

11. Wochenspeisenplan

Inhaltsverzeichnis

Nr.	Rezept
11.1	Asiatische Hähnchen-Gemüsepfanne (Möhre, Paprika, Champignon, Chinakohl) mit Sojasoße, Basmatireis
11.2	Spaghetti Bolognese (R), Blattsalat mit Joghurt-Kräuter-Dressing
11.3	Schmorgemüse (Paprika, Zucchini, Möhre) mit Kardamomkartoffeln, Frischkäse-Tomatensoße
11.4	Vegetarische Moussaka*, dazu Fladenbrot mit Tzaziki *(griechischer Kartoffel-Auberginenauflauf mit Paprika und Zucchini)
11.5	Seelachsfilet mit Tomate und Parmesan überbacken, Tomatensoße, Hirse (oder Reis), Brokkoli
11.6	Curry-Kokossuppe mit Ingwer
11.7	Erbsencremesuppe
11.8	Zucchini-Paprikasalat
11.9	Kokosreis mit Mango-Pfirsichpüree
11.10	Stückobst der Saison

Nährstoffberechnung des 11. 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 11. Woche Musterspeisenplan	3753	3226	13506	106	357	176	28	2	581	491	1570	681	25	50
Montag	687	672	2812	28	62	39	5	0	99	49	211	139	4	8
Curry-Kokossuppe mit Ingwer	232	143	598	11	8	3	2	0	18	6	99	38	1	2
Asiatische Hähnchen-Gemüsepfanne mit Sojasoße, Basmatireis	455	529	2215	17	54	36	4	0	82	43	111	102	3	6
Dienstag	587	687	2875	28	66	38	5	0	70	30	253	108	5	8
Spaghetti Bolognese (R)	475	619	2594	26	58	35	3	0	35	9	182	79	4	7
Blattsalat mit Joghurt-Kräuter-Dressing	111	67	281	2	8	3	2	0	35	20	71	29	1	1
Mittwoch	924	641	2685	19	89	20	6	1	205	159	260	143	5	13
Erbsencremesuppe	250	137	574	4	16	7	0	0	117	20	59	34	1	4
Schmorgemüse mit Kardamomkartoffeln, Frischkäse-Tomatensoße	473	320	1342	12	40	9	5	0	59	117	103	74	3	7
Kokosreis mit Mango-Pfirsichpüree	201	184	770	3	33	4	1	0	29	22	98	35	1	2
Donnerstag	838	602	2522	18	77	25	7	1	133	141	486	128	4	11
Vegetarische Moussaka	488	314	1314	11	35	16	4	0	65	74	351	77	3	6
Fladenbrot mit Tzaziki	232	214	894	2	39	8	0	0	39	11	107	32	1	3
Zucchini-Paprikasalat	118	75	313	5	4	2	2	0	29	57	29	19	1	2
Freitag	717	624	2611	14	63	55	5	0	74	112	360	163	6	11
Seelachsfilet mit Tomate und Parmesan überbacken, Tomatensoße, Hirse, Brokkoli	593	543	2273	14	45	54	5	0	69	97	354	157	6	9
Stückobst der Saison	125	81	339	0	18	0	1	0	6	15	6	6	0	3

11.1 Asiatische Hähnchen-Gemüsepfanne (Möhre, Paprika, Champignon, Chinakohl) mit Sojasoße, Basmatireis

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Fleisch	500 ml	Rapsöl
	13 kg	Hähnchenbrustfilet ¹ roh Jodsalz, Pfeffer Currypulver
	~ 90 g	Ausgabemenge pro Person
	<hr/>	
Gemüse	500 ml	Rapsöl
	1 kg	Zwiebeln frisch oder TK, Ringe
	200 g	Knoblauch frisch oder TK, gewürfelt Currypulver
	3 kg	Möhre frisch oder TK, Scheiben
	1,5 kg	Porree (Lauch) frisch oder TK, Ringe
	3 kg	Paprika rot frisch oder TK, gewürfelt
	1,5 kg	Sojasprossen, roh
	3 kg	Champignons frisch oder TK, Viertel
	1 kg	Bambussprossen Konserve, abgetropft
	3 kg	Chinakohl frisch, feine Streifen
	200 g	Ingwerknolle frisch, fein gehackt
	1 l	Sojasoße
	500 ml	Zitronensaft
	300 g	Honig Jodsalz, Pfeffer Currypulver
~ 200 g	Ausgabemenge pro Person	
<hr/>		
Reis	5 kg	Basmatireis ² roh Jodsalz
	~150 g	Ausgabemenge pro Person
<hr/>		
Garnitur	~ 1 kg	Cashewnüsse
	~ 10 g	Ausgabemenge pro Person

¹ Durch das Garen verliert Fleisch ca. 30 % an Gewicht. Aus 13 kg Rohware werden ca. 9 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 Hähnchen-Gemüsepfanne das Öl in einer Pfanne oder einem Wok erhitzen und die Hähnchenwürfel darin von allen Seiten anbraten. Das Fleisch würzen mit Salz, Pfeffer, Currypulver, beiseite stellen und etwas ruhen lassen.

In dieser Pfanne oder dem Wok nun das verbliebene Öl erhitzen und die Gemüse darin anbraten: zuerst Zwiebeln und Knoblauch mit dem Currypulver braten, dann Möhren, Lauch und Paprika zugeben, anschließend Sojasprossen und Champignons, zum Schluss die Bambussprossen und den Chinakohl. Das Gemüse bissfest garen.

Ingwer zugeben und mit Sojasoße, Zitronensaft, Honig, Salz, Pfeffer, Currypulver abschmecken. Das Fleisch hinzufügen, kurz mitgaren.

2. Den Reis garen. Unmittelbar servieren oder rüchkühlen und regenerieren.

3. Die Cashewnüsse trocken in einer Pfanne anrösten.

4. Die Hähnchen-Gemüse-Pfanne mit Reis und mit Cashewnüssen bestreut servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (450 g).

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure	
529 kcal	2215 kJ	17,1 g	54,1 g	36,0 g	3,5 mg	0,2 mg	82 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
43 mg	111 mg	102 mg	3,3 mg	5,5 g

11.2 Spaghetti Bolognese, Blattsalat mit Joghurt-Kräuter-Dressing

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Spaghetti	10 kg	Spaghetti eifrei ¹
	300 ml	Rapsöl
	~ 200 g	Ausgabemenge pro Person
Bolognese	10 kg	Rinderhackfleisch
	2 kg	Zwiebeln gewürfelt, frisch oder TK
	50 g	Knoblauch frisch oder TK
	400 g	Tomatenmark
	2,5 kg	Möhren fein gewürfelt, frisch oder TK
	2,5 kg	Sellerie gewürfelt, frisch oder TK
	4 l	Wasser
	4 kg	Tomaten gewürfelt, Konserve
	500 ml	Rapsöl
		Jodsalz, Pfeffer
		Majoran, Oregano, Paprika edelsüß
150 g	Mehl Type 405	
1 kg	Parmesan mind. 30 % Fett	
~ 270 g	Ausgabemenge pro Person	
	1 x Schöpfkelle Nr. 11 \triangle ~ 300 ml	
Salat	4 kg	Blatt-/Pflücksalat
	~ 40 g	Ausgabemenge pro Person
Dressing	3 kg	Naturjoghurt 1,5 % Fett
	500 ml	Kräuteressig
	3 l	Orangensaft
	100 g	Zucker
		Jodsalz, Pfeffer
~ 65 ml	Ausgabemenge pro Person	
	1 x Schöpfkelle Nr. 6 \triangle ~ 60 ml	
Topping	500 g	Sonnenblumenkerne geröstet
	~ 5 g	Ausgabemenge pro Person
	\triangle ~ 1 Teelöffel	

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

- Spaghetti** in Salzwasser garen, abgießen und mit dem Öl mischen. Unmittelbar servieren oder rückkühlen und regenerieren.
- Für die **Bolognese** Zwiebeln und Suppengemüse würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebelwürfel und Hackfleisch darin anbraten. Tomatenmark zugeben, leicht anrösten. Gemüsewürfel unterrühren und kurz mit braten. Mit Gemüsebrühe aufgießen, die Tomaten hinzufügen und mit dem Mehl andicken. Abschmecken mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Oregano und Zucker. Geriebenen Parmesan zum Bestreuen dazu reichen.
- Den **Salat** belesen und waschen. Aus Joghurt, Essig, Orangensaft, Salz, Pfeffer und Zucker ein Dressing zubereiten. Das Dressing separat mit entsprechender Kelle und den Sonnenblumenkernen (Topping) beim Salat bereitstellen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (580 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
687 kcal	2875 kJ	27,7 g	66,1 g	38,1 g	5,3 mg	0,3 mg	70 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
30 mg	253 mg	108 mg	4,6 mg	7,6 g

11.3 Schmor Gemüse (Paprika, Zucchini, Möhre) mit Kardamomkartoffeln, Frischkäse-Tomatensoße

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Schmor- gemüse	500 ml	Rapsöl
	1,5 kg	Zwiebeln frisch oder TK
	7 kg	Paprika frisch oder TK
	6 kg	Zucchini frisch oder TK
	3 kg	Möhren frisch oder TK
	1 kg	Frühlingslauch frisch
		Jodsalz
	~ 190 g	Ausgabemenge pro Person
Kartoffeln	20 kg	Kartoffeln vorwiegend festkochend, geschält frisch
		Jodsalz
		Kardamom Pulver
	~ 200 g	Ausgabemenge pro Person
Tomaten- soße	250 ml	Rapsöl
	1 kg	Zwiebeln frisch oder TK
	50 g	Gemüsebrühe Trockenprodukt
		Jodsalz, Zucker, Koriander gemahlen
	700 ml	Trinkwasser
	4,5 kg	Tomaten-Würfel geschält, Konserve
	1,5 kg	Frischkäse < 60 % Fett i. Tr.
		Koriander frisch
	~ 80 ml	Ausgabemenge pro Person
	1 x Schöpfkelle Nr. 7 \triangle ~ 80 ml	

1. Für das Schmor Gemüse das Gemüse, außer dem Frühlingslauch, mit Gewürzen und dem Öl marinieren. In GN-Bleche verteilen und bei 120 °C ca. 20 min garen. Mit Frühlingslauch garnieren.

2. Für die Kardamomkartoffeln die Kartoffeln salzen und in Dampf garen. Die gegarten Kartoffeln mit dem Kardamom würzen.

3. Für die Frischkäse-Tomatensoße mit Koriander Zwiebelwürfel in Rapsöl leicht glasig dünsten. Gewürze zufügen, mit Wasser auffüllen und aufkochen lassen. Mit Tomaten auffüllen und nochmals aufkochen lassen. Den Frischkäse einrühren und nochmals erhitzen. Hitzezufuhr abstellen, die Kräuter zugeben und nochmals 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
320 kcal	1342 kJ	11,8 g	40,2 g	8,6 g	4,5 mg	0,4 mg	59 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
117 mg	103 mg	74 mg	3,2 mg	6,7 g

11.4 Vegetarische Moussaka*, Fladenbrot mit Tzaziki

*(griechischer Kartoffel-Auberginenaufbau mit Paprika und Zucchini)

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Auflauf	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	Ausgabemenge pro Person
Soße	8 l	Milch 1,5 % Fett
	500 g	Weizenmehl Type 405
	1 kg	Schmelzkäse 20 % Fett i. Tr.
		Jodsalz, Pfeffer
		Muskat
1 kg	Parmesan 40 % Fett i. Tr., gerieben	
~ 100 ml	Ausgabemenge pro Person	
	1 x Portionierer mit 70 mm Durchmesser \triangleq ~ 100 ml	
Tzaziki	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 \triangleq ~ 50 ml	
Brot	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
527 kcal	2207 kJ	12,5 g	73,2 g	23,6 g	3,8 mg	0,4 mg	98 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
72 mg	460 mg	110 mg	3,4 mg	8,8 g

11.5 Seelachsfilet mit Tomaten und Parmesan überbacken, Tomatensoße, Hirse (oder Reis), Brokkoli

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Fisch	19 kg	Seelachsfilet ¹ frisch oder TK, roh
	6 kg	Tomaten frisch
	2 kg	Parmesan mind. 40 % Fett i. Tr.
	100 g	Basilikum frisch
		Jodsalz
	~ 230 g	Ausgabemenge pro Person
Hirse	5 kg	Hirse ² roh oder Reis roh
		Gemüsebrühe Trockenprodukt
	~ 150 g	Ausgabemenge pro Person
Tomatensoße	200 ml	Rapsöl
	500 g	Zwiebeln gewürfelt, frisch oder TK
		Knoblauch frisch oder TK
	800 ml	Trinkwasser
	4 kg	Tomatenwürfel geschält, Konserve
		Jodsalz
		Maistärke
		Oregano und Thymian frisch oder getrocknet
	Zucker	
	~ 60 ml	Ausgabemenge pro Person
	1 x Schöpfkelle Nr. 6 \triangleq ~ 60 ml	
Gemüse	15 kg	Brokkoli frisch oder TK
		Jodsalz
	~ 150 g	Ausgabemenge pro Person

¹ Durch das Garen verliert Fisch ca. 20 % an Gewicht. Aus 19 kg Rohware werden ca. 15 kg gegarte Ware.

² Durch das Garen verdreifacht sich ca. die Hirse-(bzw. die Reis-)menge. Aus 5 kg Rohware werden ca. 15 kg gegarte Ware.

1. Für das Seelachsfilet Fischfilets hygienegerecht auftauen lassen. Auf GN Bleche setzen, leicht würzen, die Tomatenscheiben auf den Filets verteilen und mit dem geriebenen Parmesan bestreuen. Im Konvektomaten mit Dampf und Hitze garen. In der Ausgabe etwas fein gezupftes Basilikum über die Filets geben.

2. Die Hirse bzw. den Reis in Gemüsebrühe oder Salzwasser garen. Unmittelbar servieren oder rückkühlen und regenerieren.

3. Für die Tomatensoße:

Die Zwiebeln in dem Rapsöl anschwitzen. Knoblauch zufügen, mit Wasser auffüllen und aufkochen lassen. Mit Tomaten auffüllen und nochmals aufkochen lassen. Hitzezufuhr abstellen. Kräuter und Zucker zugeben und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Mit angerührter Stärke binden.

4. Den Brokkoli salzen und in Dampf bissfest garen.

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
543 kcal	2273 kJ	14,0 g	44,6 g	54,1 g	4,5 mg	0,3 mg	69 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
97 mg	354 mg	157 mg	5,9 mg	8,7 g

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
529 kcal	2215 kJ	12,2 g	48,3 g	51,6 g	4,4 mg	0,4 mg	66 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
97 mg	361 mg	103 mg	3,6 mg	7,3 g

11.6 Curry-Kokossuppe mit Ingwer

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Suppe	300 ml	Rapsöl
	1,5 kg	Möhre frisch oder TK, gewürfelt
	1,5 kg	Knollensellerie frisch oder TK, gewürfelt
	200 g	Ingwer frisch, fein gewürfelt
		Currypulver
	8 l	Gemüsebrühe
	3 l	Milch 1,5 % Fett
	5 l	Kokosmilch
		Jodsalz, Pfeffer
	300 ml	Zitronensaft
	1 l	Schlagsahne 30 % Fett
	~ 210 ml	Ausgabemenge pro Person
		1 x Schöpfkelle Nr. 9 \triangle ~ 200 ml
Garnitur		Koriander frisch oder TK, gehackt
	100 ml	Rapsöl
	2 kg	Apfel frisch oder TK, gewürfelt
	200 g	Sesam, geröstet
	~ 20 g	Ausgabemenge pro Person



1. Rapsöl erhitzen und Sellerie-, Möhren- und Ingwerwürfel darin anbraten. Das Currypulver zugeben und mit anschwitzen.
2. Mit Gemüsebrühe, Milch und Kokosmilch aufgießen, das Gemüse darin weich kochen und die Suppe mit einem Pürierstab pürieren.
3. Abschmecken mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Sahne.
4. Die Apfelwürfel mit dem Sesam in Rapsöl anbraten.
5. Die Suppe portionieren, die Apfel-Sesam-Mischung darauf geben und mit gehacktem Koriander bestreut servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (230 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
143 kcal	598 kJ	10,7 g	8,0 g	2,6 g	1,9 mg	0,1 mg	18 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
6 mg	99 mg	38 mg	0,7 mg	2,4 g

11.7 Erbsencremesuppe

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Suppe	200 g	Margarine
	200 g	Zwiebeln, gewürfelt frisch oder TK
		Knoblauch frisch oder TK
	700 g	Weizenmehl Type 405
	14 l	Trinkwasser
	500 g	Gemüsebrühe Trockenprodukt
	7 kg	Erbsen TK
	800 g	Suppengemüse TK
	1 l	Milch 1,5 % Fett
	500 ml	Sahne 30 % Fett
		Pfeffer, Muskat
	~ 250 g	Ausgabemenge pro Person
		1 x Schöpfkelle Nr. 10 \triangleq ~ 250 ml

1. Margarine erhitzen, Zwiebelwürfel und gehackten Knoblauch darin andünsten. Mit Mehl bestäuben, anschwitzen und unter Rühren mit Wasser ablöschen. Gemüsebrühe einrühren. Erbsen und Suppengemüse dazugeben. Ca. 20 Minuten kochen lassen.

2. Milch und Sahne zugeben und mit einem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (250 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
137 kcal	574 kJ	4,2 g	15,8 g	6,8 g	0,2 mg	0,2 mg	117 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
20 mg	58 mg	34 mg	1,3 mg	4 g

11.8 Zucchini- Paprikasalat

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Salat	5 kg	Zucchini frisch
	4 kg	Paprika frisch
	1 kg	Zwiebeln frisch
	800 ml	Essig
	100 g	Honig
	500 ml	Rapsöl
	150 g	Senf mittelscharf
		Jodsalz
		Oregano und Thymian frisch oder getrocknet
		~ 120 g Ausgabemenge pro Person

1. Für den Zucchini-Paprikasalat die Zucchini und Paprika mit den weiteren Zutaten vermischen. Die Menge an Essig kann landestypisch reduziert werden (Austausch gegen Wasser). Ebenso können geringe Mengen Süßstoff zugesetzt werden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (120 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
75 kcal	313 kJ	5,4 g	3,8 g	1,7 g	2,2 mg	0,1 mg	29 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
57 mg	29 mg	19 mg	1,1 mg	1,6 g

11.9 Kokosreis mit Mango-Pfirsichpüree

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Püree	5 kg	Mango frisch oder TK
	3 kg	Pfirsich frisch oder TK
	500 ml	Zitronensaft
	400 g	Zucker
	~ 90 ml	Ausgabemenge pro Person 1 x Schöpfkelle Nr. 7 \triangle ~ 80 ml
	200 g	Kokosnuss Raspeln
Kokos-Reis	3 l	Milch 1,5 % Fett
	2 l	Kokosmilch
	400 g	Zucker
	1,5 kg	Milchreis ¹ roh
	4 kg	Naturjoghurt 1,5 % Fett Zitronenmelisse frisch
	~ 110 g	Ausgabemenge pro Person 1 „Kugel“ mit dem Portionierer mit 70 mm Durchmesser \triangle ~ 100 g

¹Durch das Garen verdreifacht sich ca. die Reismenge. Aus 1,5 kg Rohware werden ca. 4,5 kg gegarte Ware.

1. TK-Mango, TK-Pfirsich oder TK-Mangopüree auftauen lassen. Mango und Pfirsiche mit Zitronensaft und Zucker pürieren.
2. Die Kokosflocken trocken anrösten. Einen Teil für die Garnitur beiseite stellen.
3. Milch und Kokosmilch mischen, Zucker zugeben und den Reis darin garen. Auskühlen lassen. Joghurt und Kokosflocken unter die Reismasse ziehen, portionieren. Das Mango-Pfirsichpüree darauf geben und mit Kokosraspeln und Zitronenmelisse servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (202 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
184 kcal	770 kJ	2,9 g	32,9 g	4,4 g	0,8 mg	0,1 mg	29 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
22 mg	98 mg	35 mg	0,6 mg	2,1 g