

## 3. Wochenspeisenplan

### Inhaltsverzeichnis

<b>Nr.</b>	<b>Rezept</b>
3.1	Roastbeef (R) mit Jus, Kartoffelsalat mit Pesto, Möhrenrohkost
3.2	Vegetarische Moussaka, Fladenbrot mit Tzaziki (griechischer Kartoffel-Auberginenauflauf mit Paprika und Zucchini)
3.3	Zitronennudeln mit Zucchini, Möhren und Kirschtomaten, Zitronen- Thymiansoße
3.4	Königsberger Klopse (S) in Kapernsoße, Salzkartoffeln, Rote-Bete-Salat,
3.5	Seelachsfilet in Salbei-Senfsoße, Naturreis, Brokkoli
3.6	Blattsalat mit Joghurtdressing
3.7	Bananencreme
3.8	Rhabarberkompott mit Vanillesoße
	Obst der Saison

## Nährstoffberechnung des 3. Wochenspeisenplans

Bezeichnung	Menge [g]	Energie [kcal]	Energie [kJ]	Fett [g]	KH [g]	Prot. [g]	Vit E [mg]	Vit B1 [mg]	Fol. [µg]	Vit C [mg]	Ca [mg]	Mg [mg]	Fe [mg]	Ballast [g]
<b>JOB&amp;FIT 3. Woche Musterspeisenplan</b>	<b>4053</b>	<b>3585</b>	<b>14329</b>	<b>121</b>	<b>410</b>	<b>186</b>	<b>26</b>	<b>3</b>	<b>440</b>	<b>337</b>	<b>1566</b>	<b>672</b>	<b>24</b>	<b>47</b>
<b>Montag</b>	<b>724</b>	<b>656</b>	<b>2742</b>	<b>32</b>	<b>50</b>	<b>45</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>58</b>	<b>39</b>	<b>152</b>	<b>106</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
Roastbeef (R), Jus, Kartoffelsalat mit Pesto, Möhrenrohkost	724	656	2742	32	50	45	6	0	58	39	152	106	7	8
<b>Dienstag</b>	<b>905</b>	<b>708</b>	<b>2961</b>	<b>15</b>	<b>114</b>	<b>32</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>115</b>	<b>80</b>	<b>596</b>	<b>143</b>	<b>4</b>	<b>10</b>
Vegetarische Moussaka, Fladenbrot mit Tzaziki	723	529	2215	13	82	24	4	0	98	73	463	111	3	9
Bananencreme	182	178	745	2	30	8	0	0	17	7	134	33	1	1
<b>Mittwoch</b>	<b>720</b>	<b>589</b>	<b>2466</b>	<b>13</b>	<b>100</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>63</b>	<b>49</b>	<b>367</b>	<b>100</b>	<b>3</b>	<b>11</b>
Zitronennudeln mit Zucchini, Möhren und Kirschtomaten, Zitronen-Thymian-Soße	550	466	1951	12	73	18	3	0	58	42	236	83	3	8
Rhabarberkompott mit Vanillesoße	170	123	514	1	27	2	0	0	5	7	132	17	1	3
<b>Donnerstag</b>	<b>980</b>	<b>854</b>	<b>3574</b>	<b>45</b>	<b>70</b>	<b>43</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>135</b>	<b>64</b>	<b>280</b>	<b>158</b>	<b>6</b>	<b>8</b>
Königsberger Klopse (S) in Kapernsoße, Salzkartoffeln, Rote-Bete-Salat	870	787	3295	43	61	40	3	1	101	44	209	129	5	7
Blattsalat mit Joghurtdressing	111	67	281	2	9	3	2	0	35	20	71	29	1	1
<b>Freitag</b>	<b>724</b>	<b>619</b>	<b>2585</b>	<b>16</b>	<b>76</b>	<b>46</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>68</b>	<b>106</b>	<b>171</b>	<b>164</b>	<b>4</b>	<b>10</b>
Seelachsfilet in Salbei-Senfsoße, Naturreis, Brokkoli	599	536	2248	16	55	45	6	0	62	91	165	158	4	8
Obst der Saison	125	81	339	0	21	0	1	0	6	15	6	6	0	3

## Wochenübersicht JOB&FIT Woche 3

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>Roastbeef (R), Jus, dazu Kartoffelsalat mit Pesto</p> <p>Möhrenrohkost</p>	<p>Vegetarische Moussaka, dazu Fladenbrot mit Tzaziki</p> <p>Bananencreme</p>	<p>Zitronennudeln mit Zucchini, Möhren und Kirschtomaten und Zitronen-Thymian-Soße</p> <p>Rhabarberkompott mit Vanillesoße</p>	<p>Königsberger Klopse (S) in Kapernsoße, dazu Salzkartoffeln</p> <p>Rote-Bete-Salat</p> <p>Blattsalat mit Joghurtdressing</p>	<p>Seelachsfilet in Salbei- Senfsoße, dazu Naturreis und Brokkoli</p> <p>Obst der Saison</p>
<p><b>Nährwerte:</b> 656 kcal / 2742 kJ 32 g Fett 50 g Kohlenhydrate 45 g Eiweiß 8 g Ballaststoffe</p>	<p><b>Nährwerte:</b> 708 kcal / 2961 kJ 15 g Fett 114 g Kohlenhydrate 32 g Eiweiß 10 g Ballaststoffe</p>	<p><b>Nährwerte:</b> 588 kcal / 2467 kJ 13 g Fett 100 g Kohlenhydrate 20 g Eiweiß 11 g Ballaststoffe</p>	<p><b>Nährwerte:</b> 854 kcal / 3574 kJ 43 g Fett 70 g Kohlenhydrate 45 g Eiweiß 8 g Ballaststoffe</p>	<p><b>Nährwerte:</b> 619 kcal / 2585 kJ 16 g Fett 76 g Kohlenhydrate 46 g Eiweiß 10 g Ballaststoffe</p>

## 3.1 Roastbeef (R) mit Jus, Kartoffelsalat mit Pesto, Möhrenrohkost

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
<b>Fleisch</b>	300 ml	Rapsöl
	17 kg	Roastbeef <sup>1</sup> roh Jodsalz, Pfeffer
	~ 120 g	Ausgabemenge pro Person
<b>Jus</b>	300 ml	Rapsöl
	3 kg	Knochen frisch (Rind oder Kalb)
	1,5 kg	Möhren frisch oder TK
	1,5 kg	Knollensellerie frisch oder TK
	1 kg	Zwiebeln frisch oder TK
	400 g	Tomatenmark
	7 l	Trinkwasser Zucker
	50 g	Gemüsebrühe Trockenprodukt Jodsalz, Pfeffer
	80 g	Braune Grundsoße Trockenprodukt
	~ 150 ml	Ausgabemenge pro Person 2 x Schöpfkelle Nr. 7 $\triangleq$ ~ 2 x 80 ml
<b>Kartoffel- salat</b>	18 kg	Kartoffeln festkochend geschält
	200 ml	Rapsöl
	2 kg	Zwiebeln, gewürfelt frisch oder TK
	10 l	Gemüsebrühe
	800 ml	Apelessig
	200 g	Senf mild Jodsalz, Pfeffer
	~ 310 g	Ausgabemenge pro Person
<b>Pesto</b>	2 kg	Basilikumpesto
	~ 20 g	Ausgabemenge pro Person $\triangleq$ ~ 1 Esslöffel
<b>Möhren- rohkost</b>	10 kg	Möhren frisch, geraspelt
	400 ml	Zitronensaft
	400 ml	Apelessig
	400 g	Honig
	500 ml	Rapsöl
	100 g	Senf mittelscharf Jodsalz
	~ 120 g	Petersilie frisch oder TK, gehackt Ausgabemenge pro Person



<sup>1</sup> Durch das Garen verliert Fleisch ca. 30 % an Gewicht. Aus 17 kg Rohware werden ca. 12 kg gegarte Ware.

**1. Für das Roastbeef** das Fleisch in etwas Öl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen medium garen.

**2. Für die Bratenjus** die Kalbsknochen bei 250 °C langsam braun anbraten. Suppengemüse hinzugeben und mit den Knochen nochmals bräunen. Temperatur auf 120 °C senken. Tomatenmark hinzugeben und kurz mit anbraten, mit dem Wasser auffüllen und reduzieren. Gewürze hinzugeben auf 100 °C reduzieren und ggf. mehrmals mit Wasser auffüllen. Mit Brauner Grundsoße Trockenprodukt binden. Die Soße durch ein feines Sieb passieren.

**3. Für den Kartoffelsalat** Kartoffeln bissfest garen, pellen und in Scheiben schneiden. Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anschwitzen, mit Brühe ablöschen. Essig und Senf zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffelscheiben mit der Brühe vermischen und mindestens 2 Stunden ziehen lassen. Basilikumpesto unter den Kartoffelsalat mischen oder dazu servieren.

**4. Für den Möhrensalat** die Möhren raspeln. Aus den übrigen Zutaten eine Vinaigrette herstellen, mit den geraspelten Möhren vermengen und gut durchmischen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (710 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
656 kcal	2742 kJ	31,8 g	50 g	44,7 g	6,4 mg	0,4 mg	58 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
39,2 mg	152 mg	106 mg	6,6 mg	7,7 g

## 3.2 Vegetarische Moussaka\*, Fladenbrot mit Tzaziki \*(griechischer Kartoffel-Auberginenaufbau)

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
<b>Auflauf</b>	12 kg	Kartoffeln vorwiegend festkochend
	7 kg	Aubergine frisch
	3 kg	Paprikaschoten, frisch oder TK
	5 kg	Zucchini-scheiben frisch oder TK
	250 ml	Rapsöl
		Jodsalz, Pfeffer, Oregano
	250 ml	Rapsöl
	5 kg	Zwiebeln frisch oder TK
		Knoblauch frisch oder TK
	1 kg	Tomatenmark
	5 kg	Tomaten passierte Konserve
		Rosmarin und Thymian frisch oder getrocknet
		Zucker
		~ 385 g
<b>Soße</b>	8 l	Milch 1,5 % Fett
	500 g	Weizenmehl Type 405
	1 kg	Schmelzkäse 20 % Fett i. Tr.
		Jodsalz, Pfeffer
		Muskat
	1 kg	Parmesan 30 % Fett i. Tr., gerieben
	~ 100 ml	Ausgabemenge pro Person
	1 x Portionierer mit 70 mm Durchmesser $\triangle$ ~ 100 ml	
<b>Tzaziki</b>	1,2 kg	Gurke frisch
	4 kg	Naturjoghurt 1,5 % Fett
		Knoblauch, fein gerieben frisch oder TK
		Jodsalz, Pfeffer
	~ 50 g	Ausgabemenge pro Person
	1 x Portionierer Nr. 56 $\triangle$ ~ 50 ml	
<b>Brot</b>	7 kg	Weizenfladenbrot
	~ 70 g	Ausgabemenge pro Person



**1. Für die Moussaka** die Kartoffeln, Auberginen und Zucchini in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. Öl erhitzen und das Gemüse darin anbraten, mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Das Gemüse in eine Auflaufform oder in ein GN-Blech schichten. Öl erhitzen und Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anbraten, Tomatenmark zugeben und kurz anrösten. Passierte Tomaten hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer, Rosmarin, Thymian und Zucker abschmecken. Die Masse auf dem Gemüse verteilen.

**2. Für die Soße** Milch erhitzen und den Schmelzkäse darin auflösen. Abschmecken mit Salz und Pfeffer. Mehl anrühren, die Milch damit abbinden und aufkochen lassen. Die Soße über den Auflauf gießen und mit geriebenem Parmesan bestreuen. Bei 200°C ca. 10 Minuten überbacken.

**3. Für das Tzaziki** die Salatgurke raspeln und mit Joghurt und Knoblauch vermischen, abschmecken.

**4. Fladenbrot** in Stücke (á ~70 g) schneiden und zur Moussaka servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (600 g).

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure	
530 kcal	2215 kJ	12,6 g	82,2 g	23,7 g	3,8 mg	0,4 mg	98 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
73 mg	463 mg	111 mg	3,4 mg	8,9 g

### 3.3 Zitronennudeln mit Zucchini, Möhren und Kirschtomaten, Zitronen-Thymiansoße

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
<b>Nudeln</b>	10 kg	Teigwaren <sup>1</sup> roh
		Jodsalz
	~ 200 g	Ausgabemenge pro Person
<b>Gemüse</b>	12 kg	Zucchini frisch oder TK
	5 kg	Möhren frisch oder TK
	1 kg	Lauchzwiebeln frisch oder TK
	300 ml	Rapsöl
		Thymian frisch oder getrocknet
		Oregano frisch oder getrocknet
		Pfeffer
	200 g	Zitronenschale
	300 ml	Zitronensaft
	7 kg	Kirschtomaten frisch
		Petersilie frisch oder TK
~ 260 g	Ausgabemenge pro Person	
<b>Soße</b>	500 ml	Rapsöl
	600 g	Weizenmehl Type 405
	2,5 l	Trinkwasser
	4 l	Milch 1,5 % Fett
		Jodsalz
	100 g	Gemüsebrühe Trockenprodukt
	500 ml	Zitronensaft
	50 g	Thymian frisch oder getrocknet
	~ 80 ml	Ausgabemenge pro Person
		1 x Schöpfkelle Nr. 7 $\triangle$ ~ 80 ml
800 g	Parmesan mind. 30 % Fett, gerieben	
~ 8 g	Ausgabemenge pro Person	

<sup>1</sup> Durch das Garen verdoppelt sich ungefähr die Menge der Teigwaren. Aus 10 kg Rohware werden ca. 20 kg gegarte Ware.

1. Nudeln bissfest garen.
2. Zucchini und Möhren würfeln. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin anschwitzen. Mit den Würzzutaten abschmecken und die gegarten Nudeln mit untermischen.
3. Kirschtomaten waschen und halbieren und zusammen mit gehackter Petersilie unter die Nudelpfanne mischen.
4. Für die Zitronen-Thymiansoße das erhitzte Rapsöl mit dem Mehl verrühren. Mit Wasser und Zitronensaft auffüllen und abschmecken. Langsam aufkochen, Milch hinzufügen. Kurz vor der Ausgabe den gehackten Thymian in die Soße geben.
5. Geriebenen Parmesan zu den Nudeln reichen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (550 g).

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure	
466 kcal	1951 kJ	12,3 g	73,5 g	17,7 g	3,3 mg	0,4 mg	58 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
42 mg	236 mg	83 mg	2,8 mg	8,1 g

## 3.4 Königsberger Klopse (S) in Kapernsoße, Salzkartoffeln, Rote-Bete-Salat

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
<b>Klopse</b>	15 kg	Hackfleisch <sup>1</sup> vom Schwein roh
	1 kg	Paniermehl
	30	Eier ( $\triangleq$ 1,8 l Vollei)
	4 kg	Zwiebeln, gewürfelt frisch oder TK
	500 g	Senf mittelscharf
		Jodsalz, Pfeffer
	22 l	Fleischbrühe (zum Garen der Klopse)
	~ 170 g	Ausgabemenge pro Person
<b>Soße</b>	500 ml	Rapsöl
	4 kg	Zwiebeln, gewürfelt frisch oder TK
	500 g	Weizenmehl Type 405
	8 l	Milch 1,5 % Fett
	2 l	Fleischbrühe
		Jodsalz, Pfeffer
	400 g	Kapern Konserve abgetropft
	~ 155 ml	Ausgabemenge pro Person
		2 x Schöpfkelle Nr. 7 $\triangleq$ ~ 2 x 80 ml
<b>Kartoffeln</b>	18 kg	Kartoffeln vorwiegend festkochend, geschält frisch
		Jodsalz
		Petersilie frisch oder TK
	~ 180 g	Ausgabemenge pro Person
<b>Salat</b>	10 kg	Rote Bete frisch oder TK
	1 l	Kräuteressig
	500 ml	Trinkwasser
	200 g	Senf mittelscharf
		Jodsalz, Pfeffer
	50 g	Zucker
	1 kg	Zwiebeln, gewürfelt frisch oder TK
	500 ml	Rapsöl
	Petersilie frisch oder TK	
	~ 130 g	Ausgabemenge pro Person
		1 x Schöpfkelle Nr. 8 $\triangleq$ ~125 g

<sup>1</sup> Durch das Garen verliert Fleisch ca. 30 % an Gewicht. Aus 15 kg Rohware werden ca. 11 kg gegarte Ware.

**1. Für die Königsberger Klopse** aus Fleisch, Paniermehl, Eiern, Zwiebelwürfeln, Senf, Salz und Pfeffer einen Kloßteig erstellen. Klopse formen und in Brühe garziehen lassen.

**2. Für die Kapernsoße** das Öl erhitzen Zwiebelwürfel darin anbraten, mit Mehl bestäuben, anschwitzen. Mit Milch und Brühe aufgießen, aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kapern zugeben und in der Soße erwärmen. Gegarte Klopse in die Soße geben.

**3. Für die Salzkartoffeln** die Kartoffeln salzen und in Dampf garen. Mit gehackter Petersilie servieren.

**4. Für den Salat** Rote Beete in Salzwasser gar kochen und abkühlen lassen. Aus Wasser, Essig, Salz, Pfeffer, Zucker und Senf eine Marinade herstellen und zusammen mit den fein gehackten Zwiebeln unter die Rote Beete heben. Gut durchziehen lassen. Vor dem Servieren das Öl untermischen und mit gehackter Petersilie bestreuen.



Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (635 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
787 kcal	3295 kJ	43,3 g	61,3 g	40,2 g	3,2 mg	0,9 mg	54 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
44 mg	209 mg	129 mg	5,2 mg	6,8 g

## 3.5 Seelachsfilet in Salbei-Senfsoße, Naturreis, Brokkoli

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
<b>Fisch</b>	18 kg	Seelachsfilet <sup>1</sup> frisch oder TK
	400 ml	Zitronensaft
		Jodsalz
	500 g	Senf mittelscharf
	~ 150 g	Ausgabemenge pro Person
<b>Soße</b>	10 l	Gemüsebrühe
	3 kg	Schmand 20 % Fett
		Salbei frisch
	250 g	Senf mittelscharf
	400 g	Maisstärke
		Jodsalz, Pfeffer
	50 g	Honig
	50 ml	Zitronensaft
	~ 135 ml	Ausgabemenge pro Person
		1 x Schöpfkelle Nr. 6 $\triangleq$ ~ 60 ml
	500 g	Mandelblättchen
	~ 5 g	Ausgabemenge pro Person
		$\triangleq$ ~ 1 Esslöffel
<b>Reis</b>	5 kg	Reis <sup>2</sup> ungeschält roh
		Petersilie frisch oder TK
		Jodsalz
	~ 150 g	Ausgabemenge pro Person
		2 x Schöpfkelle Nr. 7 $\triangleq$ ~ 2 x 75 g
<b>Gemüse</b>	15 kg	Brokkoli frisch oder TK
		Jodsalz
	~ 150 g	Ausgabemenge pro Person

<sup>1</sup> Durch das Garen verliert Fisch ca. 20 % an Gewicht. Aus 18 kg Rohware werden ca. 14 kg gegarte Ware.

<sup>2</sup> Durch das Garen verdreifacht sich ca. die Reismenge. Aus 5 kg Rohware werden ca. 15 kg gegarte Ware.

1. Die Fischfilets säubern, säuern, salzen und mit dem Senf bestreichen.
2. Für die Sauce die Gemüsebrühe erhitzen, Schmand und Senf sowie geschnittenen Salbei einrühren. Stärke mit kaltem Wasser anrühren und Sauce damit binden. Abschmecken mit Salz, Pfeffer, Honig und Zitronensaft. Soße über die Fischfilets geben und Fisch darin garziehen lassen.
3. Mandelblättchen goldbraun rösten und beim Servieren über das Fischfilet streuen.
4. Reis garen und mit gehackter Petersilie bestreuen.
5. Brokkoli in Salzwasser bissfest dünsten, abgießen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (590 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
538 kcal	2248 kJ	16,2 g	55 g	45,1 g	5,7 mg	0,3 mg	62 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
91 mg	165 mg	158 mg	3,9 mg	7,5 g

### 3.6 Blattsalat mit fruchtigem Joghurt - Kräuterdressing

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
<b>Salat</b>	4 kg	Schnittsalat
	3 kg	Joghurt 1,5 % Fett
	500 ml	Kräuteressig
	3 l	Orangensaft
	100 g	Zucker
	100 g	Gartenkräuter (Petersilie, Schnittlauch,...) Jodsalz, Pfeffer
<b>Topping</b>	500 g	Sonnenblumenkerne
	~ 110 g	Ausgabemenge pro Person 40 g Salat + 70 ml Soße

1. Salat waschen und evtl.klein schneiden.
2. Aus Joghurt, Essig, Orangensaft, Slz, Pfeffer, Zucker und gehackten Kräutern ein Dressing zubereiten.
3. Das Dressing separat mit einer Kelle und den Sonnenblumenkernen als Topping bereitstellen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (110 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
67 kcal	281 kJ	2,0 g	9 g	3,1 g	2,2 mg	0,1 mg	35 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
20 mg	71 mg	30 mg	1 mg	1 g

## 3.7 Bananencreme

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
<b>Creme</b>	8 l	Milch 1,5 % Fett
	500 g	Vanillepuddingpulver
	800 g	Zucker
	5 kg	Bananen
	3,5 kg	Quark < 10 % Fett i. Tr.
	200 g	Honig
	~ 180 g	Ausgabemenge pro Person
		2 kleine „Kugeln“ mit dem Portionierer mit 70 mm Durchmesser $\triangleq$ ~ 2 x 90 g
<b>Garnitur</b>	200 g	Schokoladenstreusel
	~ 2 g	Ausgabemenge pro Person

1. Aus Milch, Puddingpulver und Zucker einen Pudding zubereiten, abkühlen lassen.
2. Banane in Scheiben schneiden oder mit einer Gabel zerdrücken.
3. Pudding, Quark und Honig vermischen, dann die Banane hinzugeben.
4. Mit Schokoladenstreuseln bestreut servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (180 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
178 kcal	745 kJ	1,9 g	31,6 g	8,2 g	0,2 mg	0,1 mg	17 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
7 mg	134 mg	33 mg	0,8 mg	1,2 g

## 3.9 Rhabarberkompott mit Vanillesoße

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
<b>Kompott</b>	10 kg	Rhabarber* frisch
	900 g	Zucker
		Zimt
	~ 110 g	Ausgabemenge pro Person
		1 „Kugel“ mit dem Portionierer mit 70 mm Durchmesser $\triangleq$ ~ 100 g
<b>Soße</b>	5 l	Milch 1,5 % Fett
	900 g	Zucker
	150 g	Vanillepuddingpulver
	~ 60 ml	Ausgabemenge pro Person
		1 x Schöpfkelle Nr. 6 $\triangleq$ ~ 60 ml



1. Rhabarber mit Zucker und einer Prise Zimt in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze garen.  
Rhabarberkompott in Schälchen portionieren.
2. Aus Milch, Zucker und dem Puddingpulver eine Soße herstellen, abkühlen lassen.  
Die Soße über das Kompott geben.

### \*Hinweis:

Nur in der Rhabarber-Saison von April bis Juni ist frischer Rhabarber zu bekommen. Außerhalb der Saison kann für dieses Rezept der Rhabarber ausgetauscht werden gegen tiefgefrorenen Rhabarber oder die gleiche Menge an **Apfel, Aprikose, Birne, Pflaume, Sauerkirsche, Stachelbeere, helle Weintraube**.

Die Nährstoffstoffoptimierung der Speisenplanwoche bleibt beim Austausch erhalten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (170 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
123 kcal	514 kJ	1,0 g	26,5 g	2,4 g	0,3 mg	0,0 mg	5 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
7 mg	132 mg	17 mg	0,5 mg	3,2 g