



***Rezepte zum Sächsischen Tag der Kita- und
Schulverpflegung am 6.11.2017**

- Ein-Wochen-Speisenpläne -

*zusammengestellt aus den DGE-Rezeptdatenbanken unter www.schuleplussen.de und
www.fitkid.de



Diese Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf der Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtages beschlossenen Haushaltes.

In Kooperation mit:

in FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Wochenplan für die Kitaverpflegung

Montag:

- Überbackenes Schweine- oder Kalbsschnitzel mit Paprika-Zucchini-Gemüse und Kartoffeln
- Schokopudding mit Himbeeren

Dienstag:

- Kartoffel-Kohlrabi-Auflauf
- Heidelbeerjoghurt

Mittwoch:

- Borschtsch (Eintopf mit Rindfleisch, Kartoffeln, Weißkohl, Karotten, Rote Beete)
- Kirsch-Grießbrei

Donnerstag:

- Gemüsepizza (Tomaten, Paprika, Champignons, Zucchini)
- Nektarine

Freitag:

- Gebratenes Kabeljaufilet mit gerösteten Haselnüssen, Bandnudeln und Karottensoße
- Brombeerjoghurt

Rezepte Kita

Überbackenes Schweine- oder Kalbsschnitzel mit Paprika-ZucchiniGemüse und Kartoffeln; Schokopudding mit Himbeeren

Zutaten für 10 Kinder:

Überbackenes Schnitzel:

1 bis 3 Jahre

4 bis 6 Jahre

0,45 kg	0,6 kg	Schweineschnitzel mager*
20 ml	20 ml	Rapsöl
0,12 kg	0,15 kg	Feta
		Jodsalz, Pfeffer

Paprika-ZucchiniGemüse:

0,08 kg	0,1 kg	Zwiebeln geschält
1 Zehe	1 Zehe	Knoblauch geschält
10 ml	20 ml	Rapsöl
0,4 kg	0,5 kg	Paprikaschoten geputzt
0,4 kg	0,6 kg	Zucchini geputzt
0,2 l	0,25 l	Gemüsebrühe
0,08 kg	0,1 kg	Kräuterfrischkäse 30% Fett i.Tr.
		Jodsalz, Pfeffer, Thymian, Rosmarin frisch

Kartoffeln:

1 kg	1,2 kg	Kartoffeln festkochend geschält
------	--------	---------------------------------

Schokopudding:

0,6 ml	0,8 l	Milch 1,5 % Fett
10 g	60 g	Kochpuddingpulver mit Schokoladengeschmack
55 g	80 g	Zucker
0,3 kg	0,4 kg	Himbeeren
20 g	40 g	Schokostreusel

1. Die Schnitzel in Öl braten, salzen und pfeffern. Mit zerkrümeltem Feta bestreuen und bei 200°C ca. 10 Minuten überbacken.

2. Für das Gemüse die Zwiebelwürfel und den zerkleinerten Knoblauch in Öl andünsten, die Paprikawürfel und Zucchinischeiben zufügen, Gemüsebrühe angießen, mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen und etwa 10 Minuten garen. Den Frischkäse einrühren und abschmecken.

3. Die Kartoffeln klein schneiden und dämpfen.

4. Für den Nachtisch 4 EL Milch mit Puddingpulver und Zucker verrühren und die restliche Milch aufkochen. Angerührtes Puddingpulver unter Rühren dazugeben und nochmals aufkochen lassen. Pudding in Schälchen füllen und die Himbeeren darauf geben. Mit Schokostreuseln garnieren.

*Als schweinefleischfreie Alternative eignet sich der Einsatz der gleichen Menge Kalbsschnitzel.

Kartoffel-Kohlrabi-Auflauf; Heidelbeerjoghurt

Zutaten für 10 Kinder:

Kartoffel-Kohlrabi-Auflauf:

1 bis 3 Jahre	4 bis 6 Jahre	
0,9 kg	1,2 kg	Kartoffeln festkochend geschält
0,9 kg	1,2 kg	Kohlrabi geputzt
30 ml	40 ml	Rapsöl
0,05 kg	0,1 kg	Zwiebeln geschält
1 Zehe	1 Zehe	Knoblauch geschält
15 g	20 g	Weizenmehl
0,15 l	0,2 l	Milch 1,5 % Fett
0,15 kg	0,2 kg	Mozzarella
		Jodsalz, Pfeffer, Basilikum frisch

Heidelbeerjoghurt:

0,5 kg	0,6 kg	Joghurt 1,5 % Fett
10g	20 g	Honig*
0,3 kg	0,4 kg	Heidelbeere frisch oder TK

*Wenn Kinder unter 1 Jahr gepflegt werden, sollte der Honig durch Zucker oder Dicksaft ersetzt werden.

In Honig vorkommende Keime können bei Säuglingen (0-12 Monate) zu schweren lebensbedrohlichen Infektionen führen.

1. Für den Auflauf die gegarten Kartoffeln und Kohlrabi (Kochwasser auffangen) in Scheiben schneiden und in eine mit der Hälfte des Öls gefettete Auflaufform oder GN-Blech einschichten. Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und mit dem zerkleinerten Knoblauch im restlichen Öl andünsten, mit Mehl bestäuben, Milch und ca. 375 ml Kohlrabikochwasser angießen und unter Rühren aufkochen lassen. Die Soße mit Salz, Pfeffer und Basilikum würzen und über den Auflauf gießen. Den Auflauf mit Mozzarellascheiben belegen und bei 200°C ca. 30 Minuten garen.

2. Für den Nachtisch Joghurt mit Honig verrühren und die Heidelbeeren untermischen.

Borschtsch (Eintopf mit Rindfleisch, Kartoffeln, Weißkohl, Karotten, Rote Beete); Kirsch-Grießbrei

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Borschtsch:

30 ml	40 ml	Rapsöl
1/2 Zehe	1 Zehe	Knoblauch geschält
50 g	80 g	Zwiebeln geschält
315 g	0,6 kg	Rindergulasch, mager
0,8 l	1 l	Wasser
5 g	5 g	Fleischbrühe
0,5 kg	0,8 kg	Kartoffeln festkochend geschält
0,2 kg	0,3 kg	Weißkohl geputzt
0,2 kg	0,3 kg	Karotten geschält
0,2 kg	0,3 kg	Rote Beete geputzt
10 g	15 g	Maisstärke
0,12kg	0,15 kg	Saure Sahne 10 % Fett
		Jodsalz, Pfeffer

Grießbrei

0,4 l	0,6 l	Milch 1,5 % Fett
50 g	65 g	Weizengrieß
50 g	65 g	Zucker
0,3 kg	0,4 kg	Süßkirschen Konserve abgetropft

1. Für den Borschtsch in einer Pfanne das Öl erhitzen und zerkleinerten Knoblauch und Zwiebelwürfel andünsten. Rindfleischwürfel (5 cm Kantenlänge) hinzufügen, mit der Fleischbrühe ablöschen und ca. 25 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffelwürfel hinzufügen und weitere 10 Minuten kochen lassen. Geraspelten Weißkohl und Karottenwürfel dazugeben und nochmals 10 Minuten garen. Zum Schluss geraspelte Rote Beete hinzufügen, 2 Minuten kochen lassen, mit Stärke abbinden und mit saurer Sahne verfeinert servieren.

2. Für den Grießbrei die Milch zum Sieden bringen, Grieß und Zucker langsam mit einem Schneebesen einrühren. Bei niedriger Temperatur unter Rühren so lange weitergaren, bis der Grieß vollkommen aufgequollen ist. In Dessertschälchen verteilen und mit Kirschen bedeckt servieren.

Gemüsepizza (Tomaten, Paprika, Champignons, Zucchini); Nektarine

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Gemüsepizza:

1 bis 3 Jahre	4 bis 6 Jahre	
0,5 kg	0,5 kg	Weizenvollkornmehl
		Jodsalz
1 Würfel	1 Würfel	Hefe
0,32 l	0,32 l	Wasser
0,1 kg	0,13 kg	Zwiebeln geschält
20 ml	20 ml	Rapsöl
0,6 kg	0,7 kg	Tomaten geputzt
		Oregano, Basilikum frisch oder TK
0,2 kg	0,25 kg	Paprikaschoten geputzt
0,2 kg	0,2 kg	Zucchini geputzt
0,2 kg	0,2 kg	Champignons geputzt
0,2 kg	0,2 kg	Gouda, Tilsiter, Edamer 45 % Fett i.Tr.
Stückobst:		
1,3 kg	1,3 kg	Nektarinen gewaschen

1. Für die Pizza das Vollkornmehl in eine Schüssel sieben, mit Salz vermischen. Die Hefe in lauwarmem Wasser auflösen, zu dem Mehl geben und alles zu einem Hefeteig verarbeiten. Gehen lassen. Auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech ausrollen. Die Zwiebelwürfel in Öl andünsten, Tomatenwürfel zufügen, mit gehackten Kräutern würzen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Die Tomatensoße auf dem Pizzateig verteilen. Paprikawürfel, Zucchini- und Champignonscheiben auf dem Pizzaboden verteilen, mit geriebenem Käse bestreuen und die Pizza bei 200°C etwa 20 Minuten backen.

2. Pro Person eine gewaschene Nektarine bereitstellen.

Gebratenes Kabeljaufilet mit gerösteten Haselnüssen, Bandnudeln und Karottensoße; Brombeerjoghurt

Zutaten für 10 Kinder :

Kabeljaufilet:

1 bis 3 Jahre	4 bis 6 Jahre	
0,4 kg	0,5 kg	Kabeljaufilet frisch oder TK
10 ml	15 ml	Zitronensaft
30 ml	60 ml	Rapsöl
20 g	30 g	Haselnüsse gehobelt
		Jodsalz

Bandnudeln:

0,4 kg	0,5 kg	Bandnudeln
--------	--------	------------

Karottensoße:

0,5 kg	0,6 kg	Karotten geschält
10 ml	20 ml	Rapsöl
0,1 ml	0,1 l	Milch 1,5 % Fett
0,15 ml	0,2 l	Gemüsebrühe
		Jodsalz, Pfeffer

Brombeerjoghurt:

0,5 kg	0,6 kg	Joghurt 1,5 % Fett
15 g	20 g	Honig*
0,2 kg	0,3 kg	Brombeeren frisch oder TK

*Wenn Kinder unter 1 Jahr gepflegt werden, sollte der Honig durch Zucker oder Dicksaft ersetzt werden.

In Honig vorkommende Keime können bei Säuglingen (0-12 Monate) zu schweren lebensbedrohlichen Infektionen führen.

1. Für den Fisch die Kabeljaufilets mit Zitronensaft beträufeln und in Öl braten und danach salzen. Die gehobelten Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten und über die Fischfilets geben.
2. Die Bandnudeln in Salzwasser bissfest garen.
3. Für die Karottensoße die geraspelten Karotten in Öl andünsten, Milch und Gemüsebrühe angießen und ca. 10 Minuten garen. Pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Für den Nachtisch den Joghurt mit Honig verrühren. Brombeeren unterrühren.

Wochenplan für die Kitaverpflegung

Montag:

- Chili sin Carne (vegetarisches Chili auf Sojabasis mit Paprika, Tomaten, Mais und Kidneybohnen) mit Naturreis
- Beerenjoghurt

Dienstag:

- Schweinekotelett mit Erbsen-Möhrengemüse und Petersilienkartoffeln
- Melone

Mittwoch:

- Champignonrisotto
- Blattsalat mit Karottenraspeln

Donnerstag:

- Rindergemüsegulasch (Rindfleisch, Champignons, Zucchini) mit Kartoffeln und griechischem Salat
- Rhabarberkompott

Freitag:

- Fischburger (Roggenbrötchen mit Makrelenfilet und Blattsalat) mit Kartoffelecken, Kräuterquark
- Karotten-Apfel-Salat

Rezepte Schule

Chili sin Carne (vegetarisches Chili auf Sojabasis mit Paprika, Tomaten, Mais und Kidneybohnen) mit Naturreis; Beerenjoghurt

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler)

Chili sin Carne:

Sekundarstufe	Primarstufe	
0,3 kg	0,2 kg	Sojafleischzubereitung, Trockenprodukt
1 l	0,7 l	Gemüsebrühe
0,3 kg	0,2 kg	Zwiebeln geschält
1 kg	0,7 kg	Paprikaschoten rot geputzt
0,8 kg	0,6 kg	Kidneybohnen, Konserve
0,5 kg	0,5 kg	Mais TK
80 ml	60 ml	Rapsöl
2,5 kg	1,5 kg	Schälto­maten, Konserve
		Jodsalz, Pfeffer, Rosenpaprika, (Cayenne-)Pfeffer, Kreuzkümmel, Oregano frisch

Naturreis:

0,4 kg	0,3 kg	Reis ungeschält
--------	--------	-----------------

Beerenjoghurt:

1 kg	0,7 kg	Joghurt 1,5 % Fett
50 g	30 g	Zucker
10 g	10 g	Vanillezucker
0,2 kg	0,13 kg	Beerenobst frisch oder TK

1. Für das Chili das Sojagranulat nach Packungsanleitung in Gemüsebrühe aufkochen und quellen lassen. Die gewürfelten Zwiebeln und kleingeschnittenen Paprikaschoten mit dem Soja in einer Pfanne anschwitzen, die Schälto­maten, die Kidneybohnen und den Mais zugeben, mit Salz, Pfeffer, Rosenpaprika, (Cayenne-) Pfeffer, Kreuzkümmel und Oregano abschmecken und köcheln lassen.

2. Den Naturreis dämpfen.

3. Das fertige Chili in eine Schale geben und den Reis darüber streuen.

4. Für den Beerenjoghurt den Joghurt mit Zucker, dem Vanillezucker und dem Beerenobst verrühren.

Schweinekotelett* mit Erbsen-Möhrengemüse und Petersilienkartoffeln, Melone

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler)

Schweinekotelett**:

Sekundarstufe	Primarstufe	
1,4 kg	1,1 kg	Schweinekotelett* frisch
70 ml	50 ml	Rapsöl
		Jodsalz, Pfeffer

Erbsen-Möhrengemüse:

0,5 kg	0,3 kg	Erbsen TK
1,5 kg	1 kg	Karotten geschält
50 g	30 g	Weizenmehl Type 1050
50 g	30 g	Margarine
1 l	0,7 l	Milch 1,5 % Fett
		Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss

Petersilienkartoffeln:

2,2 kg	1,5 kg	Kartoffeln festkochend geschält
20 g	15 g	Petersilie frisch

Melone***:

1,2 kg	1 kg	Melone
--------	------	--------

1. Das Schweinekotelett in einer Pfanne von beiden Seiten in Öl braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und im Kombidämpfer bei 75° C fertiggaren.

2. Für das Gemüse die Erbsen und Karottenscheiben bissfest dämpfen. Aus Mehl und Margarine eine Mehlschwitze herstellen, mit Milch ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Mit dem Erbsen-Möhrengemüse vermengen.

3. Die Kartoffeln klein schneiden, dämpfen und vor dem Servieren mit frischer Petersilie bestreuen.

4. Die Melone in Stücke oder Scheiben schneiden und kühl servieren.

*Als schweinefleischfreie Alternative eignet sich der Einsatz von 1,4 kg Kalbskotelett.

**Alternativ kann auch dieselbe Menge Schweinemedailon bzw. Putenmedailon eingesetzt werden.

***Alternativ kann auch dieselbe Menge saisonales Frischobst angeboten werden.

Champignonrisotto; Blattsalat mit Karottenraspeln

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler)

Champignonrisotto:

Sekundarstufe	Primarstufe	
150 g	50 g	Zwiebeln geschält
50 g	30 g	Butter
0,65 kg	400 g	Reis parboiled
2 l	1,3 l	Gemüsebrühe
1 kg	0,8 kg	Champignons geputzt
150 g	100 g	Parmesan mind. 30 % Fett i.Tr
50 g	30 g	Küchenkräuter frisch oder TK(z.B. Salbei, Majoran, Thymian)
		Jodsalz, Pfeffer

Blattsalat:

0,3 kg	0,2 kg	Blattsalate geputzt
0,15 kg	0,1 kg	Karotten geschält
30 ml	20 ml	Balsamicoessig
40 ml	30 ml	Olivenöl
10 g	5 g	Senf
		Jodsalz, Pfeffer
20 g	20 g	Petersilie frisch

1. Für das Risotto die gewürfelten Zwiebeln in der Butter anschwitzen. Den Rundkornreis zugeben und ebenfalls anschwitzen. Etwas von der Gemüsebrühe angießen, köcheln lassen und umrühren. Immer wieder etwas Brühe angießen, bis der Reis außen weich und innen bissfest ist. Nach etwa 20 Minuten die in Scheiben geschnittenen Champignons hinzufügen. Geriebenen Parmesan zugeben und mit Salz, Pfeffer und Küchenkräutern abschmecken.

2. Für den Salat Blattsalate in mundgerechte Stücke zupfen und mit grob raspelten Karotten vermengen. Aus Essig, Öl, Senf, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette herstellen, über den Salat geben und mit gehackter Petersilie garnieren.

Rindergemüseglasch (Rindfleisch, Champignons, Zucchini) mit Kartoffeln und griechischem Salat; Rhabarberkompott*

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler)

Rindergulasch:

Sekundarstufe	Primarstufe	
0,95 kg	0,75 kg	Rindergulasch frisch
0,4 kg	0,2 kg	Zwiebeln geschält
50 ml	30 ml	Rapsöl
2,5 l	2 l	Gemüsebrühe
0,8 kg	0,5 kg	Champignons geputzt
1 kg	0,8	Zucchini geputzt
90 g	70 g	Weizenstärke
		Thymian, frisch
		Jodsalz, Pfeffer, Paprika edelsüß

Kartoffeln:

2,2 kg	1,5 kg	Kartoffeln festkochend geschält
--------	--------	---------------------------------

Griechischer Salat:

0,25 kg	0,15 kg	Eisbergsalat geputzt
0,3 kg	0,2 kg	Paprikaschoten geputzt
0,3 kg	0,2 kg	Tomaten geputzt
60 g	40 g	Oliven
100 g	70 g	Zwiebeln geschält
0,2 kg	0,15 kg	Feta
50 ml	30 ml	Essig
50 ml	30 ml	Olivenöl
		Jodsalz, Pfeffer

Rhabarberkompott*:

1 kg	0,7 kg	Rhabarber* geputzt
0,3 l	0,2 ml	Kirschsafte (Süßkirsche)
160 g	120 g	Zucker
10 g	10 g	Vanillezucker
25 g	15 g	Maisstärke

1. Für das Rindergulasch das Fleisch und die Zwiebelwürfel anbraten. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, mit Gemüsebrühe aufgießen und ca. 2 Stunden lang schmoren lassen. Die Champignons (geviertelt oder in Scheiben geschnitten) nach 90 Minuten dazugeben. Mit Weizenstärke binden und mit Thymian und den Gewürzen abschmecken. Die in Scheiben geschnittenen Zucchini am Ende der Kochzeit zugeben und bissfest garen.

2. Die Kartoffeln klein schneiden und dämpfen.

3. Für den Salat Eisbergsalat, Paprika, Tomaten, Oliven, Zwiebeln und Feta klein schneiden. Aus Essig und Olivenöl ein Dressing herstellen, dieses mit Salz und Pfeffer würzen und über den Salat geben.

4. Für das Kompott den Rhabarber in Scheiben schneiden und ca. 5 Minuten in etwas Wasser dünsten. Den Kirschsafte und den Zucker vermengen. Die Maisstärke im Kirschsafte auflösen und unter Rühren zum Rhabarber geben.

*Alternativ zu Rhabarber kann anderes Obst, wie z.B. Beerenobst oder Birnen verwendet werden.

Fischburger (Roggenbrötchen mit Makrelenfilet* und Blattsalat) mit Kartoffelecken, Kräuterquark und Karotten-Apfel-Salat

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler)

Fischburger:

Sekundarstufe	Primarstufe	
0,6 kg	0,4 g	Roggenbrötchen
50 ml	40 ml	Rapsöl
0,6 kg	0,5 kg	Makrelenfilets* frisch oder Sardinenfilets frisch
50 g	40 g	Tomatenketchup
40 g	30 g	Remoulade 50 % Fett
0,15 kg	0,1 kg	Tomaten geputzt
140 g	0,1 kg	Gewürzgurken
50 g	40 g	Eisbergsalat geputzt

Kartoffelecken:

1,5 kg	1,2 kg	Kartoffeln festkochend geschält
40 ml	30 ml	Rapsöl
		Jodsalz, Pfeffer, Paprikapulver edelsüß

Kräuterquark:

1 kg	0,6 kg	Quark 20 % Fett i.Tr.
		Jodsalz, Pfeffer, Paprikapulver edelsüß
		Küchenkräuter frisch oder TK

Karotten-Apfel-Salat:

0,4 kg	0,3 kg	Karotten geschält
0,1 kg	0,08 kg	Äpfel geputzt
10 ml	5 ml	Zitronensaft
20 ml	15 ml	Essig
20 ml	15 ml	Rapsöl
100 g	70 g	Joghurt 1,5 % Fett
		Jodsalz, Pfeffer

1. Für den Fischburger die Brötchen halbieren. Auf die untere Brötchenhälfte das in Öl gebratene Fischfilet legen, darauf Tomatenketchup und Remoulade, die Tomaten- und Gurkenscheiben und den Salat schichten. Obenauf die obere Brötchenhälfte legen.

2. Für die Kartoffelecken die Kartoffeln der Länge nach vierteln. Öl mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver vermengen und die Kartoffelecken damit bestreichen. Im Backofen bei 180° ca. 30 Minuten backen.

3. Für den Kräuterquark den Quark glattrühren und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Küchenkräutern abschmecken.

4. Für den Salat die Karotten und den Apfel raspeln, mit Zitronensaft, Essig, Öl und Joghurt

vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.