



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

**- Ein-Wochen-Speisenpläne für die Schulverpflegung-**

\*zusammengestellt aus den DGE-Rezeptdatenbanken unter [www.schuleplussen.de](http://www.schuleplussen.de) und  
[www.fitkid.de](http://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 Schulverpflegung

### Montag:

- Asiatisches Curry (Zucchini, Zuckererbsen, Champignons, Tomaten, Mungobohnensprossen) mit Naturreis
- Beerenjoghurt

### Dienstag:

- Fischragout (Seelachs) in Senfsoße mit Lauch-Paprika-Gemüse und Kartoffeln
- Melone

### Mittwoch:

- Hirseauflauf mit Äpfeln und Vanillesoße
- Tomatensalat

### Donnerstag:

- Griechisches Ofengemüse mit Feta
- Rhabarberkompott

### Freitag:

- Paprika-Brokkoli-Kartoffel-Putentopf
- Karotten-Apfel-Salat

## Rezepte Schule

### Asiatisches Curry (Zucchini, Zuckerschoten, Champignons, Tomaten, Mungobohnensprossen) mit Naturreis

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler)

#### Asiatisches Curry:

Sekundarstufe	Primarstufe	
0,8 kg	0,6 kg	Champignons (frisch)
800 g	600 g	Zucchini (frisch)
500 g	300 g	Zuckerschoten (frisch)
800 g	600 g	Tomaten (frisch)
200 g	100 g	Zwiebeln (frisch)
2 Zehen	1 Zehe	Knoblauch (frisch, geschält)
300 g	200 g	Wurzpetersilie
100 ml	80 ml	Rapsöl
800 ml	700 ml	Kokosmilch
400 ml	300 ml	Milch (1,5% Fett)
20 g	15 g	Currypulver
400 g	300 g	Mungobohnensprossen
		Jodsalz (Cayenne-)Pfeffer, Muskat, Knoblauchpulver

#### Naturreis:

0,7 kg	0,5 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 Curry die Champignons und Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten enthäuten und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch würfeln und die Wurzpetersilie in dünne Scheiben schneiden.
2. Zwiebeln und Knoblauch in 50 ml Öl kurz anbraten. Kokosmilch, Milch und Currypulver zugeben und bei milder Hitze auf drei Viertel einkochen lassen.
3. Das Gemüse in dem restlichem Öl bissfest garen und in die Currysoße geben. Mit Sojasoße, Salz, Cayennepfeffer und Muskat abschmecken.
4. Für die Beilage den Reis garen und mit dem Gemüse servieren.

## Fischragout (Seelachs) in Senfsoße mit Lauch-Paprika-Gemüse und Kartoffeln, Melone

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler)

### Fischragout:

Sekundarstufe	Primarstufe	
800 g	600 g	Porree (frisch)
1000 g	700 g	Paprikaschote (grün)
1000 ml	700 ml	Gemüsebrühe
70 ml	50 ml	Rapsöl
200 g	130 g	Weizenmehl (Type 1050)
200 g	120 g	Senf
900 g	650 g	Seelachsfilet
300 g	200 g	Saure Sahne (10% Fett)
200 g	100 g	Frischkäse (Halbfettstufe)
		Jodsalz, Pfeffer, Dill (frisch)

### Kartoffeln:

2,5 kg	2 kg	Kartoffeln festkochend
--------	------	------------------------

### Melone\*:

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

1. Für das Fischragout den Lauch in 1 cm lange Stücke schneiden und die Paprikaschoten klein würfeln. Lauch und Paprika in etwas Öl anschwitzen.
2. Restliches Öl erhitzen und mit Mehl bestäuben, dann mit kalter Gemüsebrühe auffüllen. Etwa 10 Minuten kochen lassen und mit Gewürzen und Senf abschmecken.
3. Das Fischfilet in Würfel schneiden und in die Brühe geben. Zugedeckt dünsten lassen, bis der Fisch gar ist.
4. Gemüse hinzufügen und mit saurer Sahne, dem Frischkäse und Dill verfeinern.
5. Für die Beilage die Kartoffeln in Salzwasser garen.
6. Die Melone in Stücke oder Scheiben schneiden und kühl servieren.

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

## Hirseauflauf mit Äpfeln und Vanillesoße; Tomatensalat

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler)

### Hirseauflauf:

Sekundarstufe	Primarstufe	
1400 ml	1100 ml	Milch (1,5% Fett)
600 g	470 g	Hirse
60 g	45 g	Zucker
		Vanilleschote
		Jodsalz
5	3	Eier
20 g	15 g	Sesam geröstet
15 ml	10 ml	Rapsöl
1500 g	1000 g	Äpfel (frisch)
40 g	30 g	Mandelblätter
		Zimt

### Vanille Soße:

1 l	800 ml	Milch (1,5% Fett)
30 g	25 g	Vanillepuddingpulver
30 g	25 g	Zucker
		Vanilleschote

### Tomatensalat:

1000 g	700 g	Tomaten (frisch)
50 ml	30 ml	Rapsöl
50 ml	30 ml	Balsamicoessig, dunkel
50 g	30 g	Zwiebeln (frisch)
3 g	2 g	Zucker
		Basilikum, Jodsalz, Pfeffer

1. Für den Hirseauflauf die Milch mit Hirse, Vanilleschote und etwas Salz aufkochen und 30 Minuten quellen lassen, anschließend die Vanilleschote entfernen.
2. Eigelb schaumig rühren, Eiweiß mit Zucker steif aufschlagen. Beides mit dem Sesam unter die etwas abgekühlte Hirsemasse heben.
3. Die Masse teilen und den ersten Teil in eine gefettete Auflaufform oder ein GN-Blech geben.
4. Die geschnittenen oder geraspelten Äpfel und die gehobelten Mandeln darauf verteilen, mit Zimt bestreuen, den zweiten Teil der Masse darüber geben. Anschließend bei 200°C ca. 35-40 Minuten backen.

5. Für die Vanillesoße das Puddingpulver und den Zucker in etwas Milch anrühren. Die restliche Milch mit ausgekratzter Vanilleschote aufkochen lassen. Angerührtes Puddingpulver einrühren und einmal aufkochen lassen. Vanillesoße zum Auflauf reichen.
6. Für den Tomatensalat die Tomaten waschen und zerkleinern. Aus den übrigen Zutaten und Gewürzen ein Dressing herstellen.

## Griechisches Ofengemüse mit Feta; Rhabarberkompott\*

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler)

### Griechisches Ofengemüse mit Feta:

Sekundarstufe	Primarstufe	
800 g	600 g	Paprikaschoten (frisch, geputzt)
400 g	300 g	Zucchini (frisch)
400 g	300 g	Tomaten (frisch)
400 g	300 g	Tomaten (Konserven, abgetropft)
200 g	100 g	Zwiebeln (frisch, geschält)
1	1	Knoblauchzehe (frisch)
50 ml	40 ml	Olivenöl
50 ml	40 ml	Rapsöl
		Thymian, frisch
		Jodsalz, Pfeffer, Basilikum
600 g	400 g	Feta

### Reis:

900 g	500 g	Reis (ungeschält)
-------	-------	-------------------

### Rhabarberkompott\*:

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

1. Für das Ofengemüse alle Gemüsesorten in Stücke schneiden, Zwiebeln fein würfeln und mit Knoblauch in Rapsöl anschwitzen.
2. Mit Schälto­maten und etwas Wasser auffüllen, 3 Minuten kochen und pürieren. Mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und gehackten Kräutern abschmecken und über das Gemüse gießen.
3. Feta in Würfel schneiden und ebenfalls mit dem Gemüse vermengen.
4. In eine Auflaufform füllen und im vorgeheizten Ofen bei 150°C etwa 30 Minuten garen.
5. Reis in Salzwasser garen und zum Ofengemüse reichen.
6. \*Alternativ zu Rhabarber kann anderes Obst, wie z.B. Beerenobst oder Birnen verwendet werden.

## Paprika-Brokkoli-Kartoffel-Putentopf und Karotten-Apfel-Salat

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler)

### Fischburger:

Sekundarstufe	Primarstufe	
1,15 kg	0.85 kg	Putenbrust
70 ml	50 ml	Rapsöl
2,7 kg	2 kg	Kartoffeln (festkochend)
150 g	120 g	Zwiebeln (frisch)
1,7 kg	1.3 kg	Paprikaschoten (frisch)
2,5 l	2 l	Wasser
2 kg	1.5 kg	Brokkoli (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. Das Putenbrustfilet in Würfel schneiden und in Öl anbraten.
2. Kartoffeln , Zwiebeln und Paprika in Würfel schneiden.
3. Die Kartoffelwürfel und feinen Zwiebelwürfel dazugeben, mit Wasser auffüllen und ca. 10 Minuten kochen lassen.
4. Paprikawürfel hinzufügen und weitere 5 Minuten kochen.
5. Brokkoliröschen dazugeben, fertiggaren und abschmecken.
6. Für den Salat die Karotten und den Apfel raspeln, mit Zitronensaft, Essig, Öl und Joghurt vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.