

5. Wochenspeisenplan

Inhaltsverzeichnis

Nr.	Rezept
5.1	Putenbrustfilet mit Petersilienwurzelsoße, Zuckerschoten-Erbse und Reis
5.2	Gebratenes Seelachsfilet mit Kartoffeln, Kräuterquark und Gurken-Tomatensalat mit Mais
5.3	Spaghetti (VK) mit Spinat-Tomatensoße (mit Feta und Oliven)
5.4	Rinderroulade, Kartoffeln, Rote-Bete-Salat
5.5	Nudel-Gemüseauflauf (Möhre, Lauch, Paprika, Kohlrabi, Zucchini) mit Tomatensoße
5.6	Feldsalat mit Kartoffel-Vinaigrette
5.7	Blattsalat mit Honig-Senf-Dressing
5.8	Chinakohlsalat
5.9	Heidelbeer-Tiramisu
5.10	Himbeerquark mit Mandeln
5.11	Buttermilch-Beeren-Mix
5.12	Frisches Obst, z.B. Orange

Nährstoffberechnung des 5. 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]
JOB&FIT 5. Woche Musterspeisenplan	3446	3334	13952	109	412	191	27	3	698	383	1549	672	30	54
Montag	615	731	3061	18	99	45	4	0	92	32	179	92	7	9
Putenbrustfilet mit Petersilienwurzelsouße, Zuckerschoten-Erbsengemüse und Reis	460	500	2093	10	64	41	3	0	70	26	94	80	5	7
Heidelbeertiramisu	156	231	967	8	35	5	1	0	22	5	85	12	2	2
Dienstag	693	613	2563	20	60	48	6	0	100	70	228	145	4	7
Gebratenes Seelachsfilet mit Kartoffeln, Kräuterquark und Gurken-Tomatensalat mit Mais	566	482	2021	16	45	38	4	0	74	61	125	110	3	4
Himbeerquark mit Mandeln	128	130	542	3	15	10	2	0	25	9	103	36	1	3
Mittwoch	718	760	3128	22	116	30	4	1	152	55	509	201	7	17
Spaghetti (VK) mit Spinat-Tomatensouße und Parmesan	427	577	2417	18	88	24	3	1	99	21	290	161	6	15
Blattsalat mit Honig-Senf-Dressing	91	67	281	3	8	1	1	0	26	10	44	12	1	1
Buttermilch-Beeren-Mix	200	116	486	2	19	6	0	0	27	24	176	27	0	1
Donnerstag	709	602	2516	23	61	42	5	1	182	81	142	120	8	10
Rinderroulade, Kartoffeln, Rote-Beete-Salat	631	546	2297	19	56	41	4	0	122	64	116	109	7	9
Feldsalat mit Kartoffelvinaigrette	78	52	219	4	5	1	1	0	60	17	27	11	1	1
Freitag	711	628	2627	25	76	26	7	1	173	145	490	114	4	11
Nudel-Gemüseauflauf mit Tomatensouße	470	505	2112	22	57	22	6	0	96	58	374	85	3	6
Chinakohlsalat	91	52	219	4	4	4	1	0	44	18	56	11	0	1
Frisches Obst: Orange	150	71	297	0	16	2	0	0	33	68	60	18	1	3

Wochenübersicht JOB&FIT Woche 5

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Putenbrustfilet mit Petersilienwurzelsoße, Zuckerschoten-Erbsengemüse und Reis Heidelbeer-Tiramisu	Gebratenes Seelachsfilet mit Kartoffeln und Kräuterquark Gurken-Tomatensalat mit Mais Himbeerquark mit Mandeln	Spaghetti (VK) mit Spinat-Tomatensoße und Parmesan Blattsalat mit Honig-Senf-Dressing Buttermilch-Beeren-Mix	Feldsalat mit Kartoffelvinaigrette Rinderroulade mit Kartoffeln Rote-Beete-Salat	Nudel-Gemüseauflauf mit Tomatensoße Chinakohlsalat Frisches Obst: Orange
Nährwerte: 731 kcal / 3061 kJ 18 g Fett 99 g Kohlenhydrate 46 g Eiweiß 9 g Ballaststoffe	Nährwerte: 613 kcal / 2563 kJ 20 g Fett 60 g Kohlenhydrate 48 g Eiweiß 7 g Ballaststoffe	Nährwerte: 760 kcal / 3185 kJ 22 g Fett 116 g Kohlenhydrate 30 g Eiweiß 17 g Ballaststoffe	Nährwerte: 602 kcal / 2516 kJ 23 g Fett 61 g Kohlenhydrate 42 g Eiweiß 10 g Ballaststoffe	Nährwerte: 628 kcal / 2628 kJ 26 g Fett 76 g Kohlenhydrate 25 g Eiweiß 11 g Ballaststoffe

5.1 Putenbrustfilet mit Petersilienwurzelsoße, Zuckerschoten-Erbsengemüse und Reis

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Fleisch	17 kg	Putenbrustfilet ¹ frisch oder TK
		Jodsalz
	500 ml	Rapsöl
	~ 120 g	Ausgabemenge pro Person
Soße	150 ml	Rapsöl
	2 kg	Wurzelpetersilie gewürfelt frisch oder TK
	2 kg	Zwiebel gewürfelt frisch oder TK
	2 l	Trinkwasser
	100 g	Gemüsebrühe Trockenprodukt
	1,5 l	Milch 1,5 % Fett
	100 g	Weizenmehl Type 405
	200 ml	Zitronensaft
		Petersilie frisch oder TK
		Jodsalz
	~ 80 ml	Ausgabemenge pro Person
		1 x Schöpfkelle Nr. 7 \triangleq ~ 80 ml
Gemüse	5 kg	Zuckerschoten frisch oder TK
	5 kg	Erbsen grün TK
		Jodsalz
		Zucker
	50 g	Gemüsebrühe Trockenprodukt
	150 ml	Rapsöl
	~100 g	Ausgabemenge pro Person
Reis	5 kg	Reis ² parboiled roh
		Jodsalz
	~150 g	Ausgabemenge pro Person
		2 „Kugeln“ mit dem Portionierer mit 70 mm Durchmesser \triangleq ~ 2 x 100 g

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

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

1. Für die Putenbrustfilets das Fleisch hygienegerecht auftauen lassen (falls TK-Ware bezogen wird). Die Putensteaks würzen und in Rapsöl leicht anbraten, im Konvektomaten fertig garen oder rüchkkühlen und regenerieren.

Alternativ kann auch auf Basis des Rapsöls eine Marinade aus Kräutern und Gewürzen erstellt und die Putensteaks darin eingelegt werden. Im Konvektomaten ohne vorherigen Bratprozess gegart.

2. Für die Petersilienwurzelsoße das Rapsöl erhitzen und Zwiebeln glasig andünsten. Petersilienwurzel zugeben und mitdünsten. Mit dem Wasser auffüllen und würzen. (Die Menge der Brühe (Trockenprodukt) kann je nach dem verwendeten Produkt variieren). Solange kochen lassen, bis die Petersilienwurzel weich ist. Die Soße pürieren und mit der Milch auffüllen. Aufkochen und mit dem Mehl-/Wassergemisch binden. Abschmecken mit Zitronensaft und Petersilie.

3. Für das Zuckerschoten-Erbsen-Gemüse die Zuckerschoten und Erbsen in Lochblechen auftauen lassen. Mit den Gewürzen und Fett in GN-Bleche geben und mischen. Im Dampf garen.

4. Den Reis garen. Unmittelbar servieren oder rüchkkühlen und regenerieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (570 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
500 kcal	2093 kJ	10,1 g	64,1 g	40,7 g	3,3 mg	0,4 mg	70 µg
Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe			
26,4 mg	94 mg	80 mg	4,7 mg	7,3 g			

5.2 Gebratenes Seelachsfilet mit Kartoffeln, Kräuterquark und Gurken-Tomatensalat mit Mais

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Fisch	15 kg	Seelachsfilet ^{1,2} frisch oder TK roh
		Jodsalz
	500 ml	Zitronensaft
	500 g	Weizenmehl Type 405
	700 ml	Rapsöl
	1,2 kg	Zitronen-Achtel (als Garnitur)
	~130 g	Ausgabemenge pro Person
Kartoffeln	20 kg	Kartoffeln vorwiegend festkochend, geschält frisch
		Jodsalz
		Petersilie frisch oder TK
	~ 200 g	Ausgabemenge pro Person
Quark	3,5 kg	Quark 20% Fett
	1 l	Milch 1,5 % Fett
	3 kg	Naturjoghurt 1,5 % Fett
	150 g	Kresse frisch
	150 g	Petersilie frisch oder TK
	150 g	Schnittlauch frisch oder TK
		Jodsalz, Pfeffer, Zucker
	200 ml	Zitronensaft
	~ 80 g	Ausgabemenge pro Person
	1 x Schöpfkelle Nr. 7 \triangle ~ 80 ml	
Salat	1 kg	Zuckermais frisch oder TK
	1 kg	Zwiebeln frisch oder TK
	800 ml	Essig
	300 ml	Rapsöl
	100 g	Honig
	100 g	Senf mittelscharf
	5 kg	Gurke frisch, Scheiben oder Würfel
	5 kg	Tomaten frisch, Achtel
	~ 130 g	Ausgabemenge pro Person

¹ Durch das Garen verliert Fisch ca. 20 % an Gewicht. Aus 15 kg Rohware werden ca. 12 kg gegarte Ware.

² **Seelachsfilet** kann auch gegen die gleiche Menge an **Kabeljau** ausgetauscht werden. Die Nährstoffoptimierung bleibt erhalten.

1. Für den gebratenen Fisch die Fischfilets hygienegerecht auftauen lassen, salzen, säuern, in Mehl wenden und in Rapsöl leicht anbraten, im Konvektomaten fertig garen oder rückkühlen und regenerieren. Das Mehl muss nicht exakt abgewogen werden. Die 5 g / Person entsprechen etwa der Menge Mehl, die am Produkt haftet.

2. Für die Kartoffeln die Kartoffeln salzen und in Dampf garen.

3. Für den Kräuterquark aus den aufgeführten Zutaten einen Kräuterquark erstellen und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft und Zucker abschmecken.

4. Für den Gurken-Tomatensalat mit Mais den Mais auftauen lassen und ggf. in Salzwasser kurz garen. Aus Essig, Öl, Honig, Senf, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen. Gurken, Tomaten und Mais mit dem Dressing vermischen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (543 g).

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure	
482 kcal	2021 kJ	16,3 g	45 g	38,3 g	4,4 mg	0,3 mg	74 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
61,0 mg	125 mg	110 mg	2,9 mg	4,4 g

5.3 Spaghetti (VK) mit Spinat-Tomatensoße* *(mit Feta² und Oliven)

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Nudeln	12,5 kg	Vollkornspaghetti ¹ roh
		Jodsalz
	300 ml	Rapsöl
	~ 250 g	Ausgabemenge pro Person
Soße	5,5 kg	Spinat frisch oder TK
	1 kg	Zwiebel gewürfelt frisch oder TK
	400 ml	Rapsöl
	5 kg	Tomaten-Würfel geschält, Konserve
	2 l	Gemüsebrühe
	50 g	Maisstärke
	1,5 kg	Feta ² (alternativ Weichkäse in Salzlake gereift)
	500 g	Oliven schwarz abgetropft
		Jodsalz, Pfeffer
	300 g	Zucker
	~ 160 g	Ausgabemenge pro Person
	2 x Schöpfkelle Nr. 7 \triangle ~ 2 x 80 ml	
	1 kg	Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.
	10 g	Ausgabemenge pro Person

²Nach der Verordnung der EU-Kommission VO(EG)1829/2002 darf seit dem 15. Oktober 2002 nur noch in Salzlake gereifter weißer Käse aus **Schaf- und/oder Ziegenmilch**, der auf dem griechischen Festland oder der Insel Lesbos hergestellt worden ist, den Namen **Feta** tragen.

¹ Durch das Garen verdoppelt sich ungefähr die Menge der Teigwaren. Aus 12,5 kg Rohware werden ca. 25 kg gegarte Ware.

1. Für die Spaghetti die Teigwaren in Salzwasser garen, abgießen und mit etwas Öl vermischen. Unmittelbar servieren oder rückkühlen und regenerieren.

2. Für die Spinat-Tomatensoße mit Feta und Oliven den Spinat auftauen, leicht ausdrücken und mundgerecht zerkleinern. Zwiebeln und den Spinat in Rapsöl anschwitzen. Gewürfelte Tomaten und Gemüsebrühe zugeben und würzen, mit dem Stärke-/Wassergemisch leicht binden. (Die Menge kann reduziert werden, wenn ausreichend Bindung vorhanden ist). Abschmecken mit Salz, Pfeffer, Zucker und Kräutern.

Feta und Oliven zugeben, gut verrühren und die Soße noch etwas ziehen lassen. Geriebenen Parmesan dazu reichen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (430 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
577 kcal	2417 kJ	17,5 g	88 g	23,4 g	3,4 mg	0,7 mg	99 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
21,1 mg	280 mg	161 mg	5,5 mg	15,2 g

5.4 Rinderroulade, Kartoffeln, Rote-Beete-Salat

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Salat	10 kg	Rote Beete 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
Fleisch + Soße	5 kg	Lauch frisch oder TK
	700 ml	Rapsöl
		Jodsalz, Pfeffer
	17 kg	Rinderroulade ¹ mager frisch roh
	1 kg	Meerrettich, gerieben
	6 kg	Möhren frisch oder TK
	5 l	Gemüsebrühe
	~120 g	Fleisch: Ausgabemenge pro Person
~150 ml	Soße: Ausgabemenge pro Person	
Kartoffeln	20 kg	Kartoffeln vorwiegend festkochend geschält
		Petersilie frisch oder TK
	~200 g	Ausgabemenge pro Person



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

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.

Für die Rouladen:

1. Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
2. Öl in einem Topf erhitzen und 3/4 der Lauchmenge darin bissfest andünsten. Würzen mit Salz und Pfeffer. Beiseitestellen.
3. Die Fleischscheiben mit Salz und Pfeffer würzen. Meerrettich darauf streichen. Dann den angedünsteten Lauch darauf verteilen, Rouladen zusammenrollen und mit Rouladennadeln zusammenstecken oder mit Küchengarn binden.
4. Möhren putzen und in Scheiben schneiden.
5. Öl erhitzen und Rouladen darin anbraten. Möhrenscheiben und restlichen Lauch dazugeben und mit Brühe aufgießen und garen.
6. Fleisch entnehmen und den Sud pürieren. Abschmecken mit Salz, Pfeffer.
7. Die Kartoffeln garen, mit gehackter Petersilie bestreuen.

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
548 kcal	2297 kJ	19,0 g	56,1 g	41,1 g	4,2 mg	0,4 mg	122 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
64,4 mg	116 mg	109 mg	7,3 mg	9,0 g

5.5 Nudel-Gemüseauflauf (Möhre, Lauch, Paprika, Kohlrabi, Zucchini) mit Tomatensoße

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Gemüse- einlage	300 ml	Rapsöl
	3 kg	Porreescheiben frisch oder TK
	3 kg	Paprikastreifen rot frisch oder TK
	3 kg	Möhrenscheiben frisch oder TK
	3 kg	Zucchinischeiben frisch oder TK
	3 kg	Kohlrabiwürfel frisch oder TK
		Jodsalz, Pfeffer
	50 g	Gemüsebrühe Trockenprodukt
	50 ml	Rapsöl (Blech)
		7,5 kg
Ei-Sahne- Mischung	3 kg	Saure Sahne 10 % Fett
	2 l	Vollei
		Jodsalz, Pfeffer
	500 g	Sonnenblumenkerne
	2,5 kg	Gouda, 40 % Fett i. Tr.
	~390 g	Ausgabemenge pro Person
Tomaten- soße	250 ml	Rapsöl
	1 kg	Zwiebelwürfel frisch oder TK
	7 kg	Tomatenwürfel Konserve
		Jodsalz, Pfeffer
		Zucker
	50 g	Gemüsebrühe Trockenprodukt
		Oregano frisch oder getrocknet
		Thymian frisch oder getrocknet
	~80 ml	Ausgabemenge pro Person
		1 x Schöpfkelle Nr. 7 \triangleq ~ 80 ml

¹ Durch das Garen verdoppelt sich ungefähr die Menge der Teigwaren. Aus 7,5 kg Rohware werden ca. 15 kg gegarte Ware.

1. Für die **Gemüseeinlage des Auflaufs** das Öl erhitzen und das Gemüse mit den Gewürzen im Kipper anschwitzen, würzen. Die GN-Bleche leicht fetten. Die Nudeln bissfest garen.

2. Für die **Ei-Sahne-Mischung** die saure Sahne und das Ei mischen und leicht würzen.

3. Teigwaren und Gemüse mit der Hälfte der Sonnenblumenkerne mischen und in die GN-Bleche füllen. Mit der Ei-Sahne-Mischung begießen und mit dem geriebenen Käse sowie den restlichen Sonnenblumenkernen bestreuen. Im Konvektomaten überbacken.

4. Für die **Tomatensoße** Rapsöl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anbraten. Tomatenwürfel hinzu geben und mit Salz, Pfeffer, Zucker, Oregano, Thymian und etwas Gemüsebrühe (Trockenprodukt) abschmecken. Ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (470 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
505 kcal	2112 kJ	22,3 g	57,1 g	21,5 g	5,9 mg	0,4 mg	96 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
58,4 mg	374 mg	85 mg	3,1 mg	6,3 g

5.6 Feldsalat mit Kartoffelvinaigrette

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Salat	4 kg	Feldsalat
Dressing	500 g	Lauchzwiebel frisch oder TK
	1 kg	Kartoffeln mehligkochend geschält
	1,25 l	Gemüsebrühe
	400 ml	Kräuteressig
	150 g	Senf
	100 g	Zucker
		Jodsalz, Pfeffer
	300 ml	Rapsöl
	~350 g Ausgabemenge pro Person	

1. Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Kartoffeln in kleine Würfel schneiden.
2. Ein Drittel des Öls in einem Topf erhitzen, die Zwiebelringe darin dünsten, Kartoffelwürfel zugeben und kurz mitbraten. Mit Gemüsebrühe aufgießen und ca. 15 Minuten weich kochen.
3. Kartoffeln zerdrücken, Essig zugeben und mit einem Schneebesen glattrühren. So viel Brühe zugeben bis eine cremige halbflüssige Konsistenz entsteht. Mit Senf, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Das übrige Öl untermischen.
5. Kurz vor dem Servieren mit dem Feldsalat vermischen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (80 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
52 kcal	219 kJ	3,5 g	4,5 g	1,1 g	0,9 mg	0 mg	60 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
16,9 mg	26,8 mg	11,3 mg	1 mg	1 g

5.7 Blattsalat mit Honig-Senf-Dressing

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Salat	5 kg	Blattsalat
	~50 g	Ausgabemenge pro Person
Dressing	800 ml	Balsamicoessig
	1,5 l	Trinkwasser
	500 g	Zwiebeln fein gewürfelt frisch oder TK
	500 g	Senf mittelscharf
	500 g	Honig
		Jodsalz
	300 ml	Rapsöl
	~40 ml	Ausgabemenge pro Person
	1 x Schöpfkelle Nr. 5 \triangleq ~ 30 ml	

1. Für den Blattsalat in Vinaigrette den Blattsalat waschen, eventuell trockenschleudern und in Salatschalen portionsweise anrichten. Essig, Wasser, Zwiebeln, Senf, Honig und Gewürze aufmischen. Öl im dünnen Strahl zugeben. Das Dressing separat mit der geeigneten Kelle beim Salat bereitstellen und entsprechend kennzeichnen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (90 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
67 kcal	281 kJ	3,4 g	8,3 g	1,0 g	0,9 mg	0,0 mg	26 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
9,6 mg	44 mg	12 mg	0,9 mg	0,9 g

5.8 Chinakohlsalat

Für 100 Personen:

Menge	Zutat
Salat	6 kg Chinakohl frisch
	2 kg Naturjoghurt 1,5 % Fett
	0,5 l Milch 1,5 % Fett
	300 ml Rapsöl
	100 ml Zitronensaft
	Zucker, Jodsalz, Pfeffer
	Petersilie frisch oder TK
	~90 g Ausgabemenge pro Person

1. Für den Chinakohl in Joghurt-Kräuterdressing den Chinakohl waschen, eventuell trockenschleudern. Joghurt mit Milch, Öl, Zitronensaft und Gewürzen sowie gehackter Petersilie verrühren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (90 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
52 kcal	219 kJ	3,6 g	3,6 g	1,6 g	0,8 mg	0,0 mg	44 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
18,1 mg	56 mg	11 mg	0,4 mg	1,1 g

5.9 Heidelbeer-Tiramisu

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Tiramisu	7 kg	Heidelbeeren Konserve
	3 kg	Naturjoghurt 1,5 % Fett
	3 kg	Saure Sahne 10 % Fett
	500 g	Zucker
	100 ml	Zitronensaft
	2 kg	Löffelbiskuit
	~160 g	Ausgabemenge pro Person

1. Heidelbeeren aus dem Glas auf ein Sieb schütten, abtropfen lassen und den Saft auffangen!
2. Joghurt, saure Sahne, Zucker, Zitronensaft und etwas Heidelbeeren zu einer cremigen Masse verrühren.
3. Löffelbiskuit in Dessertschalen legen und mit dem Saft der Heidelbeeren beträufeln.
4. Das Dessert nun wie folgt einschichten: auf die Löffelbiskuits die Hälfte der Saure-Sahne-Joghurt-Creme geben, dann die Hälfte der Heidelbeeren darauf verteilen, übrige Creme einschichten und die verbliebenen Heidelbeeren darauf verteilen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (160 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
231 kcal	967 kJ	7,7 g	35,4 g	4,9 g	1 mg	0,0 mg	22 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
5 mg	85 mg	12 mg	2,2 mg	1,7 g

5.10 Himbeerquark mit Mandeln

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Quark	500 g	Mandeln
	3,5 kg	Himbeeren TK
	6 kg	Quark < 10 % Fett
	1,5 l	Milch 1,5 % Fett
	650 g	Zucker
	100 g	Vanillezucker
	500 g	Himbeeren frisch
~130 g	Ausgabemenge pro Person	
	1 x Schöpfkelle Nr. 8 \triangleq ~ 125 ml oder	
	1 „Kugel“ mit dem Portionierer mit 80 mm Durchmesser \triangleq ~ 125 g	

1. Die Mandeln trocken anrösten. Die Hälfte für die Garnitur beiseite stellen.
2. Himbeeren auftauen lassen.
3. Aus Mandeln und den weiteren Zutaten einen Fruchtquark erstellen, portionieren.
4. Mit je einer frischen Himbeere und Mandeln garnieren.

FrISCHE Früchte können auch gegen tiefgekühlte Früchte ohne Zuckerzusatz ausgetauscht werden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (130 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
130 kcal	542 kJ	3,2 g	15,1 g	10,2 g	1,5 mg	0,0 mg	25 μ g

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
9,3 mg	103 mg	36 mg	0,9 mg	2,6 g

5.11 Buttermilch-Beeren-Mix

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Buttermilch	10 l	Buttermilch
	5 l	Milch 1,5 % Fett
	4 kg	Beerenobst Mischung frisch oder TK
	1 kg	Zucker
	~200 ml	Ausgabemenge pro Person

Alle Zutaten aufmixen. Das Getränk in Gläsern abfüllen und gekühlt anbieten.
Es können auch einzelne Beerenarten verwendet werden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (200 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
116 kcal	486 kJ	1,5 g	19,4 g	5,5 g	0,1 mg	0,1 mg	27 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
24,3 mg	176 mg	27 mg	0,4 mg	0,8 g