

# Essen auf Rädern Vegetarischer 4-Wochen- speiseplan Nr. 2 Woche 2

**Vegetarische Mittagsessen PAL 1,4**



Gesund essen, besser leben.

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

Stand Januar 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 2** der nährstoffoptimierten Mittagessen für **Essen auf Rädern-Speiseplans**.

Übersicht: Nährstoffoptimierter Essen auf Rädern-Speiseplan Woche 2.....	3
<b>Montag</b> Blumenkohlcremesuppe; Möhren-Soja-Bolognese mit Parmesan, Vollkornspaghetti; Orangensaftschorle .....	4
<b>Dienstag</b> Linsensalat; Spinat-Quark-Taler mit Tomatensauce, Paprika-Quinoa; Kirschfruchtpudding .....	6
<b>Mittwoch</b> Tomatensuppe; Eier-Champignon-Ragout, Kartoffelpüree; Schokopudding.....	8
<b>Donnerstag</b> Blattsalat mit Joghurdressing und Mais; Mediterranes Gemüsegratin (Bohne, Wirsing, Kürbis) mit Kartoffeln; Apfelkompott .....	10
<b>Freitag</b> Brokkoli-Kartoffelsuppe; Süßer Semmelauf mit Quark und Haselnüssen, Erdbeersoße .....	12
<b>Samstag</b> Tomatensalat mit Mozzarella; Gemüsepichelsteiner (Eintopf mit Möhren, Sellerie, Erbsen, Bohnen, Blumenkohl, Lauch und Kartoffeln); Zimtquark .....	13
<b>Sonntag</b> Blattsalat mit Essig-Öl-Dressing; Paprikaschote gefüllt mit Champignons und Feta, dazu Hirse; Kiwi.....	15

## Vierwochenspeiseplan Nr. 2 für Essen auf Rädern

### Vegetarische Ernährung – Woche 2

	Mittagsmahlzeit	Nährwert- angaben
<b>Montag</b>	Blumenkohlcremesuppe Möhren-Soja-Bolognese mit Parmesan, dazu Vollkornspaghetti Orangensaftschorle	Energie (kJ / kcal): 2810 / 671 Eiweiß (g): 43,2 Fett (g): 15,9 Kohlenhydrate (g): 99,1
<b>Dienstag</b>	Linsensalat Spinat-Quark-Taler mit Tomatensauce, dazu Paprika-Quinoa Kirschfruchtpudding	Energie (kJ / kcal): 3064 / 734 Eiweiß (g): 34,0 Fett (g): 22,7 Kohlenhydrate (g): 101,3
<b>Mittwoch</b>	Tomatensuppe Eier-Champignon-Ragout mit Kartoffelpüree Schokopudding	Energie (kJ / kcal): 2659 / 636 Eiweiß (g): 25,7 Fett (g): 28,5 Kohlenhydrate (g): 70,9
<b>Donnerstag</b>	Blattsalat mit Joghurdressing und Mais Mediterranes Gemüsegratin (Bohne, Wirsing, Kürbis) mit Kartoffeln Apfelkompott	Energie (kJ / kcal): 2719 / 651 Eiweiß (g): 35,2 Fett (g): 19,6 Kohlenhydrate (g): 90,0
<b>Freitag</b>	Brokkoli-Kartoffelsuppe Süßer Semmelauf mit Quark und Haselnüssen, dazu Erdbeersoße	Energie (kJ / kcal): 3011 / 722 Eiweiß (g): 33,7 Fett (g): 23,3 Kohlenhydrate (g): 95,5
<b>Samstag</b>	Tomatensalat mit Mozzarella Gemüsepichelsteiner (Eintopf mit Möhren, Sellerie, Erbsen, Bohnen, Blumenkohl, Lauch und Kartoffeln) Zimtquark	Energie (kJ / kcal): 2108 / 504 Eiweiß (g): 29,2 Fett (g): 16,1 Kohlenhydrate (g): 65,0
<b>Sonntag</b>	Blattsalat mit Essig-Öl-Dressing Paprikaschote gefüllt mit Champignons und Feta, dazu Hirse Kiwi	Energie (kJ / kcal): 2262 / 541 Eiweiß (g): 25,8 Fett (g): 22,2 Kohlenhydrate (g): 63,3

## **Blumenkohlcremesuppe Möhren-Soja-Bolognese mit Parmesan, Vollkornspaghetti Orangensaftschorle**

Zutaten für 10 Personen:

### **Vorspeise**

- 1,0 l Gemüsebrühe
- Jodsalz
- Weißer Pfeffer
- 1,0 kg Blumenkohl frisch oder TK
- 0,5 l Milch 1,5 % Fett
- 75 ml Sahne 30 % Fett
- 20 ml Zitronensaft
- 5 g Zucker

### **Hauptgericht**

- 0,75 kg Sojaschnetzel Trockenprodukt
- 0,3 kg Zwiebeln
- 0,7 kg Möhren
- 1,0 kg Tomaten Konserve
- 50 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer
- 10 g Zucker
- 20 g Kräuter der Provence frisch
- 100 g Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.
- 0,6 kg Vollkornspaghetti roh
- Jodsalz

### **Dessert**

- 1,2 l Mineralwasser mit Kohlensäure
- 0,4 l Orangensaft

1. Für die **Suppe** Gemüsebrühe erhitzen
2. und den Blumenkohl darin weich garen. Milch und Sahne hinzufügen, pürieren. Abschmecken mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und einer Prise Zucker.
3. Für die **Möhren-Soja-Bolognese** die getrockneten Sojaschnetzel in heißem Wasser oder Gemüsebrühe einweichen, 15 Minuten quellen lassen. (Aus 100 g getrockneten Sojaschnetzeln entstehen etwa 200 g zubereitete Sojaschnetzel). Restliche Flüssigkeit abgießen. Pro 100 g Sojaschnetzel 200 ml Flüssigkeit verwenden. Zwiebeln fein würfeln, Möhren in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Öl erhitzen und eingeweichte, abgetropfte Sojaschnetzel kräftig darin anbraten. Zwiebeln und Möhrenwürfel zugeben, mitbraten bis das Gemüse bissfest ist. Tomaten hinzufügen und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Soße mit Zucker, Salz, Pfeffer und gehackten Kräutern abschmecken. Soße zu den Spaghetti geben und mit geriebenem Parmesan bestreuen.
4. Für die **Spaghetti** die Pasta in reichlich Salzwasser bissfest garen.
5. Für die **Schorle** das Mineralwasser mit dem Fruchtsaft vermischen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (833 g):

Energie	Fett	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin- säure)
671 kcal	15,9 g	99,1 g	43,2 g	3,3 mg	0,8 mg	161 µg	66,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballast- stoffe
394 mg	222 mg	7,4 mg	23,7 g

## Linsensalat Spinat-Quark-Taler mit Tomatensauce, Paprika-Quinoa Kirschfruchtpudding

Zutaten für 10 Personen:

### Vorspeise

- 0,2 kg Tellerlinsen roh (ergibt ca. 500 g gegarte Linsen)
- Jodsalz
- 0,15 kg Lauchzwiebeln
- 0,25 kg Möhren
- 0,25 kg Paprikaschoten
- 30 ml Apfelessig
- 30 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer
- 20 g Senf süß

### Hauptgericht

- 0,5 kg Blattspinat frisch oder TK
- 1,0 kg Quark < 10 % Fett i. Tr.
- Muskat
- 4 Hühnereier
- 0,18 kg Vollkorntoastbrot
- Jodsalz, Pfeffer
- 60 ml Rapsöl
- 100 g Zwiebeln
- 5 g Knoblauch
- 30 ml Rapsöl
- 1,0 kg Tomaten Konserve
- Jodsalz, Pfeffer
- 5 g Zucker

---

- 0,5 kg Quinoa roh
- 1,0 l Gemüsebrühe
- Jodsalz
- 0,15 kg Paprikaschoten
- Jodsalz, Pfeffer
- 10 ml Rapsöl
- 20 g Petersilie frisch oder TK

### Dessert

- 50 g Vanillepuddingpulver
- 0,6 l Sauerkirschsaft
- 40 g Zucker
- 0,6 kg Sauerkirschen Konserve abgetropft

1. Für den **Linsensalat** die Linsen in einem Sieb abspülen und reichlich Salzwasser etwa 25 Minuten weich garen, abgießen, abtropfen lassen. Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden, Möhren und Paprika in kleine Würfel schneiden, mit den Linsen vermischen. Aus den übrigen Zutaten ein Dressing zubereiten, das Gemüse damit vermischen und gut durchziehen lassen.
2. Für den **Spinat-Quark-Taler** den Blattspinat auftauen lassen, gut ausdrücken und klein schneiden. Magerquark etwas abtropfen lassen. Magerquark, Muskatnuss, Eier, etwas Vollkornpaniermehl, klein geschnittenen Spinat vermischen und mit Jodsalz und Pfeffer abschmecken – kurz quellen lassen. Mit einem Eisportionierer die Masse portionieren, in dem

Vollkornpaniermehl wenden und zu kleinen Frikadellen/Talern formen. Die Taler anschließend in einer beschichteten Pfanne in Rapsöl von beiden Seiten etwa 3 Minuten ausbacken.

3. Für die **Tomatensauce** Zwiebeln und Knoblauch in feine Würfel schneiden und im Öl glasig andünsten. Mit den Tomaten aufgießen, aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker würzen. Bei milder Hitze kurz durchziehen lassen. Erneut abschmecken.
4. Für die **Quinoa** Gemüsebrühe aufkochen lassen, Quinoa zugeben und dann bei milder Hitze zugedeckt ausquellen lassen bis die Flüssigkeit aufgenommen ist. Die Paprika in kleine Würfel schneiden, kurz in Öl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Quinoa mit Paprikawürfeln und gehackter Petersilie mischen.
5. Für den **Fruchtpudding** Kirschen auf ein Sieb geben, abtropfen lassen. Den Saft auffangen. Fruchtsaft abmessen. Puddingpulver mit etwas kaltem Fruchtsaft anrühren. Übrigen Saft mit Zucker zum Kochen bringen. Puddingpulver einrühren, aufkochen lassen. Kirschen in den angedickten Saft geben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (734 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
734 kcal	22,7 g	101,3 g	34,01 g	7,6 mg	0,6 mg	207 µg	94,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
307 mg	226 mg	8,1 mg	12,4 g

## Tomatensuppe Eier-Champignon-Ragout, Kartoffelpüree Schokopudding

Zutaten für 10 Personen:

### Vorspeise

- 100 g Zwiebeln
- 3 g Knoblauch
- 20 ml Rapsöl
- 2,0 kg Tomaten frisch oder Konserve
- 0,5 l Gemüsebrühe
- 15 g Zucker
- Jodsalz, Pfeffer
- 100 ml Sahne

### Hauptgericht

- 15 Hühnereier
  - 0,4 kg Champignons frisch oder TK
  - 30 ml Zitronensaft
  - 50 ml Rapsöl
  - 75 g Zwiebeln
  - 70 g Weizenmehl Type 405
  - 1,25 l Gemüsebrühe
  - 80 ml Sahne 30 % Fett
  - Jodsalz, Pfeffer
  - Muskat
- 
- 1,5 kg Kartoffeln mehlig kochend
  - 0,55 l Milch 1,5 % Fett
  - 30 g Butter
  - Jodsalz, Pfeffer
  - Muskat

### Dessert

- 1,25 l Milch 1,5 % Fett
- 80 g Zucker
- 80 g Schokoladenpuddingpulver

1. Für die **Tomatensuppe** Zwiebeln und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anschwitzen. Die geschälten Tomaten zugeben und kurz mit anbraten. Mit Gemüsebrühe aufgießen und mit einem Stabmixer fein pürieren. Die Suppe mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Die Suppe für etwa 10 Minuten köcheln lassen. Die Hitze etwas reduzieren und mit Sahne verfeinern.
2. Für das **Eierragout** pro Person 1,5 Eier hart kochen und schälen. Champignons säubern, putzen, in feine Scheiben schneiden und mit dem Zitronensaft vermischen. Zwiebeln fein würfeln und in Öl andünsten, vorbereitete Pilze hinzugeben, mit Mehl bestäuben und mit der Brühe aufgießen. Bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen. Sahne zugeben und mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken. Die gekochten Eier halbieren, in die Soße einlegen, etwas durchziehen, aber nicht mehr kochen lassen.
3. Für das **Kartoffelpüree** die Kartoffeln kochen, noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken oder stampfen. Mit heißer Milch und Butter verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.



4. Für den **Schokopudding** Schokopuddingpulver in etwas kalter Milch anrühren. Übrige Milch mit dem Zucker in einem Topf zum Kochen bringen. Angerührtes Puddingpulver in die kochende Milch einrühren, aufkochen lassen. Anschließend vom Herd nehmen. Den Pudding portionieren, auskühlen lassen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (912 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
636 kcal	28,5 g	70,9 g	25,7 g	7,1 mg	0,4 mg	143 µg	68,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
345 mg	100 mg	4,6 mg	7,0 g

## Blattsalat mit Joghurdressing und Mais Mediterranes Gemüsegratin (Bohnen, Kürbis, Wirsing) mit Kartoffeln Apfelkompott

Zutaten für 10 Personen:

### Vorspeise

- 0,6 kg Blattsalat, z. B. Kopf-, Eisberg-, Feld-, 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 Zuckermais Konserve abgetropft

### Hauptgericht

- 0,4 kg Bohnen weiß trocken (ergibt 1,0 kg gegarte Bohnen)  
(alternativ: 1,0 kg Bohnen weiß Konserve abgetropft)
- Lorbeerblatt
- Thymian getrocknet
- 100 g Zwiebeln
- 5 g Knoblauch
- 0,4 kg Steckrübe
- 0,3 kg Kürbis
- 1,0 kg Kartoffeln
- 0,3 kg Wirsing
- 30 ml Rapsöl
- 0,75 l Gemüsebrühe
- Jodsalz, Pfeffer
- 0,5 kg Tomaten (Konserve, gestückelt)
- 0,5 kg Emmentaler mind. 30 % Fett i. Tr.
- 60 g Vollkornpaniermehl

### Dessert

- 1,5 kg Apfel
- 20 ml Zitronensaft
- 50 g Zucker
- Zimt

1. Den **Salat** putzen und waschen, die Blätter in mundgerechte Stücke zupfen. Aus Joghurt, Sahne, Zitronensaft, Zucker, Salz, Pfeffer und gehackten Kräutern ein Dressing herstellen.
2. Für das **Gratin** Bohnen über Nacht einweichen. In reichlich Salzwasser mit Lorbeerblatt und Thymian etwa 1 Stunde weich kochen.  
Zwiebeln in Ringe schneiden, Knoblauch sehr fein würfeln, Steckrüben, Kürbis und Kartoffeln in mundgerechte Stifte schneiden. Wirsingblätter in Streifen schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch darin glasig andünsten. Steckrüben, Kürbis, Kartoffeln und Wirsing zugeben, mit Gemüsebrühe aufgießen und etwa 15 Minuten schmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen.  
Inzwischen Käse reiben.  
Bohnen, Tomaten und übriges Gemüse sowie die Hälfte des Käses vermischen. GN-Blech fetten, Auflaufmasse einfüllen, mit Semmelbröseln und übrigem Emmentaler bestreuen.  
Garen im Kombidämpfer / Ofen bei 200°C etwa 20 Minuten.

- Für das **Apfelkompott** die Äpfel schälen und in Stücke schneiden. Etwas Wasser sowie Zucker, Zimt und Zitronensaft in einen Topf geben und die Apfelstücke darin weich dünsten. Evtl. pürieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (760 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
651 kcal	19,6 g	90,0 g	35,2 g	4,6 mg	0,4 mg	125 µg	69,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
763 mg	138 mg	5,7 mg	14,2 g

## Brokkoli-Kartoffelsuppe Süßer Semmelaufbau mit Quark und Erdbeersoße

Zutaten für 10 Personen:

### Vorspeise

- 0,8 l Gemüsebrühe
- 0,6 kg Brokkoli frisch oder TK
- 0,2 kg Kartoffeln
- 0,5 l Milch 1,5 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer

### Hauptgericht

- 0,72 kg Weizenbrötchen altbacken
- 1,0 l Milch 1,5 % Fett
- 80 g Butter
- 0,13 kg Zucker
- 20 g Vanillezucker
- 7 Hühnereier
- 0,75 kg Quark < 10 % Fett i. Tr.
- 100 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- 5 g Zitronenabrieb
- 100 g Rosinen
- 100 g Haselnüsse gemahlen

---

- 0,9 kg Erdbeeren frisch oder TK
- 10 ml Zitronensaft
- 30 g Zucker

1. Für die **Suppe** die Gemüsebrühe erhitzen und die Kartoffeln ca.10 Minuten darin garen. Dann den Brokkoli zugeben und mitgaren. Milch hinzugeben und mit einem Pürierstab pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Für den **süßen Auflauf** die altbackenen Brötchen klein schneiden, mit warmer Milch übergießen und etwa 30 Minuten ziehen lassen. Eier trennen. Eiweiß zu Schnee schlagen, beiseite stellen. Butter, Zucker und Eigelbe schaumig rühren. Den Quark mit Mineralwasser cremig rühren, unter die Butter-Zuckermasse ziehen. Gemahlene Haselnüsse, Rosinen und Zitronenschale unterrühren. Den Eischnee unter die Masse ziehen. GN-Blech oder Auflaufform fetten, Auflaufmasse einfüllen. Im Kombidämpfer / Ofen bei 200°C für etwa 40 Minuten backen.
3. Für die **Erdbeersoße** die Erdbeeren mit wenig Wasser, dem Zitronensaft und Zucker aufkochen lassen. Die Früchte abkühlen lassen, pürieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (663 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
722 kcal	23,3 g	95,5 g	33,7 g	5,5 mg	0,4 mg	126 µg	73,0 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
397 mg	97 mg	3,8 mg	8,0 g

## Tomatensalat mit Mozzarella Gemüsepichelsteiner (Eintopf mit Lauch, Blumenkohl, Bohnen, Sellerie, Erbsen, Karotten und Kartoffeln) Zimtquark

Zutaten für 10 Personen:

### Vorspeise

- 1,0 kg Tomaten
- 40 ml Rapsöl
- 40 ml Balsamicoessig
- 50 g Zwiebeln
- 3 g Zucker
- 5 g Basilikum frisch
- Jodsalz, Pfeffer
- 0,5 kg Mozzarella 20 % Fett i. Tr.

### Hauptgericht

- 1,25 kg Kartoffeln
- 0,3 kg Lauch frisch oder TK
- 0,4 kg Blumenkohl frisch oder TK
- 0,4 kg Bohnen grün frisch oder TK
- 0,4 kg Knollensellerie frisch oder TK
- 0,6 kg Erbsen grün frisch oder TK
- 0,4 kg Möhren frisch oder TK
- 100 g Zwiebeln
- 1,25 l Gemüsebrühe
- Jodsalz, Pfeffer
- 20 ml Rapsöl

### Dessert

- 0,9 kg Quark < 20 % Fett i. Tr.
- 0,1 l Mineralwasser
- 80 g Zucker
- Zimt
- Zitronensaft

1. Für den **Salat** die Tomaten waschen und in Scheiben oder Achtel schneiden. Den Mozzarella in Scheiben oder Würfel schneiden. Aus den Öl, Balsamicoessig, gehacktem Basilikum, Zucker, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen. Tomaten und Mozzarella mit dem Dressing mischen.
2. Für den **Eintopf** Kartoffeln, Blumenkohl und Wurzelgemüse in mundgerechte Würfel schneiden, Lauch in Ringe schneiden, Zwiebel fein würfeln. Gemüsebrühe mit Salz und Pfeffer gut abschmecken. Zwiebel in Öl glasig andünsten, andere Gemüse zugeben, mitdünsten. Mit Gemüsebrühe aufgießen und bei mäßiger Hitze etwa 20 bis 30 Minuten garen.
3. Für den **Zimtjoghurt** Quark mit Mineralwasser, Zucker, Zimt und etwas Zitronensaft verrühren und portionieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (771 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
504 kcal	16,1 g	65,0 g	29,2 g	5,81 mg	0,5 mg	186 µg	82,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
263 mg	100 mg	4,1 mg	13,3 g

## Blattsalat mit Essig-Öl-Dressing Paprikaschote gefüllt mit Champignons und Feta, dazu Hirse Kiwi

Zutaten für 10 Personen:

### Vorspeise

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

### Hauptgericht

- 2,0 kg Paprikaschoten
- 1,0 kg Champignons frisch oder TK
- 0,15 kg Zwiebeln
- 30 ml Rapsöl
- 20 g Petersilie (frisch)
- 0,3 kg Fetakäse (45 % Fett i. Tr.)
- 0,2 kg Gouda (45 % Fett i. Tr.)
- 1 kg Tomaten (Konserve, abgetropft)
- 0,15 kg Schmand
- 10 g Zucker
- Jodsalz, Pfeffer
- Basilikum (frisch), Oregano
- 0,7 kg Hirse
- Jodsalz

### Dessert

- 0,9 kg Kiwi frisch (Stückobst)

1. Den **Salat** putzen und zupfen, waschen und gut abtropfen lassen. Aus Kräuteressig, Öl, Wasser, Zucker, Salz, Pfeffer und Schnittlauchröllchen ein Dressing zubereiten.
2. Für die **gefüllte Paprikaschote** die Schoten längs halbieren und die Kerngehäuse entfernen. Champignonwürfel und kleine Zwiebelwürfel kurz in Öl anbraten. Zerbröselten Feta und gehackten Basilikum dazugeben und die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Paprikaschoten mit der Masse füllen, mit geriebenem Gouda bestreuen und bei 150°C bei kombinierter Hitze im Kombidämpfer ca. 30 Minuten oder im Backofen bei 160°C ca. 40 - 45 Minuten garen.
3. Für die **Tomatensoße** die SchältoMATen erhitzen, mit Schmand verfeinern und mit Basilikum, Oregano, etwas Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Evtl. pürieren.
4. **Hirse** in kochendes Salzwasser geben und quellen lassen.
5. Pro Person zwei **Kiwis** portionieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (684 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
632 kcal	25,7 g	78,8 g	26,3 g	9,0 mg	0,3 mg	176 µg	255,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
401 mg	167 mg	8,6 mg	14,7 g