

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

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 4** der nährstoffoptimierten Mittagessen für **Essen auf Rädern-Speiseplans**.

Übersicht: Nährstoffoptimierter Essen auf Rädern-Speiseplan Woche 4.....	3
Montag Rucolasalat mit Tomatenwürfeln; Fettuccine mit weißen Bohnen, Tomaten und Parmesan; Mandarinenquarkspeise.....	4
Dienstag Selleriesuppe; Zwiebel-Käse-Quiche; Birne	6
Mittwoch Großer, gemischter Salatteller (Blattsalat, Karotte, Gurke, Tomate, Mais) mit Joghurtdressing, Gebackener Camembert mit Preiselbeeren, Vollkorntoast; Bananencreme	7
Donnerstag Möhrensuppe; Kohlrabi-Spinat-Lasagne; Cappuccinocreme.....	8
Freitag Endiviensalat mit Essig-Senf-Dressing; Folienkartoffeln mit Kräuterschmand; Vanillepudding ..	10
Samstag Mais-Paprika-Erbсен-Salat; Süßer Quarkauflauf mit Himbeerfruchtsauce	11
Sonntag Wachsbrechbohñensalat; Reis mit Champignonragout; Apfelgrütze	12

Vierwochenspeiseplan Nr. 2 für Essen auf Rädern

Vegetarische Ernährung – Woche 4

	Mittagsmahlzeit	Nährwert- angaben
Montag	Rucolasalat mit Tomatenwürfeln Fettuccine mit weißen Bohnen, Tomaten und Parmesan Mandarinenquarkspeise	Energie (kJ / kcal): 2242 / 536 Eiweiß (g): 30,4 Fett (g): 16,4 Kohlenhydrate (g): 70,1
Dienstag	Selleriesuppe Zwiebel-Käse-Quiche Birne (Stückobst)	Energie (kJ / kcal): 3280 / 786 Eiweiß (g): 44,9 Fett (g): 28,7 Kohlenhydrate (g): 93,9
Mittwoch	Großer, gemischter Salatteller (Blattsalat, Karotte, Gurke, Tomate, Mais) mit Joghurtdressing Gebackener Camembert mit Preiselbeeren, Vollkorntoast Bananencreme	Energie (kJ / kcal): 3029 / 724 Eiweiß (g): 36,8 Fett (g): 34,9 Kohlenhydrate (g): 68,4
Donnerstag	Möhrensuppe Kohlrabi-Spinat-Lasagne Cappuccinocreme	Energie (kJ / kcal): 3179 / 761 Eiweiß (g): 35,9 Fett (g): 21,4 Kohlenhydrate (g): 109,2
Freitag	Endiviensalat mit Essig-Senf-Dressing Ofenkartoffeln mit Kräuterschmand Vanillepudding	Energie (kJ / kcal): 1763 / 422 Eiweiß (g): 16,4 Fett (g): 14,3 Kohlenhydrate (g): 56,3
Samstag	Mais-Erbсен-Paprika-Salat Süßer Quarkauflauf mit Himbeerfruchtsauce	Energie (kJ / kcal): 2835 / 678 Eiweiß (g): 33,3 Fett (g): 21,5 Kohlenhydrate (g): 90,2
Sonntag	Wachsbrechbohnsalat mit Essig-Öl-Dressing Reis mit Champignonragout Apfelgrütze	Energie (kJ / kcal): 2416 / 579 Eiweiß (g): 15,9 Fett (g): 11,7 Kohlenhydrate (g): 165,6

Rucolasalat mit Tomatenwürfeln Fettuccine (Bandnudeln) mit weißen Bohnen, Tomaten, Parmesan Mandarinenquarkspeise

Zutaten für 10 Personen:

Vorspeise

- 0,6 kg Rucolasalat (alternativ: anderen Blattsalat)
- 35 ml Rapsöl
- 20 ml Balsamicoessig
- Jodsalz, Pfeffer
- 0,25 kg Tomaten

Hauptgericht

- 1,2 kg Bohnen weiß dick Konserve abgetropft
- 100 g Zwiebeln
- 6 g Knoblauch
- 50 ml Rapsöl
- 0,85 kg Tomaten Konserve abgetropft
- 0,3 l Gemüsebrühe
- Jodsalz, Pfeffer
- 0,2 kg Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.
- 0,6 kg Vollkornbandnudeln roh

Dessert

- 0,4 kg Mandarinen Konserve abgetropft
- 0,8 kg Quark < 10 % Fett i. Tr.
- 0,15 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 60 g Zucker
- 20 g Vanillezucker

1. Für den **Salat** den Rucola waschen, trockenschleudern. Die Tomaten in kleine Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Aus Öl, weißem Balsamicoessig, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen. Den Salat mit dem Dressing vermischen und mit Tomatenwürfeln garnieren.
2. Die **Bandnudeln** bissfest garen, abgießen, beiseitestellen.
3. Für die **Sauce** die Bohnen auf ein Sieb geben, abtropfen lassen. (Alternativ getrocknete Bohnen über Nacht einweichen, am nächsten Tag abgießen.) Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und in Öl glasig andünsten. Bohnen, Tomaten und Gemüsebrühe zugeben, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Soße etwa 15 Minuten einkochen lassen. Die Hälfte der Soße mit einem Stabmixer pürieren. Gegarte Nudeln mit der pürierten Sauce mischen, portionieren. Die übrige Sauce mit geriebenem Parmesan auf die Nudeln geben.
4. Für die **Mandarinenquarkspeise** die Mandarinen aus der Dose auf einem Sieb abtropfen lassen. Den Quark mit Joghurt, Zucker, Vanillezucker und abgeriebener Orangenschale zu einer cremigen Masse verrühren, ggf. etwas Mineralwasser mit Kohlensäure hinzufügen. Einige Mandarinen für die Garnitur beiseitelegen. Die übrigen Mandarinen vorsichtig unter die Quark-Joghurt-Creme rühren. Den Quark portionieren und mit den Mandarinen garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (615 g):

Energie	Fett	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin- säure)
536 kcal	16,4 g	70,1 g	30,4 g	3,7 mg	0,5 mg	80 µg	31,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballast- stoffe
420 mg	112 mg	4,0 mg	9,9 g

Selleriesuppe Zwiebel-Käsequiche Birne

Zutaten für 10 Personen:

Vorspeise

- 0,8 kg Knollensellerie frisch oder TK
- 1,0 l Gemüsebrühe
- 0,25 l Milch 1,5 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer
- Muskatnuss

Hauptgericht

- 0,35 kg Weizenmehl Type 550
- 0,35 kg Weizenvollkornmehl
- 0,4 l Trinkwasser
- 42 g Hefe frisch
- Jodsalz, Pfeffer
- Kümmel
- 1,5 kg Zwiebeln
- 30 ml Rapsöl
- 6 Hühnereier
- 0,4 kg Saure Sahne 10 % Fett
- 0,8 kg Frischkäse < 10 % Fett i. Tr
- 0,25 l Milch 1,5 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer
- 0,4 kg Emmentaler mind. 40 % Fett i. Tr.

Dessert

- 1,4 kg Birnen frisch (10 Stück)

1. Für die **Suppe** Sellerie in Würfel schneiden und in Brühe weichkochen. Milch hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Suppe anschließend pürieren.
2. Für die **Zwiebel-Käse-Quiche** aus Mehl, lauwarmem Wasser, Hefe und Salz einen Hefeteig herstellen. Diesen an einem warmen Ort abgedeckt gehen lassen bis er seine Größe verdoppelt hat. Zwiebeln in Ringe schneiden und in Öl glasig andünsten, mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Aus Eiern, saurer Sahne, Frischkäse, Milch und der Hälfte des geriebenen Käses eine Masse herstellen, mit Salz und Pfeffer würzen. Hefeteig ausrollen, auf ein gefettetes GN-Blech geben. Zwiebeln darauf verteilen und Quichemasse darauf geben. Mit dem übrigen geriebenen Käse bestreuen.
 Backen: bei 200°C für etwa 30 Minuten.
3. Als **Dessert** pro Person eine Birne (als Stückobst) ausgeben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (728g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
786 kcal	28,7 g	93,9 g	44,9 g	4,2 mg	0,9 mg	270 µg	24,0 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
754mg	133 mg	4,3 mg	14,9 g

Großer gemischter Salatteller mit Joghurtdressing Gebackener Camembert mit Preiselbeeren, Vollkornbrot Bananencreme

Zutaten für 10 Personen:

Vorspeise

- 0,6 kg Eisbergsalat
 - 0,3 kg Möhren roh
 - 0,3 kg Salatgurke
 - 0,3 kg Tomate
 - 0,3 kg Mais Konserve abgetropft
-
- 0,5 kg Joghurt 1,5 % Fett
 - 40 ml Balsamicoessig
 - 10 g Senf mittelscharf
 - Jodsalz, Pfeffer

Hauptgericht

- 1,25 kg Camembert paniert (Convenienceprodukt)
 - 0,4 kg Preiselbeerkompott Konserve
-
- 0,5 kg Vollkornbrot

Dessert

- 0,5 l Milch 1,5 % Fett
- 30 g Vanillepuddingpulver
- 40 g Zucker
- 0,4 kg Banane
- 0,35 kg Quark < 10 % Fett i. Tr.
- 20 g Schokoladenstreusel

1. Für den **Salat** den Blattsalat waschen und trockenschleudern. Möhren (fein) raspeln, Gurken in Scheiben schneiden, Tomaten achteln. Mais auf ein Sieb schütten, abtropfen lassen. Den Blattsalat mit dem Gemüse vermischen. Aus den übrigen Zutaten ein Dressing herstellen.
2. Den **Camembert** nach Packungsanleitung zubereiten und mit den Preiselbeeren servieren.
3. Als Beilage pro Person ca. 50 g **Vollkornbrot** servieren.
4. Für die **Bananencreme** aus Milch, Puddingpulver und Zucker einen Pudding zubereiten, abkühlen lassen. Banane in Scheiben schneiden oder mit einer Gabel zerdrücken. Pudding, Quark und Honig vermischen, dann die Banane hinzugeben. Mit Schokoladenstreuseln bestreuen

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (585 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
724 kcal	34,9 g	68,4 g	36,8 g	6,9 mg	0,4 mg	193 µg	30,0 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
734 mg	111 mg	4,4 mg	9,3 g

Möhrensuppe Kohlrabi-Spinat-Lasagne Cappuccinocreme

Zutaten für 10 Personen:

Vorspeise

- 20 ml Rapsöl
- 0,2 kg Zwiebeln
- 0,8 kg Möhren frisch oder TK
- 1,0 l Gemüsebrühe
- 0,25 l Milch 1,5 % Fett
- 15 ml Zitronensaft
- Jodsalz, Pfeffer
- 5 g Zucker

Hauptgericht

- 0,3 kg Zwiebeln
- 2 g Knoblauch
- 30 ml Rapsöl
- Lorbeerblätter
- 50 g Weizenmehl Type 405
- 1,0 l Milch 1,5 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer
- Muskat
- 10 ml Zitronensaft
- 1,5 kg Kohlrabi frisch oder TK
- 0,5 kg Spinat frisch oder TK
- 2 g Estragon frisch
- 1,0 kg Lasagneplatten eifrei (Convenienceprodukt)
- 0,2 kg Emmentaler mind. 40 % Fett i. Tr.
- 30 g Sonnenblumenkerne

Dessert

- 20 g löslicher Bohnenkaffee (Instant-Pulver)
- 80 g Zucker
- 0,15 ml Kaffee aufgebrüht (Getränk)
- 0,5 kg Quark < 10 % Fett i. Tr.
- 0,3 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 100 ml Sahne 30 % Fett
- 20 g Zucker
- 10 g Kakaopulver stark entölt

1. Für die **Suppe** das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anschwitzen. Möhrenscheiben dazugeben, kurz mitdünsten und dann mit Brühe und Milch aufgießen. Etwa 10 bis 15 Minuten köcheln lassen bis das Gemüse weich ist. Die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft sowie einer Prise Zucker abschmecken.
2. Für die **Lasagne** Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und zusammen mit dem Lorbeerblatt andünsten. Mehl unterrühren, kurz anschwitzen und mit Milch auffüllen. Etwa 15 Minuten köcheln lassen. Die Bechamelsoße mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken. Kohlrabi in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit dem Blattspinat abwechselnd mit Lasagneblättern und Bechamelsoße in eine gefettete Auflaufform schichten. Mit geriebenem Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen (200°C) etwa 30 bis 40 Minuten backen.

- Für die **Cappuccinocreme** das lösliche Bohnenkaffeepulver und den Zucker im lauwarmen Kaffee auflösen, abkühlen lassen. Quark, Joghurt und Kaffee zu einer luftigen Masse schlagen. Die Sahne mit Zucker steif schlagen. Die Kaffeecreme in Gläser füllen und die Sahne als „Milchschaum“ aufsetzen. (Alternativ kann die Sahne auch unter die Quarkcreme gezogen werden). Mit Kakaopulver garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (911 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
761 kcal	21,4 g	109,2 g	35,9 g	5,4 mg	0,4 mg	163 µg	96,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
735 mg	202 mg	5,0 mg	11,8 g

Endiviensalat mit Essig-Senf-Dressing Ofenkartoffeln mit Kräuterschmand Vanillepudding

Zutaten für 10 Personen:

Vorspeise

- 0,6 kg Endivien
- 40 ml Kräuteressig
- 20 ml Rapsöl
- 20 ml Trinkwasser
- 10 g Senf mittelscharf
- 5 g Zucker
- Jodsalz
- 10 g Kräutermischung frisch oder TK

Hauptgericht

- 1,8 kg Kartoffeln
- 50 ml Rapsöl
- 0,2 kg Schmand 20 % Fett
- 0,6 kg Quark mind. 10 % Fett i. Tr.
- 2 g Knoblauch
- 50 g Zwiebeln
- 20 g Kräutermischung frisch oder TK
- Jodsalz, Pfeffer

Dessert

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

1. Für den **Endiviensalat** Endivie säubern, waschen, abtropfen lassen, in feine Streifen schneiden. Zutaten zu einer Marinade verrühren, abschmecken.
2. Für die **Ofenkartoffeln** Kartoffeln abbürsten, säubern, ggfs. trocknen und mit Öl vermengen. Im Kombigerät ca. 1 Stunde garen. Die Garzeit ist abhängig von der Größe und Anzahl der verwendeten Kartoffeln.
3. Für den **Kräuterschmand** Schmand und Quark cremig schlagen. Knoblauch durchpressen, zugeben. Zwiebel fein hacken, zugeben. Kräuter zugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Für den **Vanillepudding** Vanillepuddingpulver mit 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 (479 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
422 kcal	14,3g	56,9 g	16,4 g	1,4 mg	0,2 mg	111 µg	37,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
301 mg	72 mg	2,8 mg	3,6 g

Mais-Erbesen-Paprikasalat Süßer Quarkauflauf mit Rosinen und Himbeersauce

Zutaten für 10 Personen:

Vorspeise

- 0,5 kg Erbsen grün TK
- 0,5 kg Zuckermais Konserve abgetropft
- 0,5 kg Paprikaschoten rot frisch
- Jodsalz, Pfeffer
- 20 ml Essig
- 40 ml Rapsöl

Hauptgericht

- 1,0 l Milch 1,5 % Fett
- Jodsalz
- 5 g Zitronenschale
- 0,2 kg Weichweizengrieß
- 60 g Butter
- 0,15 kg Zucker
- 7 Hühnereier
- 1,0 kg Quark < 10 % Fett i. Tr.
- 100 g Rosinen
- 100 g Mandelblättchen

- 0,75 kg Himbeeren frisch oder TK
- 0,3 l Apfelsaft
- 40 g Maisstärke
- 100 g Zucker

1. Für den **Mais-Erbesen-Paprika-Salat** die tiefgekühlten Erbsen auftauen lassen. Zuckermais auf ein Sieb geben und abtropfen lassen. Rote Paprika in kleine Würfel schneiden. Aus Essig, Öl, Pfeffer und Salz ein Dressing herstellen und das Gemüse damit vermischen. Gut durchziehen lassen.
2. Für den **Quark-Auflauf** Milch mit Salz und Zitronenschale zum Kochen bringen. Grieß einrieseln lassen und mit dem Schneebesen unterrühren. Temperatur reduzieren und den Grieß ausquellen lassen. Den Grießbrei etwas abkühlen lassen. Die Eier trennen, das Eiweiß steif schlagen. Butter, Zucker und Eigelbe schaumig rühren, den Grießbrei, den Quark und die Rosinen unterrühren. Den Eischnee vorsichtig unterziehen. Die Masse in ein gefettetes GN-Blech oder eine Auflaufform füllen und mit den Mandelblättchen bestreuen. Bei 200°C für etwa 40 Minuten backen.
3. Für die **Himbeerfruchtsauce** die tiefgekühlten Himbeeren mit Apfelsaft und Zucker in einen Topf geben, aufkochen lassen. Das Himbeer-Apfelsaftpüree in einem Mixer pürieren. Durch ein Sieb passieren. Die Stärke mit etwas kaltem Wasser anrühren, die Fruchtsauce damit binden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (573 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
678 kcal	21,5 g	90,2 g	33,3 g	6,4 mg	0,4 mg	161 µg	83,0 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
307 mg	116 mg	4,0 mg	11,6 g

Wachsbrechbohnsensalat mit Essig-Öl-Dressing Reis mit Champignonragout Apfelgrütze

Zutaten für 10 Personen:

Vorspeise

- 0,9 kg Wachsbohnen Konserve abgetropft
- 50 g Zwiebeln
- 20 ml Essig
- 30 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer
- 10 g Zucker
- Bohnenkraut getrocknet

Hauptgericht

- 1,5 kg Champignons frisch oder TK
- 50 ml Zitronensaft
- 0,2 kg Zwiebeln
- 30ml Rapsöl
- 0,3 l Gemüsebrühe
- 0,5 l Milch 1,5 % Fett
- 0,1 l Sahne
- Jodsalz, Pfeffer
- 5 g Zucker
- 40 g Maisstärke

Dessert

- 0,6 kg Apfel
- 20 ml Zitronensaft
- 0,5 l Apfelsaft
- 40 g Zucker
- 40 g Vanillepuddingpulver

1. Für den **Bohnsensalat** die Bohnen in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Zwiebeln fein würfeln. Aus den übrigen Zutaten ein Dressing zubereiten und mit Zwiebeln und Bohnen vermischen. Gut durchziehen lassen.
2. Für das **Champignonragout** die Champignons je nach Größe halbieren oder vierteln. Mit Zitronensaft mischen. Zwiebeln würfeln und in Öl glasig dünsten, Champignons hinzufügen und mit andünsten. Mit Gemüsebrühe und Milch ablöschen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Maisstärke in etwas kaltem Wasser anrühren und Sauce damit binden.
3. Den Reis nach Packungsanweisung kochen.
4. Für die **Apfelgrütze** Äpfel schälen, in dünne Scheiben schneiden und mit dem Zitronensaft mischen. Apfelstücke in Apfelsaft kurz dünsten, auf einem Sieb abtropfen lassen und den Sud auffangen. Saft abmessen. Das Puddingpulver in etwas kaltem Saft anrühren. Den übrigen Saft mit dem Zucker zum Kochen bringen, angerührtes Pulver einrühren und unter Rühren kurz aufkochen lassen. Apfelstücke unterheben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (728 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
579kcal	11,7 g	105,6 g	15,9 g	6,6 mg	0,4 mg	72 µg	35,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
166 mg	84 mg	5,6 mg	12,5 g