (Eisportionierer mit 80 mm Durchmesser) + 1 EL Knusperflocken

Die folgenden Angaben beziehen sich auf die gesamte Mittagsmahlzeit (716 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
711 kcal	21,4 g	97,9 g	28,7 g	2,74 mg	632 µg	92,8 µg	59,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
170 mg	128 mg	4,94 mg	14,7 g

**Feldsalat mit Granatapfelkernen, Möhrenstreifen und Kürbiskernöl<sup>J</sup>,  
 Gekochtes Rindfleisch mit Soße<sup>I</sup>, Kohlrabigemüse<sup>A1, G</sup> und  
 Petersilienkartoffeln  
 Streuselkuchen mit Äpfeln<sup>A, A1, C, G</sup>  
 (Tag 7)**

Zutaten für 10 Personen

**Feldsalat mit Granatapfelkernen\***

- 0,5 kg Feldsalat geputzt
- 100 g Granatapfelkerne\*
- 0,15 kg Karotten geschält
- 10 g Süßer Senf<sup>J</sup>
- 40 ml Balsamicoessig
- 20 ml Kürbiskernöl
- 20 ml Rapsöl
- 20 ml Wasser
- Jodsalz, Pfeffer



Die rote Frucht des Granatapfelbaumes ist eine süß-säuerliche apfelähnliche, samenreiche Beere. Die vielen kaliumreichen Granatapfelkerne werden häufig zu Saft ausgepresst oder in Salaten oder Desserts verarbeitet.

**Gekochtes Rindfleisch**

- 100 g Zwiebeln geschält
- 0,2 kg Karotten geschält
- 0,2 kg Knollensellerie geschält<sup>I</sup>
- 20 ml Rapsöl
- 1 kg Rinderschulter
- 1 l Gemüsebrühe<sup>I</sup>
- Jodsalz, Pfeffer, Wacholder, Lorbeer



**Kohlrabigemüse**

- 2 kg Kohlrabi TK
- 50 g Weizenmehl Type 405<sup>A1</sup>
- 0,25 l Milch 1,5 % Fett<sup>G</sup>
- 0,25 l Bratenfond vom Rindfleisch
- Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

**Petersilienkartoffeln**

- 2 kg Kartoffeln festkochend geschält
- 20 g Petersilie frisch oder TK

**Streuselkuchen mit Apfel Zutaten für 24 Personen**

- 0,1 kg Weizenvollkornmehl<sup>A1</sup>
- 0,15 kg Weizenmehl Type 405<sup>A1</sup>
- 0,15 kg Butter<sup>G</sup>
- 0,15 kg Zucker
- 5 Eier<sup>C</sup>
- Jodsalz
- 10 g Backpulver<sup>A</sup>
- 0,8 kg Äpfel geschält

Für die Streusel:

- 0,13 kg Weizenvollkornmehl<sup>A1</sup>
- 100 g Butter<sup>G</sup>
- 100 g Zucker
- Zimt

1. Für den Salat den Feldsalat waschen und falls erforderlich in Stücke schneiden. Granatapfelkerne aus dem Apfel lösen, Karotten mit dem Sparschäler in Streifen schneiden und beides zum Feldsalat geben. Senf, Salz, Pfeffer mit Balsamicoessig geschmeidig rühren und die Öle unterschlagen. Etwas Wasser hinzufügen und kurz vor dem Servieren mit dem Salat vermengen.  
 Pro Portion: 75 g Salat + 10 ml Soße
2. Für das Rindfleisch Zwiebeln, Karotten und Selleriestücke in etwas Öl anbraten, Fleisch hinzufügen und mit Gemüsebrühe auffüllen. Wacholder und Lorbeer hinzugeben und das Fleisch etwa 2 Stunden auf kleiner Flamme köcheln lassen. Am Ende Fleisch herausnehmen und in Scheiben schneiden. Vom Bratenfond 250 ml für das Kohlrabigemüse abnehmen, den Rest mit dem Suppengemüse zusammen zu einer Soße pürieren, abschmecken und zum Fleisch servieren.  
 Pro Portion : etwa 85 g Fleisch
3. Den Kohlrabi im Kombidämpfer bei 100% Feuchtigkeit und 100°C etwa 10 Minuten garen bis das Gemüse bissfest ist. Weizenmehl in einem Topf trocken andarren. Milch und 250 ml von der Gemüsebrühe, in dem das Rindfleisch kochte einrühren und aufkochen lassen. Nach ca. 10 Minuten köcheln, die Soße mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und zum Kohlrabi geben.  
 Pro Portion: 250 g (10er Kelle)
4. Kartoffeln im Kombidämpfer bei 100 % Feuchtigkeit und 100°C etwa 20 Minuten garen. Petersilie fein hacken und die Kartoffeln damit bestreuen.  
 Pro Portion: 200 g (9er Kelle)
5. Für den Kuchen die Zutaten in einer Schüssel miteinander verrühren und einen Teig herstellen. Diesen auf ein gefettetes Backblech streichen. Zum Belegen Obst nach Wahl in Stücke schneiden und auf dem Teig verteilen. Zutaten für die Streusel verkneten und auf dem Kuchen verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 175°C ca. 30 bis 35 Minuten backen. Das Blech in 24 Stücke aufteilen. (~85 g pro Stück)

\*Die Granatapfelkerne können aus Kostengründen auch durch 100 g halbierte Weintrauben ersetzt werden. Die Nährstoffe verändern sich dadurch nur unwesentlich. Eine weitere Alternative ist der Ersatz der Granatapfelkerne durch 30 g geröstete Kürbiskerne. Die Nährstoffoptimierung wird dadurch nicht beeinträchtigt.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf die gesamte Mittagsmahlzeit (839 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
668 kcal	22,6 g	75,3 g	38,5 g	3,79 mg	417 µg	192 µg	132 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
239 mg	172 mg	7,64 mg	11 g

## Übersicht der Nährstoffe im Wochenspeisenplan

Plan für eine Person

Bezeichnung	Menge [g]	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Fett [g]	KH [g]	Prot. [g]	Vit E [mg]	Vit B1 [mg]	Fol. [µg]	Vit C [mg]	Ca [mg]	Mg [mg]	Fe [mg]	Ballast [g]
<b>Woche Gesamt</b>	<b>4785</b>	<b>4256</b>	<b>17818</b>	<b>146</b>	<b>516</b>	<b>204</b>	<b>29</b>	<b>4</b>	<b>779</b>	<b>640</b>	<b>1893</b>	<b>885</b>	<b>35</b>	<b>81</b>
<b>Montag - Mittagessen</b>	<b>632</b>	<b>530</b>	<b>2218</b>	<b>21</b>	<b>58</b>	<b>24</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>111</b>	<b>155</b>	<b>456</b>	<b>122</b>	<b>4</b>	<b>9</b>
Blumenkohl-Brokkoli-Kartoffel-Auflauf mit Käsesoße	502	410	1717	18	43	17	3		81	136	362	102	3	8
Orangenjoghurt	130	120	501	3	15	7	1		30	19	94	19		1
<b>Dienstag - Mittagessen</b>	<b>694</b>	<b>589</b>	<b>2465</b>	<b>21</b>	<b>75</b>	<b>21</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>131</b>	<b>188</b>	<b>267</b>	<b>167</b>	<b>6</b>	<b>21</b>
Salat mit Tomaten und Avocado	116	102	428	9	3	2	2		33	12	27	19	1	3
Nudeln mit Paprika-Tomatensoße	458	430	1799	11	62	19	6	1	77	131	200	122	4	14
Kiwis	120	57	238	1	10	1	1		20	46	40	25	1	4
<b>Mittwoch - Mittagessen</b>	<b>625</b>	<b>573</b>	<b>2397</b>	<b>18</b>	<b>82</b>	<b>19</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>65</b>	<b>17</b>	<b>329</b>	<b>67</b>	<b>5</b>	<b>7</b>
Champignonrisotto	450	411	1720	11	59	17	2		41	14	307	47	4	4
Apfelkompott mit Vanillesahne	175	162	678	7	22	2	1		24	4	22	20	1	3
<b>Donnerstag - Mittagessen</b>	<b>526</b>	<b>663</b>	<b>2775</b>	<b>20</b>	<b>76</b>	<b>42</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>45</b>	<b>16</b>	<b>142</b>	<b>110</b>	<b>5</b>	<b>8</b>
Marinierter Putenbraten mit Gemüse Couscous	451	543	2272	17	59	37	3		30	16	82	90	4	7
Crepes mit Zimtucker	76	120	503	3	17	6	1		15		61	20	1	1
<b>Freitag - Mittagessen</b>	<b>754</b>	<b>523</b>	<b>2191</b>	<b>21</b>	<b>52</b>	<b>31</b>	<b>3</b>		<b>143</b>	<b>72</b>	<b>290</b>	<b>120</b>	<b>4</b>	<b>9</b>
Chinakohlsalat mit Mandarinen (frisch)	117	49	205	3	4	2	1		53	29	63	14	1	2
Gebratene Scholle mit Herzoginkartoffeln und Fenchelgemüse	487	385	1610	18	27	28	3		77	33	222	76	3	6
Banane	150	90	377		20	1			14	11	6	30		2
<b>Samstag - Mittagessen</b>	<b>716</b>	<b>711</b>	<b>2976</b>	<b>21</b>	<b>98</b>	<b>29</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>93</b>	<b>59</b>	<b>170</b>	<b>129</b>	<b>5</b>	<b>15</b>
Kartoffel-Möhren-Untereinander mit Speckwürfeln	573	527	2208	17	76	17	3	1	55	39	91	102	4	13
Erdbeerquark	143	184	768	5	22	12			38	20	79	27	1	2
<b>Sonntag - Mittagessen</b>	<b>839</b>	<b>668</b>	<b>2796</b>	<b>23</b>	<b>75</b>	<b>39</b>	<b>4</b>		<b>192</b>	<b>132</b>	<b>239</b>	<b>172</b>	<b>8</b>	<b>11</b>
Feldsalat mit Granatapfelkernen und Kürbiskernöl	87	60	253	4	4	1	1		76	19	25	10	1	2
Gekochtes Rindfleisch mit Soße, Kohlrabigemüse und Petersilienkartoffeln	669	397	1664	8	45	34	2		105	111	195	145	6	8
Streuselkuchen mit Äpfeln	83	210	880	10	26	4	1		11	3	20	17	1	2
<b>Woche Gesamt</b>	<b>4785</b>	<b>4256</b>	<b>17818</b>	<b>146</b>	<b>516</b>	<b>204</b>	<b>29</b>	<b>4</b>	<b>779</b>	<b>640</b>	<b>1893</b>	<b>885</b>	<b>35</b>	<b>81</b>