

# Essen auf Rädern

## Vegetarischer 4-Wochen- speiseplan Nr. 2

### Woche 1

**Mittagsessen PAL 1,4**



Gesund essen, besser leben.

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

Stand: Februar 2019

„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

Die folgende Aufstellung enthält die **Rezepte** für die Zubereitung von Speisen und Getränken von **Woche 1** der nährstoffoptimierten Mittagessen für **Essen auf Rädern-Speiseplans**.

Übersicht: Nährstoffoptimierter Essen auf Rädern-Speiseplan Woche 1 .....	3
<b>Montag</b>	
Blattsalat mit Essig-Öl-Dressing; Kichererbsen-Brokkoli-Auflauf mit Ricotta, Kartoffelpüree; Brombeer-Mix .....	4
<b>Dienstag</b>	
Gemüsebrühe mit Möhrenjulienne und Petersilie; Gebratener Fetakäse mit Blattspinat- Tomaten-Gemüse, Bandnudeln; Obstsalat (Birne, Apfel, Kiwi) .....	6
<b>Mittwoch</b>	
Erbsencremesuppe; Apfelfannküchlein mit Vanillesauce, Zitronenbuttermilch .....	8
<b>Donnerstag</b>	
Blattsalat mit Joghurtdressing und Mais; Grünkernküchlein Dillkartoffeln; Bananenquark .....	10
<b>Freitag</b>	
Curry-Kokos-Suppe mit Ingwer; Asiatisches Gemüse (Bambussprossen, Paprika, Chinakohl) mit Tofu, Reis; Pfirsichquark .....	12
<b>Samstag</b>	
Möhrensalat mit Tomaten-Joghurt-Dressing; Roter Linseneintopf, Vollkornbrot und Kräuterfrischkäse; Himbeer-Amarettini-Joghurt.....	14
<b>Sonntag</b>	
Feldsalat mit Kartoffel-Vinaigrette; Kartoffel-Rosenkohl-Auflauf mit Hüttenkäse; Rote Grütze...	16

## Vierwochenspeiseplan Nr. 2 für Essen auf Rädern

### Vegetarische Ernährung – Woche 1

	Mittagsmahlzeit	Nährwert- angaben
<b>Montag</b>	Blattsalat mit Essig-Öl-Dressing Kichererbsen-Brokkoli-Ragout mit Ricotta, dazu Kartoffelpüree Brombeer-Kefir-Mix	Energie (kJ / kcal): 2430 / 582 Eiweiß (g): 28,9 Fett (g): 21,0 Kohlenhydrate (g): 74,2
<b>Dienstag</b>	Gemüsebrühe mit Möhrenjulienne und Petersilie Gebratener Fetakäse mit Blattspinat-Tomaten-Gemüse, Bandnudeln Obstsalat (Birne, Apfel, Kiwi)	Energie (kJ / kcal): 2936 / 703 Eiweiß (g): 27,6 Fett (g): 32,2 Kohlenhydrate (g): 78,7
<b>Mittwoch</b>	Erbsencremesuppe Apfelpfannkuchlein mit Vanillesauce Zitronenbuttermilch	Energie (kJ / kcal): 2634 / 629 Eiweiß (g): 24,4 Fett (g): 21,8 Kohlenhydrate (g): 84,8
<b>Donnerstag</b>	Blattsalat mit Joghurdressing und Mais Grünkernbratlinge, Dillkartoffeln Bananenquark	Energie (kJ / kcal): 2651 / 635 Eiweiß (g): 27,1 Fett (g): 18,8 Kohlenhydrate (g): 92,2
<b>Freitag</b>	Curry-Kokossuppe mit Ingwer Asiatisches Gemüse (Bambussprossen, Paprika, Chinakohl) mit Tofu und Cashewkernen Pfirsichquark	Energie (kJ / kcal): 2928 / 700 Eiweiß (g): 46,0 Fett (g): 22,4 Kohlenhydrate (g): 81,6
<b>Samstag</b>	Möhrensalat mit Tomaten-Joghurt-Dressing Roter Linseneintopf, Vollkornbrot und Kräuterfrischkäse Himbeer-Amarettini-Joghurt	Energie (kJ / kcal): 2829 / 677 Eiweiß (g): 34,1 Fett (g): 18,6 Kohlenhydrate (g): 105,6
<b>Sonntag</b>	Feldsalat mit Kartoffel-Vinaigrette Kartoffel-Rosenkohlaufauf mit Hüttenkäse Rote Grütze	Energie (kJ / kcal): 2320 / 555 Eiweiß (g): 31,0 Fett (g): 19,4 Kohlenhydrate (g): 67,1

## Blattsalat mit Essig-Öl-Dressing Kichererbsen-Brokkoli-Ragout mit Ricotta, Kartoffelpüree Brombeer-Kefir-Mix

Zutaten für 10 Personen:

### Vorspeise

0,7 kg Blattsalat, z. B. Kopf-, Eisberg-, Endiviensalat  
40 ml Kräuternessig  
40 ml Rapsöl  
Jodsalz, Pfeffer  
5 g Schnittlauch frisch oder TK  
20 ml Trinkwasser

### Hauptgericht

100 g Zwiebeln  
0,4 kg Paprikaschoten  
0,5 kg Brokkoli frisch oder TK  
30 ml Rapsöl  
Kreuzkümmel  
Jodsalz, Pfeffer  
0,15 kg Paprikapaste / Ajvar  
0,5 kg Tomaten Konserve abgetropft  
0,3 l Gemüsebrühe  
1,5 kg Kichererbsen Konserve abgetropft  
15 g Petersilie  
0,4 kg Ricotta

---

0,7 kg Kartoffeln  
0,35 l Milch 1,5 % Fett  
30 g Butter  
Jodsalz, Pfeffer  
Muskat

### Dessert

1,3 l Kefir 1,5 % Fett  
0,5 kg Brombeeren frisch oder TK  
50 g Zucker  
Anis gemahlen

1. Für den **Salat** Blattsalat putzen und zupfen, waschen und gut abtropfen lassen. Aus den angegebenen Zutaten ein Dressing zubereiten.
2. Für das **Ragout** Zwiebeln und Paprika würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Ajvar, Tomaten und Brühe unter das Gemüse rühren, Brokkoliröschen hinzugeben, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Min. schmoren. Kichererbsen unter die Gemüsepfanne mischen und erhitzen. Erneut abschmecken. Das Ragout portionieren und mit Ricotta-Flöckchen belegt und gehackter Petersilie bestreut servieren.
3. Für das **Kartoffelpüree** die Kartoffeln kochen, noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken oder stampfen. Mit heißer Milch und Butter verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
4. Falls für den **Kefir-Mix** tiefgekühlte Brombeeren verwendet werden, diese zusammen mit dem Zucker in einem Topf einmal aufkochen. Beeren abkühlen lassen. Beeren mit dem Kefir vermischen und mit Anis abschmecken. Bei Bedarf Kefir-Mix durch ein Sieb passieren, um die Kerne zu entfernen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (777 g):

Energie	Fett	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin- säure)
582 kcal	21,0 g	74,2 g	28,9 g	9,6 mg	0,5 mg	110 µg	131,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballast- stoffe
447 mg	164 mg	7,0 mg	14,0 g

## Gemüsebrühe mit Möhrenjulienne und Petersilie

### Gebratener Fetakäse, Blattspinat-Tomaten-Gemüse, Bandnudeln Obstsalat (Birne, Apfel, Kiwi)

Zutaten für 10 Personen:

#### Vorspeise

0,2 kg Möhren frisch oder TK  
 20 ml Rapsöl  
 1,75 l Gemüsebrühe  
 Jodsalz, Pfeffer  
 10 g Petersilie frisch oder TK

#### Hauptgericht

1,0 kg Blattspinat frisch oder TK  
 20 ml Rapsöl  
 5 g Knoblauch  
 0,2 kg Zwiebeln  
 0,6 kg Tomaten Konserve abgetropft  
 Jodsalz, Pfeffer  
 5 g Zucker  
 0,4 kg Tomaten frisch

---

0,75 kg Bandnudeln roh  
 Jodsalz

---

1,0 kg Fetakäse 45 % Fett i. Tr.  
 50 ml Rapsöl

#### Dessert

0,4 kg Birne frisch  
 0,4 kg Apfel frisch  
 0,4 kg Kiwi frisch  
 30 ml Zitronensaft  
 20 g Zucker

1. Für die **Suppe** das Gemüse waschen, putzen und in feine Streifen (Julienne) schneiden. Das Öl erhitzen und die Gemüsewürfel darin andünsten, dann mit der Brühe ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen und das Gemüse einige Minuten in der Brühe garziehen lassen. Mit gehackter Petersilie bestreuen.
2. Für das **Gemüse** Blattspinat auftauen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Spinat dazugeben und unterrühren, mit garen. Konserventomaten zugeben und einige Minuten garen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren die gewürfelten Tomaten (Tomatenconcassee) unterrühren.
3. Für die **Bandnudeln** die Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest garen.
4. Für den **Fetakäse** den Fetakäse portionieren. Öl erhitzen und den Käse von beiden Seiten einige Minuten anbraten.
5. Für den **Obstsalat** das Obst in mundgerechte Stücke schneiden und mit Zitronensaft und Zucker vermischen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (804 g):

Energie	Fett	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin- säure)
703 kcal	32,2 g	78,7 g	27,6 g	6,7 mg	0,3mg	224 µg	77,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballast- stoffe
575 mg	159 mg	5,8 mg	11,4 g

## **Erbsencremesuppe Apfelpfannkuchlein mit Vanillesauce Zitronenbuttermilch**

Zutaten für 10 Personen:

### **Vorspeise**

20 ml Rapsöl  
50 g Zwiebeln  
0,75 kg Erbsen grün TK  
1,2 l Gemüsebrühe  
Jodsalz  
Pfeffer  
Muskat  
100 ml Milch 1,5 % Fett  
100 ml Sahne 30 % Fett

### **Hauptgericht**

0,35 kg Weizenmehl Type 550  
0,7 l Milch 1,5 % Fett  
4 Hühnereier  
50 g Zucker  
20 g Vanillezucker  
Jodsalz  
80 ml Rapsöl  
0,5 kg Apfel

---

25 g Vanillepuddingpulver  
0,55 l Milch 1,5 % Fett  
50 g Zucker

### **Dessert**

2,0 l Buttermilch  
50 g Zucker  
100 ml Zitronensaft

1. Für die **Suppe** Rapsöl in einem Topf erhitzen und die fein geschnittenen Zwiebeln darin glasig andünsten. Dann mit Gemüsebrühe aufgießen, die Erbsen hinzugeben und kurz aufkochen. Milch und Sahne hinzufügen und mit dem Pürierstab pürieren. Ist die Suppe zu dick kann sie mit Trinkwasser verdünnt werden. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
2. Für die **Apfelpfannkuchlein** Mehl in eine Schüssel sieben. Milch und Eier sowie Vanillezucker zu einer Masse verschlagen, etwas Salz zugeben. Mehl mit Eiermilch zu einem gleichmäßigen Teig verrühren. Diesen etwa 15 Minuten quellen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen, etwas Teig hineingeben, Apfelstücke auf dem Pfannkuchen verteilen und Teig ausbacken. Pfannkuchen in der Pfanne wenden und goldgelb backen. Insgesamt 10 Apfelpfannkuchen zubereiten.
3. Für die **Vanillesauce** Vanillepuddingpulver mit etwas Milch anrühren. Restliche Milch mit Zucker zum Kochen bringen. Puddingpulver in die kochende Milch einrühren, einmal aufkochen lassen. Vanillesauce zu den Apfelpfannkuchen servieren.
4. Für die **Zitronenbuttermilch** alle Zutaten miteinander verrühren.



Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (694 g):

Energie	Fett	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin- säure)
629 kcal	21,8 g	84,8 g	24,4 g	4,1 mg	0,4 mg	105 µg	22,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballast- stoffe
441 mg	92 mg	2,5 mg	7,0 g

## Blattsalat mit Joghurdressing und Mais Grünkernküchlein mit Dillkartoffeln Bananenquark

Zutaten für 10 Personen:

### Vorspeise

- 0,6 kg Blattsalat, z. B. Kopf-, Eisberg-, Endiviensalat
- 0,2 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 10 ml Sahne 30 % Fett
- 10 ml Zitronensaft
- 2 g Zucker
- Jodsalz, Pfeffer
- 5 g Petersilie frisch oder TK
- 5 g Schnittlauch frisch oder TK
- 0,25 kg Mais Konserve abgetropft

### Hauptgericht

- 0,8 l Gemüsebrühe
- 5 g Knoblauch
- 0,4 kg Grünkernschrot
- 80 g Zwiebeln
- 0,3 kg Möhren frisch oder TK
- 0,3 kg Zucchini
- 30 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer
- Muskat
- jeweils 5 g Petersilie, Rosmarin, Thymian frisch
- 2 Hühnereier
- 100 ml Milch 1,5 % Fett
- 30 g Haselnüsse gemahlen
- 60 ml Rapsöl

---

- 1,2 kg Kartoffeln
- 5 g Dill frisch oder TK

### Dessert

- 0,5 kg Bananen
- 20 ml Zitronensaft
- 50 g Zucker
- 0,85 kg Quark < 10 % Fett i. Tr.
- 5 g Zitronenmelisse frisch

1. Für den **Salat** den Blattsalat putzen und waschen, die Blätter in mundgerechte Stücke zupfen. Aus Joghurt, Sahne, Zitronensaft, Zucker, Salz, Pfeffer und gehackten Kräutern ein Dressing herstellen und kurz vor dem Servieren mit dem Salat vermischen.
2. Für die **Grünkernküchlein** die Brühe aufkochen, fein gehackten Knoblauch hinzufügen, Grünkernschrot einrühren und zugedeckt etwa 20 Minuten ausquellen lassen, gelegentlich umrühren. Die Getreidemasse in eine Schüssel füllen und abkühlen lassen. Zwiebeln schälen, fein hacken. Möhren und Zucchini putzen, in feine Streifen schneiden.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Dann zuerst die Möhrenstreifen zugeben und 3 Minuten mitdünsten, dann Zucchiniestreifen weitere 2 Minuten mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gehackte Kräuter, Eier, Milch und gemahlene Haselnüsse zur Getreidemasse geben und gründlich unterrühren. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Zwiebeln und Gemüsestreifen untermischen. Aus der Masse 20 Bratlinge (à

ca. 80 g) formen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Grünkernküchlein bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils 4 bis 5 Minuten braten.

4. Die Kartoffeln schälen, waschen, schneiden und in Salzwasser garen. Ggfs. mit Dill bestreuen.
5. Für den **Bananenquark** Bananen mit Zitronensaft und Zucker vermischen. Bananen mit dem Quark vermischen. In Schälchen portionieren und mit Zitronenmelisse garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (831 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
635 kcal	18,8g	92,2 g	27,1 g	5,2 mg	0,5 mg	121 µg	56,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
265 mg	155 mg	5,6 mg	12,0 g

## Curry-Kokos-Suppe mit Ingwer Asiatisches Gemüse (Bambus, Karotte, Paprika, Chinakohl) mit Tofu, Reis Pfirsichquark

Zutaten für 10 Personen:

### Vorspeise

30 ml Rapsöl  
0,15 kg Knollensellerie frisch oder TK  
0,15 kg Möhren frisch oder TK  
20 g Ingwer  
Currypulver  
1 l Gemüsebrühe  
0,3 l Milch 1,5 % Fett  
0,3 l Kokosmilch  
Jodsalz, Pfeffer  
30 ml Zitronensaft  
10 ml Rapsöl  
0,2 kg Apfel  
20 g Sesam

### Hauptgericht

0,25 kg Zwiebeln  
5 g Knoblauch  
20 g Ingwer  
0,5 kg Champignons frisch oder TK  
0,5 kg Möhren frisch oder TK  
0,5 kg Paprikaschote  
0,5 kg Chinakohl  
0,25 kg Bambusstreifen Konserve  
30 ml Rapsöl  
1,2 kg Tofu ungewürzt  
100 ml Sojasauce  
50 ml Zitronensaft  
30 g Honig  
Jodsalz, Pfeffer  
Currypulver  
80 g Cashewnüsse

---

0,43 kg Reis parboiled  
Jodsalz

### Dessert

1,1 kg Quark < 10 % Fett i. Tr.  
100 ml Mineralwasser mit Kohlensäure  
50 g Zucker  
0,25 kg Pfirsich Konserve

1. Für die **Suppe** das Rapsöl erhitzen und Sellerie-, Möhren- und Ingwerwürfel darin anbraten. Das Currypulver zugeben und mit anschwitzen. Mit Gemüsebrühe, Milch und Kokosmilch aufgießen, das Gemüse darin weich kochen und die Suppe mit einem Pürierstab pürieren. Abschmecken mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft. Die Apfelwürfel mit dem Sesam in Rapsöl anbraten. Die Suppe portionieren, die Apfel-Sesam-Mischung darauf geben.
2. Für das **asiatische Gemüse** Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer sehr fein würfeln, das übrige Gemüse putzen und in feine, mundgerechte Streifen schneiden. Die Bambusstreifen auf ein Sieb geben und abtropfen lassen. Den Tofu würfeln. Öl in einer Pfanne oder einem Wok erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer andünsten. Den Tofu zugeben, mitbraten.

3. Das Gemüse (bis auf die Bambusstreifen und Chinakohl) zugeben, mitbraten bis es bissfest ist. Chinakohl und Bambusstreifen zugeben, erhitzen. Mit Sojasoße, Zitronensaft, Honig, Salz, Pfeffer, Currypulver abschmecken. Die Cashewnüsse trocken in einer Pfanne anrösten. Das asiatische Gemüse mit Reis servieren und mit den gerösteten Cashewnüssen bestreuen.
4. Für den **Reis** Salzwasser aufkochen und den Reis darin garen.
5. Für den **Pfirsichquark** Quark mit Mineralwasser und Zucker cremig rühren. Die Pfirsichwürfel unter den Quark mischen. Portionieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (894 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
700 kcal	22,4 g	81,6 g	46,0 g	16,9 mg	0,4 mg	122 µg	68,0 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
466 mg	195 mg	8,0 mg	10,3 g

## Möhrensalat mit Tomaten-Joghurt-Dressing Roter Linseneintopf, Vollkornbrot und Frischkäse Himbeer-Amarettini-Joghurt

Zutaten für 10 Personen:

### Vorspeise

- 0,15 kg Rucola
- 0,8 kg Möhren
- 0,15 kg Lauchzwiebeln
- 40 ml Rapsöl
- 40 ml Kräuteressig
- Jodsalz, Pfeffer
- 3 g Zucker
- 10 g Petersilie frisch oder TK
- 10 g Schnittlauch frisch oder TK
- 20 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Lauchzwiebel
- 60 g Tomate getrocknet (in Öl eingelegt, abgetropft)
- 0,2 kg Joghurt 1,5 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer

### Hauptgericht

- 0,2 kg Zwiebeln
  - 40 ml Rapsöl
  - 0,5 kg Möhren frisch oder TK
  - 0,7 kg Bleichsellerie frisch oder TK
  - Currypulver
  - 50 g Tomatenmark
  - 2,5 l Gemüsebrühe
  - 0,7 kg Rote Linsen getrocknet
  - 20 ml Balsamicoessig
  - Jodsalz, Pfeffer
- 
- 0,6 kg Vollkornbrot (= 10 Stück à 50 g)

### Dessert

- 0,6 kg Himbeeren frisch oder TK
- 50 g Zucker
- 50 ml Zitronensaft
- 0,25 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 0,5 kg Quark < 10 % Fett i. Tr.
- 50 g Amarettini (italienisches Mandelgebäck)
- 5 g Zitronenmelisse frisch

1. Für den **Salat** geputzten Rucola grob in kleinere Blätter rupfen und Möhren raspeln. Lauchzwiebeln in Ringe, getrocknete Tomaten in Stücke schneiden. Petersilie und Schnittlauch (gehackt) mit Rapsöl, Essig, Joghurt, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne (ohne Öl) goldbraun rösten. Salat mit dem Dressing vermengen und mit Sonnenblumenkernen bestreuen.
2. Für den **Eintopf** Zwiebeln würfeln und in Öl glasig dünsten. Karotten und Selleriestangen in Stücke schneiden und zusammen mit dem Curry und dem Tomatenmark anrösten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und die Brühe zum Kochen bringen. Nach etwa 5 Minuten die Linsen dazugeben und weitere 10 Minuten kochen. Mit Balsamicoessig, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Vollkornbrot und Frischkäse reichen.
3. Für die **belegten Brötchen** die Brötchen längs halbieren und kurz vor dem Verzehr mit dem Kräuterfrischkäse bestreichen.

4. Für den **Himbeer-Amarettini-Joghurt** Himbeeren mit Zucker und Zitronensaft in einem Topf zum Kochen bringen, kurz durchkochen, dann pürieren. Falls die Himbeerkerne nicht erwünscht sind, das Himbeerpüree durch ein Sieb streichen. Naturjoghurt mit Quark verrühren. Die Hälfte der Amarettini grob hacken und in Schälchen oder Gläser verteilen. Die Hälfte des Himbeerpürees darauf geben und anschließend die Joghurt-Quark-Mischung einschichten. Darüber das verbliebene Himbeerpüree geben und mit Amarettinis und Zitronenmelisse garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (831 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
677 kcal	18,6 g	105,6 g	34,1 g	7,7 mg	0,8 mg	189 µg	32,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
350 mg	190 mg	9,0 mg	26,6 g

## Feldsalat mit Kartoffel-Vinaigrette Kartoffel-Rosenkohl-Auflauf mit Hüttenkäse Rote Grütze

Zutaten für 10 Personen:

### Vorspeise

0,5 kg Feldsalat  
100 g Lauchzwiebel  
0,25 kg Kartoffeln  
40 ml Rapsöl  
0,375 l Gemüsebrühe  
40 ml Kräuteressig  
15 g Senf mittelscharf  
10 g Zucker  
Jodsalz, Pfeffer

### Hauptgericht

1,4 kg Kartoffeln  
Jodsalz  
1,6 kg Rosenkohl frisch oder TK  
0,9 l Gemüsebrühe  
0,15 l Milch 1,5 % Fett  
40 g Maismehl  
Pfeffer  
15 g Petersilie  
10 g Rosmarin frisch  
50 g Sonnenblumenkerne  
30 ml Rapsöl  
0,28 kg Quark < 10 % Fett i. Tr.  
0,28 kg Körniger Frischkäse / Hüttenkäse < 10 % Fett i. Tr.  
0,25 kg Emmentaler mind. 30 % Fett i. Tr.

### Dessert

0,4 l Kirschfruchtsaft  
100 g Zucker  
20 g Maisstärke  
0,3 kg Sauerkirschen frisch oder TK  
0,3 kg Johannisbeeren rot frisch oder TK  
0,3 kg Erdbeeren frisch oder TK

1. Für den **Salat** Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Hälfte des Öls in einem Topf erhitzen, die Zwiebelringe darin andünsten, Kartoffelwürfel zugeben und kurz mit braten. Mit etwas Gemüsebrühe aufgießen und etwa 15 Minuten weich kochen. Abkühlen lassen. Kartoffeln zerdrücken, Essig zugeben und mit einem Schneebesen glattrühren. So viel Brühe zugeben, bis eine cremige, halbflüssige Konsistenz entsteht. Mit Senf, Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Das übrige Öl untermischen. Feldsalat zusammen mit der Kartoffel-Vinaigrette auf einem kleinen Teller oder in einer Salatschüssel anrichten.
2. Für den **Auflauf** Kartoffel schälen und waschen. Im Topf mit gesalzenem Wasser etwa 15 bis 20 Minuten bissfest garen. (Alternative: Kartoffeln können auch im Combidampfgarer bei 100% Feuchtigkeit und 100°C für 15 bis 20 Minuten gedämpft werden.) Kartoffeln in Scheiben schneiden. Rosenkohl waschen, putzen und halbieren. Gemüsebrühe mit Milch und Maismehl in einer Schüssel verquirlen. Mit Jodsalz und Pfeffer abschmecken. Petersilie und Rosmarin waschen, klein schneiden. Kräuter mit Sonnenblumenkernen, der Flüssigkeit und dem Gemüse vermischen. Eine GN mit dem Rapsöl ausfetten und die Gemüsemasse darin einfüllen. Hüttenkäse und Magerquark vermischen und auf den Auflauf verteilen. Emmentaler reiben und ebenfalls über den Auflauf



streuen. Rosenkohl-Auflauf im Backofen bei 180°C für etwa 30 Minuten garen. Auflauf in 10 Stücke schneiden.

3. Für die **Rote Grütze** die Stärke in etwas kaltem Kirschsafte anrühren. Den restlichen Saft mit dem Zucker zum Kochen bringen, die Beeren zugeben, aufkochen lassen. Stärke einrühren und einmal aufkochen lassen, so dass die Fruchtsoße bindet. Die Kirschen vorsichtig unterrühren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (779 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
555 kcal	19,4 g	67,1 g	31,0 g	6,4 mg	0,5 mg	237 µg	195,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
510 mg	128 mg	5,4 mg	12,6 g