

14. Wochenspeisenplan

Inhaltsverzeichnis

Nr.	Rezept
14.1	Wokgemüse (Paprika, Möhre, Zuckerschote) mit Wildreis-Mix und süß-saurer Soße
14.2	Nudel-Gemüseauflauf (Möhre, Lauch, Paprika, Kohlrabi, Zucchini) mit Tomatensoße
14.3	Putenschnitzel mit Curry-Schmand, Mandelbrokkoli und Hirse (oder Reis)
14.4	Lachsfilet mit Meerrettich-Marinade, warmer Kartoffel-Gemüsesalat (Bohnen, Erbsen, Tomaten) Schnittlauchdip
14.5	Geschnetzeltes "Züricher Art" (S, mit Champignonrahmsauce), Vollkornnudeln, Blattsalat mit Senf-Honig-Dressing
14.6	Zwiebelsuppe
14.7	Kartoffelsuppe
14.8	Lauchcremesuppe
14.9	Chinakohlsalat
14.10	Buttermilchmix Banane
14.11	Käse-Quark-Creme mit Heidelbeeren
	Stückobst der Saison

Nährstoffberechnung des 14. 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 14. Woche Musterspeisenplan	3866	3326	13921	124	335	179	28	3	567	397	1492	651	25	53
Montag	722	561	2349	13	86	17	5	0	129	90	278	126	4	11
Wokgemüse, Wildreis-Mix, Soße	424	369	1541	9	58	10	4	0	67	61	85	72	3	9
Chinakohlsalat	91	52	218	4	3	2	1	0	44	18	56	11	0	1
Buttermilchmix Banane	208	141	589	1	26	5	0	0	17	11	137	44	0	2
Dienstag	910	701	2933	29	78	26	7	0	113	81	496	111	4	11
Zwiebelsuppe	290	99	414	6	6	4	0	0	10	5	115	19	0	1
Nudel-Gemüseauflauf	470	505	2112	22	51	22	6	0	96	58	374	85	3	6
Obst der Saison	150	98	407	0	22	1	1	0	8	18	8	8	0	3
Mittwoch	849	676	2831	22	65	49	5	0	74	111	243	166	8	9
Kartoffelsuppe	360	135	563	3	20	5	1	0	24	24	71	35	1	2
Putenschnitzel mit Curry-Schmand, Mandelbrokkoli und Hirse	490	542	2268	19	45	44	4	0	51	87	171	131	7	8
Donnerstag	631	688	2881	32	49	45	6	0	119	53	240	104	3	8
Lachsfilet in Meerrettich-Marinade, Kartoffel-Gemüsesalat und Joghurdip	429	510	2133	26	30	36	4	0	95	35	125	92	2	4
Käse-Quark-Creme mit Heidelbeeren	203	179	748	6	19	9	2	0	24	18	115	12	1	4
Freitag	754	699	2927	29	58	43	6	1	131	61	235	143	6	14
Lauchcremesuppe	258	85	356	5	6	3	3	0	69	42	93	20	1	3
Geschnetzeltes „Züricher Art“, Vollkornnudeln, Blattsalat	497	614	2572	25	52	40	3	1	62	19	141	123	5	11

14.1 Wokgemüse (Paprika, Möhre, Zuckerschote) mit Wildreis-Mix und süß-saurer Soße

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Gemüse	2,5 kg	Paprika rot frisch oder TK
	2,5 kg	Paprika gelb frisch oder TK
	6 kg	Möhren frisch oder TK
	3 kg	Zuckerschoten frisch oder TK
	2 kg	Sojasprossen frisch
	1 kg	Frühlingslauch frisch
	700 ml	Rapsöl
	1 kg	Zwiebeln frisch oder TK
	100 g	Gemüsebrühe Trockenprodukt
		Jodsalz
		Petersilie
	~ 190 g	Ausgabemenge pro Person
Reis	1 kg	Wildreis ¹ roh
	4 kg	Reis ¹ parboiled, roh
		Jodsalz
	~ 150 g	Ausgabemenge pro Person
Soße	500 ml	Trinkwasser
	200 g	Maisstärke
	je 50 g	Knoblauch frisch oder TK und Ingwerknolle geschält
	5 l	Trinkwasser
	je 500 ml	Essig und Zitronensaft
	300 g	Tomatenmark
	100 g	Sambal Oelek
	800 ml	Sojasoße
	150 g	Zucker
		Jodsalz, Pfeffer
	100 g	Gemüsebrühe Trockenprodukt
~ 80 ml	Ausgabemenge pro Person	
	1 x Schöpfkelle Nr. 7 \triangle ~ 80 ml	

¹ Durch das Garen verdreifacht sich ca. die Reismenge. Aus 5 kg Rohware werden ca. 15 kg gegarte Ware.

1. Für den Gemüse-Wok die Gemüse ggf. nach Gardauer getrennt in Dampf bissfest angaren. Die Zwiebeln in dem Rapsöl anschwitzen. Alle weiteren Gemüse zugeben und abschmecken. (Die Menge der Brühe (Trockenprodukt) kann je nach dem verwendeten Produkt geringfügig variieren).

Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

2. Für den Wildreis-Mix die beiden Reissorten separat von einander "natur" garen. Anschließend mischen. Unmittelbar servieren oder rüchkühlen und regenerieren.

3. Für die süß-saure Soße die Maisstärke mit kaltem Wasser anrühren. Knoblauch und Ingwerwurzel fein hacken. Wasser mit Essig, Zitronensaft, Tomatenmark, Sambal Oelek, Sojasoße, Zucker, Salz, und Gemüsebrühe im Kessel verrühren. (Die Menge der Brühe (Trockenprodukt) kann je nach dem verwendeten Produkt geringfügig variieren). Die Soße aufkochen lassen, Ingwer und Knoblauch hinzugeben und mit dem Stärke-/Wassergemisch binden. Leicht köcheln lassen, bis die Soße klar ist. 15 Minuten ziehen lassen. Falls gewünscht, die Soße durch ein feines Sieb passieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (420 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
369 kcal	1541 kJ	8,6 g	57,5 g	9,8 g	3,8 mg	0,2 mg	67 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
61 mg	85 mg	72 mg	3,3 mg	8,5 g

14.2 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	Eierteigwaren ¹ roh
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.
	~ 380 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.

- 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.
- Für die Ei-Sahne-Mischung** die saure Sahne und das Ei mischen und leicht würzen.
- 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.
- 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 (460 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
505 kcal	2112 kJ	22,3 g	50,5 g	21,5 g	5,9 mg	0,4 mg	96 µg

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

14.3 Putenschnitzel mit Curry-Schmand, Mandelbrokkoli und Hirse (oder Reis)

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Fleisch	17 kg	Putenbrust ¹ roh \triangleq 100 Putenschnitzel à 170 g roh
	500 ml	Rapsöl Jodsalz, Pfeffer
	~ 120 g	Ausgabemenge pro Person
Soße	100 ml	Rapsöl
	800 g	Zwiebeln frisch oder TK gewürfelt Currypulver
	500 ml	Milch 1,5 % Fett
	500 ml	Orangensaft
	4 kg	Schmand 24 % Fett Jodsalz, Pfeffer, Zucker
	~ 60 ml	Ausgabemenge pro Person 1 x Schöpfkelle Nr. 6 \triangleq ~ 60 ml
Hirse	5 kg	Hirse ² (oder Reis) roh Gemüsebrühe Trockenprodukt
	~ 150 g	Ausgabemenge pro Person
Gemüse	200 g	Mandeln geröstet
	15 kg	Brokkoli frisch oder TK
	100 g	Gemüsebrühe Trockenprodukt Jodsalz
	~ 150 g	Ausgabemenge pro Person

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 Hirsemenge. Aus 5 kg Rohware werden ca. 15 kg gegarte Ware.

1. Für die Putenschnitzel das Putenfleisch hygienegerecht auftauen lassen (Falls TK-Ware bezogen wird). Das Fleisch würzen und in Rapsöl anbraten und garen. Unmittelbar ausgeben oder rüchkkühlen und regenerieren.

2. Für den Curry-Schmand das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten, das Currypulver zugeben und mitdünsten. Mit Milch und Orangensaft aufgießen. Die Hitze reduzieren und den Schmand einrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker würzen. Den Schmand als Topping in der Ausgabe auf das Fleisch geben. Die Menge an Gewürzen kann variiert werden, um praxisgerecht abzuschmecken.

3. Die Hirse bzw. den Reis in Gemüsebrühe garen. Unmittelbar servieren oder rüchkkühlen und regenerieren.

4. Für den Mandel-Brokkoli die Mandeln trocken anrösten. Brokkoli in Gemüsebrühe oder in Dampf bissfest garen und würzen. Natur anrichten und Mandeln darüber portionieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion **mit Hirse** (480 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
542 kcal	2268 kJ	18,8 g	44,7 g	44,0 g	3,9 mg	0,3 mg	51 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
87 mg	171 mg	131 mg	6,5 mg	7,6 g

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion **mit Reis** (480 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
528 kcal	2211 kJ	16,9 g	48,4 g	41,5 g	3,9 mg	0,3 mg	49 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
87 mg	178 mg	77 mg	4,2 mg	6,2 g

14.4 Lachsfilet mit Meerrettich-Marinade, warmer Kartoffel-Gemüsesalat (Bohnen, Erbsen, Tomaten) und Schnittlauchdip

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Fisch	16 kg	Lachsfilets ¹ roh \triangleq 100 Lachsfilets à 160 g roh
	300 g	Meerrettich Konserve abgetropft
	500 ml	Rapsöl
	500 ml	Zitronensaft
		Jodsalz
		Zucker
		Dill frisch oder TK
	~ 140 g	Ausgabemenge pro Person
Salat	14 kg	Kartoffeln festkochend roh geschält
	3 kg	grüne Bohnen frisch oder TK
	1,5 kg	Erbsen frisch oder TK
	1,5 kg	Zwiebeln frisch oder TK fein gewürfelt
	500 g	Senf mittelscharf
	300 ml	Essig
		Jodsalz, Pfeffer
	1,5 kg	Tomaten frisch gewürfelt
	~ 220 g	Ausgabemenge pro Person
Dip	3 kg	Naturjoghurt 1,5 % Fett
	2 kg	Saure Sahne 10 % Fett
	1 l	Milch 1,5 % Fett
	50 g	Schnittlauch frisch oder TK
	50 g	Petersilie frisch oder TK
		Jodsalz, Pfeffer
	~ 60 ml	Ausgabemenge pro Person
		1 x Schöpfkelle Nr. 6 \triangleq ~ 60 ml

¹ Durch das Garen verliert Fisch ca. 20 % an Gewicht. Aus 16 kg Rohware werden ca. 13 kg gegarte Ware.

1. Für das Lachsfilet Fischfilets hygienegerecht auftauen lassen. Meerrettich, Rapsöl, Zitronensaft, Salz, eine Prise Zucker und Dill zu einer Marinade verarbeiten und den Lachs damit bestreichen. Die Filets im Konvektomaten in Dampf oder Heißluft garen.

2. Für den warmen Kartoffel-Gemüsesalat die Kartoffeln, die Bohnen und die Erbsen in Dampf bissfest garen. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln in dem Rapsöl anschwitzen, Bohnen und Erbsen zugeben und würzen mit Senf, Essig, Salz, Pfeffer. Die Kartoffeln und die Tomaten vorsichtig unterheben und erhitzen.

3. Für den grünen Joghurdip die aufgeführten Zutaten mischen. (Die Menge und Art der Kräuter ist unverbindlich).

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (420 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
510 kcal	2133 kJ	25,9 g	29,7 g	36,0 g	4,4 mg	0,3 mg	95 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
35 mg	125 mg	92 mg	2,3 mg	4,0 g

14.5 Geschnetzeltes „Züricher Art“ (S, mit Champignonrahmsoße), Vollkornnudeln, Blattsalat mit Honig-Dressing

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Fleisch	500 ml	Rapsöl
	12 kg	Schweinefleisch ¹ Oberschale roh
		Jodsalz, Pfeffer
	2 kg	Zwiebeln frisch oder TK
	7 kg	Champignons frisch oder TK
	1 l	Zitronensaft
	3 l	Milch 1,5 % Fett
	2 l	Sahne 30 % Fett
		Jodsalz, Pfeffer
	1 l	Trinkwasser
	200 g	Maisstärke
	Petersilie frisch oder TK	
	~ 250 ml	Ausgabemenge pro Person
		1 x Schöpfkelle Nr. 10 \triangleq ~ 250 ml
Nudeln	7,5 kg	Vollkornteigwaren ²
		Jodsalz
	150 ml	Rapsöl
	~ 150 g	Ausgabemenge pro Person
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 Durch das Garen verliert Fleisch ca. 30 % an Gewicht. Aus 12 kg Rohware werden ca. 8 kg gegarte Ware.

² Durch das Garen verdoppelt sich ungefähr die Menge der Teigwaren. Aus 7,5 kg Rohware werden ca. 15 kg gegarte Ware.

1. Für das Geschnetzelte die Hälfte des Öls erhitzen und das Fleisch darin anbraten, würzen mit Salz und Pfeffer, beiseite stellen. Zwiebeln und Champignons im verbliebenen Öl anbraten, Zitronensaft zugeben. Mit Milch und Sahne aufgießen. Das angebratene Fleisch hinzugeben und die Soße abschmecken. Die Stärke mit kaltem Wasser anrühren und das Geschnetzelte damit binden. Mit gehackter Petersilie garniert servieren.

2. Für die Nudeln die Vollkornwaren in Salzwasser garen, abgießen und mit dem Öl mischen. Unmittelbar servieren oder rückkühlen und regenerieren.

3. 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 (490 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
614 kcal	2572 kJ	24,6 g	52,3 g	39,7 g	3,0 mg	1,0 mg	62 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
19 mg	141 mg	123 mg	5,3 mg	10,8 g

14.6 Zwiebelsuppe

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Suppe	500 g	Margarine
	8 kg	Zwiebeln, Ringe frisch oder TK
		Knoblauch, fein gerieben frisch oder TK
	19 kg	Trinkwasser
	1 kg	Gemüsebrühe Trockenprodukt
		Pfeffer
		Muskat
		Petersilie frisch oder TK
	~ 285 g	Ausgabemenge pro Person
		1 x Schöpfkelle Nr. 11 \triangle 300 ml
	500 g	Hartkäse 40 % Fett i. Tr., gerieben
	~ 5 g	Ausgabemenge pro Person

1. Margarine erhitzen, Zwiebelringe und Knoblauch darin andünsten.
2. Wasser und Brühe zugeben und 15 bis 20 Minuten kochen lassen.
3. Abschmecken mit Pfeffer und Muskat und mit gehackter Petersilie und Hartkäse servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (290 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
99 kcal	414 kJ	6,2 g	5,7 g	4,4 g	0,1 mg	0,1 mg	10 μ g

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
5 mg	115 mg	19 mg	0,4 mg	1,2 g

14.7 Kartoffelsuppe

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Suppe	200 ml	Rapsöl
	1,5 kg	Zwiebel gewürfelt frisch oder TK Knoblauch, fein gerieben frisch oder TK
	1,2 kg	Suppengemüse TK oder frisch
	10 kg	Kartoffeln mehligkochend geschält
	20 l	Trinkwasser
	1 kg	Gemüsebrühe Trockenprodukt Majoran frisch oder getrocknet
	1,5 l	Milch 1,5% Fett
	500 g	Kartoffeln vorwiegend festkochend geschält, gewürfelt Muskat
	80 g	Crème fraîche 30 % Fett Petersilie frisch oder TK
	~ 360 g	Ausgabemenge pro Person 2 x Schöpfkelle Nr. 9 \triangleq 360 ml

1. Öl erhitzen. Zwiebeln darin andünsten. Knoblauch und Suppengemüse mitdünsten. Kartoffeln, Wasser, Brühe und Majoran dazugeben und 20 Min. kochen lassen.

2. Milch hinzugeben und mit einem Pürierstab pürieren. Gegarte Kartoffelwürfel unterrühren.

3. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Crème fraîche unter die Suppe ziehen. Mit gehackter Petersilie servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (360 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
135 kcal	563 kJ	3,3 g	19,9 g	4,6 g	0,6 mg	0,1 mg	24 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
24,1 mg	71 mg	35 mg	1,3 mg	1,9 g

14.8 Lauchcremesuppe

Für 100 Personen:

Menge	Zutat
200 ml	Rapsöl
1 kg	Zwiebeln, gewürfelt frisch oder TK
8 kg	Lauchringe frisch oder TK
2,5 kg	Paprikawürfel rot frisch oder TK
12 l	Gemüsebrühe
2 l	Milch 1,5 % Fett
	Jodsatz, Pfeffer
	Schnittlauch frisch oder TK
~ 260 ml	Ausgabemenge pro Person
	1 x Schöpfkelle Nr. 10 \triangleq ~ 250 ml



1. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebelwürfel darin anschwitzen.
2. Lauchringe und die Hälfte der Paprika dazugeben, kurz mit dünsten, dann mit Brühe und Milch aufgießen, ca. 10 bis 15 Minuten garen.
3. Die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren. Danach die übrigen Paprikawürfel zugeben, kurz mit garen.
4. Abschmecken mit Salz und Pfeffer.
5. Mit gehacktem Schnittlauch bestreut servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (260 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
85 kcal	356 kJ	4,9 g	5,6 g	3,2 g	2,7 mg	0,1 mg	69 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
42 mg	93 mg	20 mg	0,8 mg	3,0 g

14.9 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	2,6 g	1,6 g	0,8 mg	0,0 mg	44 µg

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

14.10 Buttermilchmix Banane

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Buttermilch	12 l	Buttermilch
	8 kg	Bananen frisch geschält
	400 g	Zucker
	100 g	Vanillezucker
	300 ml	Zitronensaft
	~ 210 ml	Ausgabemenge pro Person

Für den Buttermilchmix alle Zutaten mixen.
Das Getränk in Gläser abfüllen und gekühlt anbieten.

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
141 kcal	589 kJ	0,8 g	25,9 g	5,1 g	0,3 mg	0,1 mg	17 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
11 mg	137 mg	44 mg	0,4 mg	1,6 g

14.11 Käse-Quark-Creme mit Heidelbeeren

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Creme	8 kg	Heidelbeeren* frisch oder TK
	3 kg	Quark < 10 % Fett
	5 kg	Naturjoghurt 1,5 % Fett
	2,5 kg	Friskäse mind. 50 % Fett
	900 g	Zucker
	100 g	Vanillezucker
	300 ml	Zitronensaft
	~ 200 g	Ausgabemenge pro Person
		2 „Kugel“ mit dem Portionierer mit 70 mm Durchmesser \triangleq ~ 200 g
Garnitur	500 g	Heidelbeeren frisch

* Die Heidelbeeren können auch gegen die gleiche Menge an Himbeeren oder Erdbeeren ausgetauscht werden. Die Nährstoffoptimierung bleibt dadurch trotzdem erhalten.

1. Heidelbeeren auftauen lassen und kurz erhitzen.
2. Aus allen weiteren Zutaten eine Käse-Quark-Creme herstellen und die abgekühlten Heidelbeeren vorsichtig unterziehen.
3. Das Dessert portionieren und mit den frischen Heidelbeeren garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (205 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
179 kcal	748 kJ	5,6 g	19,3 g	8,8 g	1,6 mg	0,1 mg	24 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
18 mg	115 mg	12 mg	0,9 mg	4,3 g