

12. Wochenspeisenplan

Inhaltsverzeichnis

Nr.	Rezept
12.1	Grüner Bohneneintopf mit Geflügel-Wiener, Vollkornbrötchen
12.2	Kräuter-Rührei mit Blattspinat in Rahm, Kartoffelpüree
12.3	Schweinefleisch „Szegediner Art“*, Sauerrahmsoße, Kartoffelklöße halb und halb *(mit Sauerkraut, Wirsing, Paprika, Weißkohl)
12.4	Matjestopf, Kartoffeln und Rote-Beete-Salat
12.5	Italienische Gemüsepfanne (Bohnen, Paprika, Blumenkohl, Brokkoli) mit Bandnudeln und Parmesan
12.6	Maiscremesuppe
12.7	Backerbsensuppe
12.8	Möhrenrohkost mit Zitronen-Honig-Senf-Soße
12.9	Blattsalat mit Apfelvinaigrette
12.10	Grießbrei mit Erdbeersoße
12.11	Kirschjoghurt
12.12	Joghurt-Himbeer-Mousse
	Obst der Saison

Nährstoffberechnung des 12. 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 12. Woche Musterspeisenplan	3962	3256	13629	124	311	151	27	2	691	352	1521	683	29	56
Montag	713	491	2057	12	60	31	2	0	73	51	223	119	4	9
Grüner Bohneneintopf mit Geflügel-Wiener, Vollkornbrötchen	557	358	1498	10	35	27	2	0	57	35	115	100	4	8
Grießbrei mit Erdbeersoße	156	134	559	2	25	4	0	0	17	17	108	19	1	1
Dienstag	861	711	2976	34	62	31	8	1	322	97	496	198	10	9
Maiscremesuppe	244	131	547	5	15	4	2	0	34	24	74	37	1	3
Kräuter-Rührei mit Blattspinat in Rahm, Kartoffelpüree	471	433	1811	25	24	24	6	0	267	70	343	145	9	5
Kirschjoghurt	147	148	618	4	23	3	0	0	21	3	81	17	1	1
Mittwoch	845	704	2945	24	78	35	7	1	76	75	173	97	5	14
Schweinefleisch „Szegediner Art“*, Sauerrahmsoße, Kartoffelklöße halb und halb *(mit Sauerkraut, Wirsing, Paprika, Weißkohl)	601	524	2193	19	50	34	5	1	50	53	140	75	4	9
Möhrenrohkost	120	99	415	5	101	1	0	19	7	27	16	1	1	3
Obst der Saison	125	81	339	0	18	0	1	0	6	15	6	6	0	3
Donnerstag	803	618	2588	30	52	29	4	0	104	58	221	141	5	7
Backerbsensuppe	233	32	134	1	3	2	0	0	14	7	45	12	0	1
Matjestopf, Kartoffeln und Rote-Beete-Salat	571	586	2454	29	49	26	4	0	90	51	177	130	5	6
Freitag	740	732	3062	24	92	26	5	0	115	72	407	128	5	17
Italienische Gemüsepfanne mit Bandnudeln	458	512	2142	14	69	20	3	0	65	50	234	78	3	11
Blattsalat mit Apfelvinaigrette	72	52	216	3	5	1	1	0	22	7	46	9	1	1
Joghurt-Himbeer-Mousse	210	168	705	6	18	6	1	0	28	15	128	40	1	5

12.1 Grüner Bohneneintopf mit Geflügel-Wiener und Vollkornbrötchen

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Eintopf	400 ml	Rapsöl
	2 kg	Zwiebeln frisch oder TK gewürfelt
	25 l	Trinkwasser
	200 g	Gemüsebrühe Trockenprodukt
	2,5 kg	Möhren frisch oder TK gewürfelt
	2,5 kg	Knollensellerie frisch oder TK gewürfelt
	2,5 kg	Lauch frisch oder TK, Ringe
	2,5 kg	Kartoffeln vorwiegend festkochend, geschält gewürfelt
	2 kg	Bohnen grün frisch oder TK
	~ 400 ml	Ausgabemenge pro Person
		2 x Schöpfkelle Nr. 9 \triangleq ~ 400 ml
Wurst	10 kg	Wiener Würstchen aus Geflügel
	~ 100 g	Ausgabemenge pro Person
Brötchen	6 kg	Vollkornbrötchen
	~ 60 g	Ausgabemenge pro Person \triangleq 1 Stück

1. Die Zwiebeln in dem Rapsöl anschwitzen. Mit Wasser auffüllen und würzen. Die Kartoffeln und das Gemüse je nach Garzeit in die Suppe geben, garen. Anschließend abschmecken. (Die Menge der Brühe (Trockenprodukt) kann je nach dem verwendeten Produkt geringfügig variieren).
2. Die Würstchen erwärmen und zur Suppe oder in der Suppe servieren.
3. Pro Person ein Vollkornbrötchen als Beilage servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (560 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
358 kcal	1498 kJ	10,2 g	35,1 g	26,9 g	2,2 mg	0,3 mg	57 μ g

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
35 mg	115 mg	100 mg	3,6 mg	7,5 g

12.2 Kräuter-Rührei mit Blattspinat in Rahm und Kartoffelpüree

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Rührei	13 l	Vollei
		Jodsalz, Pfeffer
	350 ml	Rapsöl
	100 g	Schnittlauch frisch oder TK
	100 g	Petersilie frisch oder TK
	~ 135 g	Ausgabemenge pro Person
Spinat	300 ml	Rapsöl
	2 kg	Zwiebeln gewürfelt frisch oder TK
		Knoblauch fein gewürfelt frisch oder TK
	1 l	Sahne 30 % Fett
	15 kg	Blattspinat frisch oder TK
	Jodsalz, Pfeffer	
	Muskat	
	~ 180 g	Ausgabemenge pro Person
		1 x Schöpfkelle Nr. 9 \triangle ~ 180 ml
Püree	12 kg	Kartoffeln mehlig kochend geschält
	300 g	Butter
	3 l	Milch 1,5 % Fett
		Jodsalz
		Muskat
	~ 150 g	Ausgabemenge pro Person
		2 kleine „Kugeln“ mit dem Portionierer mit 59 mm Durchmesser \triangle ~ 2 x 62,5 g

1. Für das Kräuter-Rührei die Eiermasse würzen und gut verrühren. Rapsöl im Kipper erhitzen, Eiermasse zugeben und garen. Gehackte Kräuter unter das gegarte Ei mischen.

2. Für den Blattspinat in Rahm die Zwiebeln und den Knoblauch in Rapsöl anschwitzen. Die Sahne zufügen etwas reduzieren und abschmecken. Den leicht ausgedrückten Spinat zugeben. Alles gut verrühren, erhitzen und nochmals abschmecken.

3. Für das Kartoffelpüree die Kartoffeln kochen, durch die Kartoffelpresse drücken und mit Milch und Butter vermischen. Abschmecken mit Salz und Muskat. Alternativ kann auch zur Zubereitung auch ein Kartoffelpüree-Trockenprodukt verwendet werden. Bereiten Sie das Basisprodukt entsprechend den Zubereitungshinweisen zu.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (505 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
433 kcal	1811 kJ	25,0 g	24,3 g	23,9 g	6,4 mg	0,3 mg	267 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
70 mg	343 mg	145 mg	8,9 mg	5,0 g

12.3 Schweinefleisch „Szedediner Art“* mit Sauerrahmsoße und Kartoffelklöße halb und halb *(mit Sauerkraut, Wirsing, Paprika, Weißkohl)

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Fleisch	500 ml	Rapsöl
	13 kg	Schweinefleisch ¹ mager frisch gewürfelt
	5 kg	Sauerkraut Konserve abgetropft
	300 g	Tomatenmark
		Kümmel getrocknet
	2 kg	Saure Sahne 10 % Fett Jodsalz
Soße	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	
Gemüse- einlage	3 kg	Wirsingkohl frisch oder TK
	3 kg	Paprika frisch oder TK
	2 kg	Weißkohl frisch oder TK
		Jodsalz
	~ 330 g	Ausgabemenge pro Person 1 x Schöpfkelle Nr. 11 \triangle ~ 330 ml
Klöße	20 kg	Kartoffelklöße halb und halb, Fertigprodukt
	~ 200 g	Ausgabemenge pro Person

¹ Durch das Garen verliert Fleisch ca. 30 % an Gewicht. Aus 13 kg Rohware werden ca. 9 kg gegarte Ware.

1. Für das Schweinefleisch Szedediner Art das Schweinefleisch mit dem Sauerkraut, dem Tomatenmark, dem Kümmel und dem Öl im Kipper braten. Eine braune Grundsoße separat erstellen. Das Fleisch mit der Soße und dem vorgegarten Gemüse vermischen. Nochmals erhitzen, die saure Sahne einrühren und auf Ausgabetemperatur erhitzen.

2. Für die Soße 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. Das Gemüse ggf. in Dampf angaren und mit dem zubereiteten Szedediner Gulasch mischen.

4. Die Kartoffelklöße nach Packungsanleitung garen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (530 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
524 kcal	2193 kJ	18,7 g	49,7 g	33,8 g	4,7 mg	0,7 mg	50 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
53 mg	140 mg	75 mg	3,8 mg	8,8 g

12.4 Matjestopf, Kartoffeln und 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	Ausgabemenge pro Person
Fisch	10 kg	Matjeshering (in Öl), abgetropft (Stückgewicht je Matjes ca. 60 g)
	2 Matjes	Ausgabemenge pro Person
Soße	2,5 kg	Quark < 10 % Fett i. Tr.
	2,5 kg	Naturjoghurt 1,5 % Fett
	250 ml	Zitronensaft
		Jodsalz, Pfeffer
	2 kg	(rote oder weiße) Zwiebelscheiben frisch oder TK
	2 kg	Essiggurken, geraspelt
	4 kg	Äpfel frisch, geviertelt, feine Scheiben
		Dill frisch oder TK
	~ 130 g	Ausgabemenge pro Person
		1 x Schöpfkelle Nr. 10 \triangleq ~ 250 g
Kartoffeln	20 kg	Kartoffeln vorwiegend festkochend geschält
		Petersilie frisch oder TK
	~ 200 g	Ausgabemenge pro Person

1. 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.

2. Für den Matjestopf die Matjesfilets wässern und in mundgerechte Stücke schneiden. Quark, Joghurt und Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Matjesstücke, Essiggurkenraspeln, Zwiebel- und Apfelscheiben sowie gehackten Dill untermischen. Gut durchziehen lassen.

Alternative:

Die Matjes können auch als ganze Filets serviert werden, was die Portionierung erleichtert. Die Joghurt-Quark-Soße wird mit einer Kelle zum Fisch ausgegeben.

3. Für die Kartoffeln die Kartoffeln garen und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (510 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
586 kcal	2454 kJ	29,3 g	48,9 g	26,4g	4,0 mg	0,2 mg	90 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
51 mg	177 mg	130 mg	4,9 mg	6,3 g

12.5 Italienische Gemüsepfanne (Bohnen, Paprika, Blumenkohl, Brokkoli) mit Bandnudeln und Parmesan

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Gemüsepfanne	12 kg	Teigwaren ¹ roh
	2,5 kg	Stangenbohnen grün frisch oder TK
	3 kg	Paprika frisch oder TK
	2 kg	Blumenkohl frisch oder TK
	2 kg	Brokkoli frisch oder TK
	1 kg	Fenchel frisch oder TK
	700 ml	Rapsöl
	2 kg	Zwiebeln frisch oder TK
	2 kg	Champignons frisch oder TK
	1 kg	Artischocken Konserve abgetropft
	2 kg	Oliven schwarz ohne Stein
	3 kg	Tomaten-Würfel geschält, Konserve
		Knoblauch frisch oder TK
		Jodsalz, Pfeffer
		Zucker
	100 g	Gemüsebrühe Trockenprodukt
	Kräuter der Provence	
~ 450 g	Ausgabemenge pro Person	
Topping	1 kg	Parmesan 30 % Fett

¹ Durch das Garen verdoppelt sich ungefähr die Menge der Teigwaren. Aus 12 kg Rohware werden ca. 24 kg gegarte Ware.

1. Für die Bandnudeln die Teigwaren in Salzwasser garen. Unmittelbar servieren oder rüchkkühlen und regenerieren.

2. Für die Italienische Gemüsepfanne die Gemüse in Dampf angaren. Die Zwiebeln und die Champignons in Rapsöl anbraten, die Tomaten zugeben und leicht weiterbraten lassen. Die Gemüse, die Artischocken und Oliven zugeben, würzen und mit Kräutern abrunden. Bandnudeln mit der Gemüsepfanne servieren.

3. Geriebenen Parmesan dazu reichen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (460 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
512 kcal	2142 kJ	14,4 g	69,4 g	19,5 g	3,2 mg	0,2 mg	65 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
50 mg	234 mg	78 mg	2,8 mg	11,0 g

12.6 Maiscremesuppe

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Suppe	200 ml	Rapsöl
	2 kg	Zwiebeln frisch oder TK, gewürfelt
	2 kg	Paprikaschoten rot frisch oder TK, gewürfelt
	6 kg	Zuckermais frisch oder TK
	7 l	Gemüsebrühe
	4 l	Milch 1,5 % Fett
	3 l	Kokosmilch
		Jodsalz, Pfeffer
		Currypulver
		Petersilienblatt frisch oder TK, gehackt
	~ 240 g Ausgabemenge pro Person	
	1 x Schöpfkelle Nr. 10 \triangle ~ 250 ml	



1. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Paprika darin anschwitzen, Currypulver dazugeben und mit anschwitzen.
2. Mais hinzugeben und mit Gemüsebrühe, Milch und Kokosmilch aufgießen. Einige Minuten kochen lassen.
3. Die Suppe mit einem Pürierstab pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Mit Petersilie bestreut servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (240 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
131 kcal	547 kJ	5,0 g	15,2 g	4,4 g	1,7 mg	0,1 mg	34 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
24 mg	74 mg	37 mg	0,5 mg	3,0 g

12.7 Backerbsensuppe

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Suppe	20 l	Trinkwasser
	1 kg	Gemüsebrühe Trockenprodukt
	2 kg	Suppengemüse TK oder frisch
		Petersilie TK oder frisch
		Pfeffer, Jodsalz
		Muskat
	200 g	Backerbsen
~ 230 ml	Ausgabemenge pro Person	
	1 x Schöpfkelle Nr. 10 \triangleq 250 ml	

1. Wasser zum Kochen bringen, Gemüsebrühe einrühren. Suppengemüse und Wurzelpetersilie dazu geben und mitgaren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Suppe mit Backerbsen servieren.

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
32 kcal	134 kJ	1,1 g	3,0 g	2,3 g	0,2 mg	0,0 mg	14 μ g

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
7 mg	45 mg	12 mg	0,4 mg	0,7 g

12.8 Möhrenrohkost

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Möhren- rohkost	10 kg	Möhren frisch, geraspelt
	400 ml	Zitronensaft
	400 ml	Apfelessig
	400 g	Honig
	500 ml	Rapsöl
	100 g	Senf mittelscharf
		Jodsalz
		Petersilie frisch oder TK, gehackt
~ 120 g		Ausgabemenge pro Person

1. 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 (120 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
99 kcal	415 kJ	5,2 g	10,1 g	1,0 g	1,4 mg	0,1 mg	19 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
7 mg	27 mg	16 mg	1,0 mg	3,1 g

12.9 Blattsalat mit Apfelvinaigrette

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Salat	4 kg	Lollo rosso frisch
	~ 40 g	Ausgabemenge pro Person
Dressing	2 l	Apfelsaft
	300 ml	Apfelessig
	300 ml	Trinkwasser
	200 g	Apfelkraut (alternativ 100 g Zucker)
	300 ml	Rapsöl
		Jodsalz, Pfeffer
		Petersilienblatt frisch oder TK, gehackt
~ 30 ml	Ausgabemenge pro Person	
	1 x Schöpfkelle Nr. 5 \triangle ~ 30 ml	

1. Für den Salat den Blattsalat bzw. die Blattsalatmischung waschen, trockenschleudern.

2. Für das Salatdressing Apfelsaft, Essig, Wasser, Apfelkraut, Salz und Pfeffer aufmischen. Öl und gehackte Petersilie zugeben. Das Dressing separat mit der geeigneten Kelle beim Salat bereitstellen und entsprechend kennzeichnen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (70 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
52 kcal	216 kJ	3,1 g	4,6 g	0,6 g	0,9 mg	0,0 mg	22 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
7 mg	46 mg	9 mg	1,0 mg	0,8 g

12.10 Grießbrei mit Erdbeersoße

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Grießbrei	8 l	Milch 1,5 % Fett
	600 g	Zucker
	600 g	Weizengrieß roh
	~ 90 g	Ausgabemenge pro Person
		1 „Kugel“ mit dem Portionierer mit 70 mm Durchmesser \triangleq ~ 100 g
Soße	4 kg	Erdbeeren frisch oder TK
	1,5 l	Orangensaft
	200 ml	Zitronensaft
	700 g	Zucker
	~ 60 g	Ausgabemenge pro Person
		1 x Schöpfkelle Nr. 6 \triangleq ~ 60 ml

¹ Durch das Garen verneunfacht sich ungefähr die Grießmenge. Aus 600 g Rohware werden ca. 5,4 kg gegarte Ware.

1. Milch und Zucker erhitzen, Grieß einrühren, ca. 10 Minuten quellen lassen. Portionieren.
2. Erdbeeren mit Orangen- und Zitronensaft und Zucker pürieren, über den Grießbrei geben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (150 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
134 kcal	559 kJ	1,6 g	24,5 g	3,9 g	0,2 mg	0,1 mg	17 μ g

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
17 mg	108 mg	19 mg	0,5 mg	1,2 g

12.11 Kirschjoghurt

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Joghurt	5 kg	Naturjoghurt 1,5 % Fett
	1,5 kg	Saure Sahne 10 % Fett
	7,5 kg	Sauerkirschen frisch oder TK
	400 g	Zucker
	100 g	Vanillezucker
	200 g	Schokoladenstreusel
	~ 150 g	Ausgabemenge pro Person 2 x Schöpfkelle Nr. 7 \triangle ~ 160 ml



1. Einen Teil der Kirschen als Garnitur beiseite stellen.
2. Die übrigen Kirschen halbieren, hacken oder pürieren.
3. Saure Sahne, Joghurt, Zucker und Vanillezucker sowie die Kirschen vermischen.
4. Mit Kirschen und Schokoladenstreuseln garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (150 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
148 kcal	618 kJ	4,2 g	22,8 g	2,9 g	0,2 mg	0,0 mg	21 μ g

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
3 mg	81 mg	17 mg	0,7 mg	0,9 g

12.12 Joghurt-Himbeer-Mousse

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Mousse	10 kg	Himbeeren frisch oder TK
	200 g	Gelatine (1 Blatt wiegt 2 g)
	2 l	Trinkwasser
	1 kg	Zucker
	6 kg	Naturjoghurt 1,5 % Fett
	200 ml	Zitronensaft
	1,5 l	Schlagsahne 30 % Fett
~ 210 g	Ausgabemenge pro Person	
	1 x Schöpfkelle Nr. 9 \triangleq ~ 200 ml oder	
	2 x Portionierer mit 70 mm Durchmesser \triangleq ~ 2 x 100 ml	
Garnitur		Zitronenmelisse

1. Die Himbeeren auftauen lassen.
2. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.
3. Wasser und Zucker einmal aufkochen und die eingeweichte, ausgedrückte Gelatine darin unter Rühren auflösen.
4. Das Zucker-Gelatine-Wasser zusammen mit den aufgetauten Himbeeren und Zitronensaft pürieren. Die Masse durch ein Sieb streichen, mit dem Joghurt verrühren und kalt stellen bis die Gelatine zu stocken beginnt.
5. Die Schlagsahne steif schlagen und unter die Himbeercreme heben.
6. Das Dessert portionieren und mit einem Blatt Zitronenmelisse oder Minze garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (210 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
168 kcal	705 kJ	6,1 g	18,3 g	5,7 g	0,9 mg	0,0 mg	28 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
15 mg	128 mg	40 mg	1,2 mg	5,0 g