

Essen auf Rädern

Vegetarischer 4-Wochen- speiseplan Nr. 2

Woche 3

Vegetarische Mittagsessen PAL 1,4



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

Inhalt

Die folgende Aufstellung enthält die **Rezepte** für die Zubereitung von Speisen und Getränken von **Woche 3** der nährstoffoptimierten Mittagessen für **Essen auf Rädern-Speiseplans**.

| | |
|---|----|
| Übersicht: Nährstoffoptimierter Essen auf Rädern-Speiseplan Woche 3..... | 3 |
| Montag Käsesalat mit Radieschen, Gurke, Möhre und Walnusskernen; Sauerkraut-Zucchini-Pfanne mit Schupfnudeln; Gedünstete Birnenwürfel | 4 |
| Dienstag Rote Linsensuppe; Kräuteromelette; Rahmspinat, Salzkartoffeln, Stracciatella-Kirsch-Joghurt...6 | |
| Mittwoch Krautsalat; Käsespätzle mit Schmelzzwiebeln; Honig-Pflaumen mit Zimtdickmilch | 8 |
| Donnerstag Chinakohl mit Aprikosendressing; Paprika-Kichererbsen-Kartoffel-Curry; Orangenflammeri..... | 10 |
| Freitag Gemüsebrühe mit Nudeln und Eierstich; Polenta-Auflauf mit Aubergine, Zucchini, Tomate; Apfel | 12 |
| Samstag Brokkolisalat mit Saure Sahne-Dressing; Erbseneintopf (vegetarisch); Vanilleskyr mit Apfelkompott..... | 14 |
| Sonntag Gelbe Paprikasuppe; Gemüsebratling mit Kräuterdip, Zartweizen; Himbeer-Kefir-Mix | 16 |

Vierwochenspeiseplan Nr. 2 für Essen auf Rädern

Vegetarische Ernährung – Woche 3

| | Mittagsmahlzeit | Nährwert- angaben |
|-------------------|--|---|
| Montag | Käsesalat mit Radieschen, Gurke, Möhre und Walnüssen Sauerkraut-Zucchini-Pfanne mit Schupfnudeln Gedünstete Birnenwürfel | Energie (kJ / kcal): 2452 / 586 Eiweiß (g): 27,5 Fett (g): 28,6 Kohlenhydrate (g): 58,9 |
| Dienstag | Rote Linsensuppe Kräuteromelette, Rahmspinat und Salzkartoffeln Stracciatella-Kirsch-Joghurt | Energie (kJ / kcal): 2506 / 600 Eiweiß (g): 31,7 Fett (g): 21,7 Kohlenhydrate (g): 72,7 |
| Mittwoch | Krautsalat Käsespätzle mit Schmelzzwiebeln Honig-Pflaumen mit Zimtdickmilch | Energie (kJ / kcal): 3255 / 777 Eiweiß (g): 30,2 Fett (g): 25,6 Kohlenhydrate (g): 109,6 |
| Donnerstag | Chinakohl mit Aprikosendressing Paprika-Kichererbsen-Kartoffel-Curry Orangenflammeri | Energie (kJ / kcal): 2273 / 545 Eiweiß (g): 25,1 Fett (g): 14,4 Kohlenhydrate (g): 83,2 |
| Freitag | Gemüsebrühe mit Nudeln und Eierstich Polenta-Auflauf mit Aubergine, Zucchini, Tomate Apfel (Stückobst) | Energie (kJ / kcal): 2960 / 708 Eiweiß (g): 29,0 Fett (g): 25,1 Kohlenhydrate (g): 94,3 |
| Samstag | Brokkolisalat mit Saure Sahne-Dressing Erbseneintopf, vegetarisch Vanilleskyr mit Apfelkompott | Energie (kJ / kcal): 2235 / 534 Eiweiß (g): 33,4 Fett (g): 9,3 Kohlenhydrate (g): 85,6 |
| Sonntag | Gelbe Paprikasuppe Gemüsebratling mit Kräuterdip, Zartweizen Himbeer-Kefir-Mix | Energie (kJ / kcal): 2907 / 697 Eiweiß (g): 35,6 Fett (g): 27,2 Kohlenhydrate (g): 84,1 |

Käsesalat mit Radieschen, Gurke, Möhre und Walnüssen Sauerkraut-Zucchini-Pfanne mit Schupfnudeln Gedünstete Birnenwürfel

Zutaten für 10 Personen:

Vorspeise

0,5 kg Emmentaler 30 % Fett i.
0,2 kg Radieschen
0,6 kg Gurke
0,2 kg Möhren
0,1 kg Walnusskerne
40 ml Essig
40 ml Rapsöl
20 g Zucker
40 g Senf mittelscharf
Jodsalz, Pfeffer

Hauptgericht

1,0 kg Sauerkraut Konserve abgetropft
0,6 kg Zucchini frisch oder TK
0,15 kg Zwiebeln
1,5 kg Schupfnudeln (Convenienceprodukt)
0,5 l Gemüsebrühe
15 g Honig
0,15 l Sahne 10 % Fett
Jodsalz, Pfeffer
Koriander getrocknet
25 g Petersilie frisch oder TK

Dessert

1,5 kg Birne frisch
20 ml Zitronensaft
50 g Zucker
Zimt

1. Das Gemüse putzen bzw. schälen und in mundgerechte Stücke schneiden oder raspeln. Den Käse Würfeln. Für das Dressing den Senf, Essig, Öl, Zucker, Pfeffer und Jodsalz mixen und abschmecken. Alle Salatzutaten vermischen. Walnusskerne separat portionieren.
2. Für das **Pfannengericht** Sauerkraut etwas kleiner schneiden. Zucchini waschen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Alle Zutaten in eine GN geben und im Combidampfgarer bei 100% Feuchtigkeit und 100°C für 10 Minuten dämpfen. Petersilie waschen und klein schneiden.
Nach dem Garen die Schupfnudel-Pfanne mit Jodsalz, Pfeffer und Koriander abschmecken und mit der Petersilie verfeinern.
3. Für die **Birnenwürfel** Birnen schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Etwas Wasser sowie Zucker, Zimt und Zitronensaft in einen Topf geben und die Birnenwürfel darin weich dünsten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (725 g):

| Energie | Fett | Kohlen- hydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbin- säure) |
|----------|--------|--------------------|--------|---------------------------|----------------------------|-------|-----------------------------------|
| 586 kcal | 28,6 g | 58,9 g | 27,5 g | 5,7 mg | 5,4 mg | 68 µg | 37,5 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballast- stoffe |
|---------|-----------|--------|--------------------|
| 666 mg | 87 mg | 2,6 mg | 10,2 g |

Rote Linsensuppe Kräuteromelette, Rahmspinat, Salzkartoffeln Stracciatella-Kirsch-Joghurt

Zutaten für 10 Personen:

Vorspeise

0,25 kg Möhren frisch oder TK
 0,25 kg Lauch frisch oder TK
 0,25 kg Knollensellerie frisch oder TK
 0,25 kg Zwiebeln
 20 ml Rapsöl
 0,25 kg Rote Linsen
 1,0 l Gemüsebrühe
 Jodsalz, Pfeffer
 Paprikapulver
 15 ml Zitronensaft
 0,15 l Milch 1,5 % Fett

Hauptgericht

10 Hühnereier
 0,4 l Milch 1,5 % Fett
 20 g Kräutermischung frisch oder TK
 Jodsalz, Pfeffer
 40 ml Rapsöl

1,5 kg Kartoffeln
 Jodsalz

2,0 kg Spinat frisch oder TK
 100 ml Sahne 30 % Fett
 Jodsalz, Pfeffer
 Muskat

Dessert

20 g Milkschokolade, geraspelt
 1,25 kg Joghurt 1,5 % Fett
 0,3 kg Sauerkirschen frisch oder TK
 40 g Zucker

1. Für die **Rote Linsensuppe** Karotten, Sellerie und Zwiebeln fein würfeln, Porree in feine Ringe schneiden. Das Öl erhitzen und die Gemüsewürfel kurz darin anschwitzen, Linsen hinzugeben und mitdünsten. Mit Gemüsebrühe aufgießen und garen bis die Linsen weich sind. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Zum Schluss die Milch unterrühren.
2. Für das **Omelette** die Eier mit Milch, fein gehackten Kräutern, Salz und Pfeffer verquirlen. In Öl in einer Pfanne von beiden Seiten backen.
3. Die **Kartoffeln** in Salzwasser garen.
4. Für den **Rahmspinat** tiefgefrorenen Spinat mit etwas Wasser erhitzen, garen. Sahne zugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
5. Für die **Joghurtspeise** die Kirschen auftauen lassen. Kirschen mit Joghurt, Zucker und Schokoladenraspeln vermischen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (874 g):

| Energie | Fett | Kohlen- hydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbin- säure) |
|----------|--------|--------------------|--------|---------------------------|----------------------------|--------|-----------------------------------|
| 600 kcal | 21,7 g | 72,7 g | 31,7 g | 7,8 mg | 0,6 mg | 317 µg | 90,7 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballast- stoffe |
|---------|-----------|---------|--------------------|
| 608 mg | 233 mg | 12,0 mg | 12,6 g |

Krautsalat Käsespätzle mit Schmelzzwiebeln Honig-Pflaumen mit Zimtdickmilch

Zutaten für 10 Personen:

Vorspeise

1,5 kg Weißkohl
50 ml Rapsöl
50 ml Weinessig
20 g Zucker
Jodsalz
Pfeffer
Kümmel

Hauptgericht

1,0 kg Weizenmehl Type 405
0,5 l Wasser
6 Hühnereier
Jodsalz
0,4 kg Emmentaler mind. 45 % Fett i. Tr.
0,5 kg Zwiebeln
30 ml Rapsöl

Dessert

0,6 kg Pflaumen frisch oder TK
100 ml Apfelsaft
50 g Honig
Zimt gemahlen
6 g Maisstärke
0,5 kg Dickmilch 1,5 % Fett
30 g Zucker
Zimt gemahlen

1. Für den **Krautsalat** den Weißkohl in feine Streifen schneiden und mit einem Dressing aus Öl, Essig, Zucker, Salz, Pfeffer und Kümmel durchkneten. Ziehen lassen.
2. Für die **Käsespätzle** aus Mehl, Wasser, verquirlten Eiern und Salz einen Spätzleteig herstellen und Spätzle ins kochende Wasser pressen. Kurz aufwellen lassen, abseihen und abschrecken. Spätzle und geraspelten Käse vermengen und in einen GN-Behälter oder eine Auflaufform geben. Im Kombidämpfer bei 160°C kombinierter Hitze ca. 10 Minuten oder im Backofen ca. 12 Minuten bei 170°C überbacken. Die Zwiebeln in Ringe schneiden, in Öl andünsten und mit Salz würzen. Auf die Käsespätzle geben.
(Alternative: Bereits fertige Spätzle)
3. Für die **Honig-Pflaumen** Pflaumen waschen, entsteinen und in Spalten schneiden. Zusammen mit Apfelsaft, Honig und der Zimtstange in etwa 3 Min. bei schwacher Hitze gar dünsten. Stärke mit 2 Esslöffeln Wasser anrühren, in die vom Herd genommenen Pflaumen rühren, kurz aufkochen, dann erkalten lassen. (Alternative: Pflaumen aus dem Glas) Pflaumen mit der Zimtdickmilch anrichten.
4. Für die **Zimtdickmilch** Dickmilch mit Zucker und etwas Zimt verrühren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (570 g):

| Energie | Fett | Kohlen- hydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbin- säure) |
|----------|--------|--------------------|--------|---------------------------|----------------------------|-------|-----------------------------------|
| 777 kcal | 25,6 g | 109,6 g | 30,2 g | 5,8 mg | 0,3 mg | 83 µg | 83,2 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballast- stoffe |
|---------|-----------|--------|--------------------|
| 725 mg | 74 mg | 2,4 mg | 9,1 g |

Chinakohl mit Aprikosendressing Kartoffel-Kichererbsen-Curry Orangenflammeri

Zutaten für 10 Personen:

Vorspeise

- 0,6 kg Chinakohl
- 0,18 kg Aprikose getrocknet
- 0,45 l Gemüsebrühe
- 0,25 l Orangensaft
- 15 ml Kräuteressig
- Jodsalz, Pfeffer
- Piment
- Cayennepfeffer
- 30 ml Walnussöl

Hauptgericht

- 1,0 kg Kichererbsen Konserve abgetropft
- 1,0 kg Kartoffeln
- 0,15 kg Zwiebeln
- 0,25 kg Paprikaschoten
- 0,25 kg Möhren frisch oder TK
- 0,4 kg Brokkoli frisch oder TK
- 100 g Mandeln gemahlen
- Paprikapulver
- 0,6 l Kokosmilch
- 0,6 l Milch 1,5 % Fett
- Jodsalz
- Cayennepfeffer
- Paprikapulver

Dessert

- 1,2 kg Orangen (für 600 g filetierte Orangen) oder Pfirsich aus der Dose (Abtropfgewicht etwa 500 g)
- 0,6 l Orangensaft
- 50 g Vanillepuddingpulver
- 40 g Zucker

1. Für den **Salat** Chinakohl putzen, waschen, in feine Streifen schneiden.
2. Für das **Dressing** die getrockneten Aprikosen in kleine Stücke schneiden. Brühe und Orangensaft in einem Topf zum Kochen bringen, Aprikosenstücke zugeben, ca. 10 bis 15 Minuten köcheln lassen. Fein pürieren, ggf. etwas Orangensaft oder Brühe zugeben. Aprikosenpüree mit Essig würzen und mit Salz, Pfeffer, etwas Zimtpulver, gemahlenem Piment und Cayennepfeffer abschmecken. Öl mit einem Schneebesen unterschlagen. Dressing mit dem geputzten und geschnittenen Salat vermischen.

3. Für das **Kartoffel-Kichererbsen-Curry** die Kichererbsen in ein Sieb schütten, abtropfen lassen. Kartoffeln schälen, würfeln und bissfest garen. Zwiebeln fein würfeln, Paprika und Möhren ebenfalls in Würfel schneiden. Mandeln trocken anrösten. Öl erhitzen und Zwiebeln darin andünsten. Paprika und Möhren hinzufügen und mit Kokosmilch und Milch aufgießen. Mit Salz, Chili und Paprikapulver abschmecken. Gemüse in der Flüssigkeit gar ziehen lassen. Die angegarten Kartoffeln und die Kichererbsen behutsam unterheben. Nochmals abschmecken. Mit Mandeln garniert servieren.

4. Für den **Orangenflammeri** Orangen filetieren. Den Saft auffangen. (Alternative: Pfirsiche aus der Dose verwenden.) Fruchtsaft abmessen. Puddingpulver mit etwas kaltem Fruchtsaft anrühren. Übrigen Saft mit Zucker zum Kochen bringen. Puddingpulver einrühren, aufkochen lassen. Orangenfilets in den angedickten Saft geben und vorsichtig unterziehen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (907 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|--------|---------------------------|
| 545 kcal | 14,5 g | 83,2 g | 25,1 g | 7,6 mg | 0,5 mg | 149 µg | 146,4 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|--------|---------------|
| 354 mg | 163 mg | 5,3 mg | 13,8 g |

Gemüsebrühe mit Nudeln und Eierstich Polenta-Auflauf mit Aubergine, Zucchini, Tomate Apfel

Zutaten für 10 Personen:

Vorspeise

- 3 Hühnereier
- Jodsalz
- 60 ml Milch 1,5 % Fett
- 10 ml Rapsöl
- 100 g Suppennudeln eifrei roh
- 1,75 l Gemüsebrühe
- Jodsalz, Pfeffer
- 10 g Petersilie frisch

Hauptgericht

- 0,65 kg Maisgrieß
- 1,4 l Milch 1,5 % Fett
- 1,4 l Wasser
- 0,4 kg Tomaten
- 0,6 kg Aubergine frisch oder TK
- 1,0 kg Zucchini frisch oder TK
- 5 g Basilikum frisch
- 5 g Thymian frisch
- 5 g Rosmarin frisch
- 0,5 kg Gouda mind. 45 % Fett i. Tr.
- Jodsalz, Pfeffer
- Muskat

Dessert

- 1,25 kg Äpfel (10 Stück)

1. Für die **Brühe** zunächst den Eierstich herstellen. Dazu Eier mit Salz und Milch verrühren. (Kleine) Form oder GN-Blech fetten, Eiermasse einfüllen. Zugedeckt im Wasserbad oder im Kombidämpfer (Vario-dämpfen 30 - 99°C) etwa 30 Minuten garen. Die Gemüsebrühe aufkochen und die Suppennudeln darin bissfest garen. Fertigen Eierstich in Würfel schneiden und als Einlage in die erhitzte und gut abgeschmeckte Suppe geben.
2. Für den **Polenta-Auflauf** In einem Topf das Wasser und die Milch mit Salz aufkochen lassen und langsam den Maisgrieß unter Rühren hinzufügen und den Herd auf eine niedrige Stufe stellen. Regelmäßig umrühren, um Anbrennen zu vermeiden. Die Zubereitungszeit beträgt in der Regel zwischen 15 und 20 Minuten. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Tomaten, Zucchini und Auberginen waschen, in Scheiben schneiden und mit Salz, Pfeffer und gehackten Kräutern bestreuen. Die Polentamasse in ein GN-Blech / eine gefettete Auflaufform geben und mit den Gemüsescheiben versehen. Mit geriebenem Käse bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad ca. 25 Minuten backen.
3. Für das **Dessert** pro Person einen Apfel als Stückobst ausgeben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (943 g):

| Energie | Fett | Kohlen- hydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbin- säure) |
|----------|--------|--------------------|--------|---------------------------|----------------------------|-------|-----------------------------------|
| 708 kcal | 25,1 g | 94,3 g | 29,0 g | 4,6 mg | 0,4 mg | 75 µg | 44,4 mg |

| Calcium | Magnesi- um | Eisen | Ballast- stoffe |
|---------|----------------|--------|--------------------|
| 742 mg | 94 mg | 3,2 mg | 9,6 g |

Brokkolisalat mit Saure Sahne-Dressing Vegetarischer Erbseneintopf (mit Kartoffeln) Vanilleskyr mit Apfelkompott

Zutaten für 10 Personen:

Vorspeise

1,0 kg Brokkoli
100 g Zwiebeln
0,5 kg Tomaten
0,25 kg Saure Sahne 10 % Fett
30 ml Kräuteressig
20 ml Zitronensaft
20 g Senf mittelscharf
2 g Knoblauch
Jodsalz, Pfeffer

Hauptgericht

0,625 kg Erbsen / Schälerbsen getrocknet
3,5 l Wasser
0,2 kg Möhre frisch oder TK
0,2 kg Knollensellerie frisch oder TK
0,2 kg Lauch frisch oder TK
0,15 kg Zwiebeln
30 ml Rapsöl
0,75 kg Kartoffeln
Jodsalz, Pfeffer

Skyr ist ein traditionelles isländisches Milchprodukt mit einem Fettgehalt von 0,2 bis 0,5 % i. Tr., das mit Quark oder dickflüssigem Joghurt zu verfeinern ist.

Dessert

0,85 kg Skyr natur (alternativ: Quark < 10 % Fett i. Tr.)
100 g Vanillezucker
0,5 kg Apfel
20 ml Zitronensaft
Zimt gemahlen
20 g Zucker

1. Für den **Salat** den Brokkoli in Salzwasser blanchieren und klein schneiden. Zwiebeln in feine Würfel schneiden und die Tomaten ebenfalls in kleine Würfel schneiden.
2. Für das **Dressing** alle übrigen Zutaten zusammen verquirlen und abschmecken. Das Gemüse mit dem Dressing mischen.
3. Für den **Eintopf** Schälerbsen waschen, über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen. Möhren, Sellerie und Zwiebel in Würfel, Lauch in Ringe schneiden. Öl erhitzen und das vorbereitete Gemüse darin anbraten. Eingeweichte Erbsen mit Einweichwasser zugeben und garen. Die Garzeit beträgt etwa 1,5 Stunden. Kartoffeln in Würfel schneiden und eine halbe Stunde vor Ende der Garzeit zum Eintopf geben und mitgaren. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Für das **Apfelkompott** Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen, in Stücke schneiden und mit wenig Wasser, Zitronensaft, Zimt und Zucker weich garen. Das Kompott stückig belassen oder nach Belieben pürieren. Abkühlen lassen. Auf dem Vanilleskyr anrichten.
5. Für den **Vanilleskyr** Skyr mit Joghurt und Vanillezucker zu einer cremigen Masse verrühren und portionieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (902 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|-------|---------------|--------|------------------------|----------------------|--------|---------------------------|
| 534 kcal | 9,3 g | 85,6 g | 33,4 g | 2,5 mg | 0,8 mg | 186 µg | 107,6 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|--------|---------------|
| 268 mg | 143 mg | 5,7 mg | 18,2 g |

Gelbe Paprikasuppe Gemüsebratling mit Kräuterdip, Zartweizen Himbeer-Kefir-Mix

Zutaten für 10 Personen:

Vorspeise

30 ml Rapsöl
 100 g Zwiebeln
 100 g Möhre frisch oder TK
 100 g Knollensellerie frisch oder TK
 0,2 kg Kartoffeln
 0,3 kg Paprikaschoten gelb
 1,5 l Gemüsebrühe
 0,2 l Milch 1,5 % Fett
 Jodsalz, Pfeffer

Hauptgericht

0,25 kg Knollensellerie frisch oder TK
 0,25 kg Möhren frisch oder TK
 0,25 kg Lauch frisch oder TK
 4 Hühnereier
 100 g Leinsamen
 100 g Vollkornpaniermehl
 Jodsalz, Pfeffer
 80 ml Rapsöl
 50 g Zwiebeln
 6 g Knoblauch
 10 g Schnittlauch frisch oder TK
 10 g Petersilie frisch oder TK
 1,0 kg Quark < 10 % Fett i. Tr.
 0,25 kg Joghurt 1,5 % Fett
 Jodsalz, Pfeffer

0,56 kg Zartweizen roh (ergibt 1,5 kg gegarten Weizen)
 Jodsalz

Dessert

0,5 kg Himbeeren frisch oder TK
 50 g Honig
 50 ml Zitronensaft
 1,3 l Kefir 1,5 % Fett
 30 g Vanillezucker

1. Für die **Suppe** das Gemüse würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Möhren, Sellerie zugeben und leicht anbraten. Kartoffel- und Paprikawürfel zugeben, mitbraten. Mit Gemüsebrühe aufgießen und ca. 25 Minuten köcheln lassen. Milch zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit einem Pürierstab pürieren.
2. Für die **Gemüsebratlinge** Möhren und Sellerie fein reiben. Lauch in feine Ringe schneiden. Gemüse mit Eiern, Leinsamen, Semmelmehl, Salz und Pfeffer zu einer einheitlichen Masse vermischen und daraus Bratlinge formen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bratlinge bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten.
3. Für den **Kräuterdip** Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und mit Quark und Joghurt zu einem Dip verrühren, mit Salz, Pfeffer und gehackten Kräutern abschmecken.
- 4.

5. Den **Weizen** (nach Packungsanleitung) in Salzwasser bissfest garen.
 (Nach Herstellerangaben hat der Zartweizen nach dem Garen das 2,7-fache seines Ausgangsgewichts.)
6. Falls für den **Himbeer-Kefir-Mix** tiefgekühlte Himbeeren verwendet werden, diese zusammen mit dem Honig in einem Topf einmal aufkochen lassen. Beeren abkühlen lassen und mit dem Zitronensaft mischen. Beeren mit dem Kefir vermischen und mit Zucker abschmecken. Ggf. Milchmoder durch ein Sieb passieren, um die Kerne zu entfernen.

Tipp: Der Kefir-Drink ist ein erfrischender Drink für Zwischendurch und schmeckt auch mit Erdbeeren, Kirschen, Brombeeren (frisch oder TK) lecker.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (857 g):

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Vitamin E (Tocopherol) | Vitamin B1 (Thiamin) | Folat | Vitamin C (Ascorbinsäure) |
|----------|--------|---------------|--------|------------------------|----------------------|--------|---------------------------|
| 697 kcal | 27,2 g | 84,1 g | 35,6 g | 8,1 mg | 0,4 mg | 154 µg | 58,1 mg |

| Calcium | Magnesium | Eisen | Ballaststoffe |
|---------|-----------|--------|---------------|
| 445 mg | 173 mg | 5,3 mg | 18,8g |