



***Rezepte zum Sächsischen Tag der Kita- und
Schulverpflegung am 29.11.2018**

- Ein-Wochen-Speisenpläne für die Kita-Verpflegung-

*zusammengestellt aus den DGE-Rezeptdatenbanken unter www.schuleplusen.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.