



# Rezepte

Die Zutaten aller Rezepturen sind für  
**10 Portionen** berechnet.

Die Nährwertangaben beziehen sich auf 1 Portion.

## Vorspeisen

### Erbsencremesuppe



#### Zutaten:

0,5 kg Erbsen, frisch oder tiefgekühlt  
1 l Gemüsebrühe  
0,4 l Milch, 1,5% Fett  
100 ml Sahne  
Jodsalz, Pfeffer  
0,2 kg Zuckererbsen

#### Zubereitungshinweise:

Erbsen in der Gemüsebrühe garen. Milch und Sahne zugeben und mit einem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zuckererbsenschoten blanchieren, in feine Streifen schneiden und als Einlage in die fertige Suppe geben.

#### Nährwerte:

Energie (kcal): 137      Eiweiß (g): 6,3      Fett (g): 7,2      Kohlenhydrate (g): 11,6

### Kressesuppe mit Limette



#### Zutaten:

0,7 kg Kartoffeln  
0,1 kg Zwiebeln  
20 ml Rapsöl  
0,5 l Gemüsebrühe  
0,5 l Milch, 1,5% Fett  
3 Kästchen Kresse (ca. 50 g)  
0,1 l Sahne, 30% Fett  
50 ml Limettensaft  
Jodsalz, Pfeffer, Muskat

#### Zubereitungshinweise:

Kartoffeln und Zwiebeln in Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. Kartoffelwürfel dazugeben, kurz mitdünsten, dann mit Gemüsebrühe und Milch aufgießen. Ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. 2/3 der Kresse in die Suppe geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Sahne zugeben und mit Limettensaft, Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die Suppe mit der übrigen Kresse garnieren.

#### Nährwerte:

Energie (kcal): 141      Eiweiß (g): 4,1      Fett (g): 6,6      Kohlenhydrate (g): 15,7

## Vorspeisen

### Radieschensalat mit Frühlingszwiebeln und Apfel



#### Zutaten:

0,7 kg Radieschen  
0,2 kg Frühlingszwiebeln  
0,4 kg Äpfel  
10 g Petersilie, frisch oder TK  
10 g Schnittlauch, frisch oder TK  
50 ml Rapsöl  
50 ml Kräuteressig  
Jodsalz  
Pfeffer  
20 g Zucker

#### Zubereitungshinweise:

Radieschen, Frühlingszwiebeln und Äpfel in feine Scheiben schneiden. Petersilie hacken und Schnittlauch in Röllchen schneiden. Öl, Essig, Salz, Pfeffer, Zucker, gehackte Petersilie und die Schnittlauchröllchen zu einem Dressing verrühren. Dressing mit den Salatzutaten vermischen und etwas durchziehen lassen.

#### Nährwerte:

Energie (kcal): 96      Eiweiß (g): 1,3      Fett (g): 5,3      Kohlenhydrate (g): 10,4

### Möhrensalat mit Tomaten-Joghurt-Dressing



#### Zutaten:

20 g Sonnenblumenkerne  
0,2 kg Frühlingszwiebeln  
60 g getrocknete Tomaten  
0,2 kg Naturjoghurt, 1,5% Fett  
0,15 kg Rucola  
20 ml Rapsöl und 20 ml Olivenöl  
40 ml Kräuteressig  
Jodsalz, Pfeffer, Zucker  
10 g Petersilie, gehackt  
10 g Schnittlauchröllchen  
0,8 kg Möhren, geraspelt

#### Zubereitungshinweise:

Sonnenblumenkerne in einer Pfanne goldbraun rösten. Frühlingszwiebeln und getrocknete Tomaten in feine Scheiben schneiden. Naturjoghurt mit jeweils 2/3 der Sonnenblumenkerne, der Frühlingszwiebeln und der Tomaten zu einem Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Hälfte des geputzten Rucolas grob zerschneiden. Die übrigen Frühlingszwiebeln mit Raps- und Olivenöl, Essig, Zucker, Salz und Pfeffer sowie Petersilie und Schnittlauch verrühren und den geschnittenen Rucola und die Möhren unterheben. Zum Anrichten den ungeschnittenen Rucola auf Teller verteilen und den Möhrensalat und etwas Joghurdressing darauf geben. Mit den übrigen Sonnenblumenkernen und Tomatenstreifen bestreuen.

#### Nährwerte:

Energie (kcal): 109      Eiweiß (g): 3,4      Fett (g): 5,3      Kohlenhydrate (g): 11,5

## Vorspeisen

### Sprossensalat



#### Zutaten:

50 ml Zitronensaft  
40 ml Rapsöl  
20 g Honig  
10 g Senf  
Jodsalz, Pfeffer  
0,3 kg Kopfsalat  
0,4 kg Radieschen  
0,15 kg gemischte Sprossen

#### Zubereitungshinweise:

Aus Zitronensaft, Öl, Honig, Senf, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen. Salatblätter und Radieschenscheiben mit dem Dressing vermischen. Den Salat anrichten und mit den Sprossen garnieren.

#### Nährwerte:

Energie (kcal): 62      Eiweiß (g): 1,7      Fett (g): 4,3      Kohlenhydrate (g): 3,9

## Hauptgerichte

### Gekochtes Rindfleisch mit Frankfurter Grüne Sauce, Salzkartoffeln

#### Zutaten für das Fleisch:

- 0,8 kg Rindfleisch (aus der Hüfte, z. B. Tafelspitz)  
Jodsalz, Lorbeerblatt, Pfefferkörner
- 0,3 kg Möhren
- 0,3 kg Knollensellerie
- 0,3 kg Lauch

#### Zutaten für die Grüne Sauce:

- |   |   |
|---|---|
| 20 g Petersilie                         | } Gibt es in manchen<br>Regionen als „Kräuter-<br>paket“ für Grüne Sauce. |
| 20 g Schnittlauch                       |   |
| 20 g Zitronenmelisse                    |   |
| 20 g Pimpinelle                         |   |
| 20 g Brunnenkresse                      |   |
| 20 g Borretsch                          |   |
| 20 g Sauerampfer                        |   |
| 0,4 kg saure Sahne, 10 % Fett           |   |
| 0,5 kg Dickmilch (Sauermilch), entrahmt |   |
| 20 ml Rapsöl                            |   |
| 100 g Mayonnaise                        |   |
| 20 g Senf, mittelscharf                 |   |
| Jodsalz, Pfeffer, Zucker                |   |



2,2 kg Kartoffeln

#### Zubereitunghinweise:

Rindfleisch mit Salz, Lorbeerblatt und Pfefferkörnern und den in grobe Stücke geschnittenen Möhren, Sellerie und Lauch in kochendes Wasser geben bei mittlerer Hitze gar ziehen lassen.

Für die Grüne Sauce die Kräuter fein hacken und mit saurer Sahne, Dickmilch, Öl, Mayonnaise, Senf, Salz, Pfeffer und Zucker zu einer Soße verrühren. Durchziehen lassen.

Kartoffeln garen.

Fleisch nach dem Garen etwas ruhen lassen, dann in gleichmäßige Scheiben schneiden. Mit der Grünen Sauce und den Kartoffeln anrichten. Mit Kräutern garnieren.

#### Nährwerte:

Energie (kcal): 479      Eiweiß (g): 31,6      Fett (g): 21,2      Kohlenhydrate (g): 38,6

## Hauptgerichte

### Asiatische Gemüsepfanne mit mariniertem Tofu

#### Zutaten für die Tofu-Marinade:

0,3 kg Frühlingszwiebeln  
0,15 l Sojasauce  
50 g Tomatenmark  
0,8 kg Tofu

#### Zutaten für die Gemüsepfanne:

0,4 kg Möhren  
0,4 kg Sojasprossen  
0,4 kg Zuckerschoten  
0,4 kg Champignons  
0,4 kg Kohlrabi  
0,4 kg (rote) Paprikaschoten  
30 ml Rapsöl (für das Gemüse)  
20 ml Rapsöl (für den Tofu)  
0,6 kg Glasnudeln  
1 l Gemüsebrühe  
20 g Maisstärke  
50 g Zucker  
Jodsalz  
Cayennepfeffer



#### Zubereitungshinweise:

Zwei Stunden vor der Zubereitung des Essens den Tofu marinieren. Eine Marinade aus Frühlingszwiebelringen, Sojasauce und Tomatenmark herstellen. Tofu in diese Marinade einlegen und gekühlt durchziehen lassen.

Das Gemüse in Stücke oder Scheiben schneiden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin unter Rühren braten bis es bissfest ist.

Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen. Tofu aus der Marinade nehmen (diese bitte aufheben!) und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten anbraten.

Glasnudeln einige Minuten in kaltem Wasser einweichen.

In der Zwischenzeit einen Topf mit leicht gesalzenem Wasser erhitzen und die Glasnudeln dann 1 Minute darin garziehen lassen. Abgießen.

Die übrige Tofu-Marinade über das gebratene Gemüse geben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Stärke mit etwas kaltem Wasser anrühren. Die Sauce aufkochen lassen und mit der Stärke binden. Abschmecken mit Zucker, Salz und Cayennepfeffer.

Glasnudeln unter das Gemüse heben und gebratenen Tofu darauf servieren.

#### Nährwerte:

Energie (kcal): 460      Eiweiß (g): 25,1      Fett (g): 15,6      Kohlenhydrate (g): 53,8

## Hauptgerichte

### Hähnchenstreifen in Rucolasauce, Tomaten-Tagliatelle

#### Zutaten für Hähnchen in Rucolasauce:

0,8 kg Hähnchenbrustfilet  
 0,1 kg Zwiebeln  
 20 ml Rapsöl  
 Jodsalz, Pfeffer  
 0,5 l Gemüsebrühe  
 0,15 l Milch, 1,5 % Fett  
 0,15 kg saure Sahne, 10 % Fett  
 30 ml Zitronensaft  
 Jodsalz, Pfeffer  
 20 g Maisstärke  
 0,2 kg Rucola



#### Zutaten für Tomaten-Tagliatelle:

0,6 kg Bandnudeln  
 0,1 kg Frühlingszwiebeln  
 20 g Knoblauch  
 20 ml Rapsöl  
 0,5 kg passierte Tomaten, Dose  
 Jodsalz  
 Pfeffer  
 10 g Zucker  
 10 g Basilikum

#### Zubereitungshinweise:

Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden, Zwiebeln würfeln.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebelwürfel darin anbraten. Hähnchenstreifen dazugeben und mitbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Das gegarte Fleisch beiseite stellen und die Pfanne mit Gemüsebrühe ablöschen. Milch, saure Sahne und Zitronensaft zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Stärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und die Sauce damit binden. Fleisch in die Sauce geben und darin erwärmen. Rucola grob schneiden und kurz vor dem Servieren unter die Sauce heben.

Bandnudeln garen.

Frühlingszwiebeln in Ringe, den Knoblauch sehr fein schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Frühlingszwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Tomaten zugeben und mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und Basilikum abschmecken. Die gegarten Nudeln unterheben und zu den Hähnchenstreifen servieren.

#### Nährwerte:

Energie (kcal): 401      Eiweiß (g): 28,9      Fett (g): 9,0      Kohlenhydrate (g): 49,8

## Hauptgerichte

### Gemüsebratling mit Kräuterdip, Gemüsereis

#### Zutaten für Gemüsebratling:

0,25 kg Möhren  
 0,25 kg Knollensellerie  
 0,25 kg Lauch  
 0,24 l Vollei  
 100 g Leinsamen  
 0,2 kg Semmelmehl  
 Jodsalz, Pfeffer,  
 0,1 l Rapsöl

#### Zutaten für Dip:

50 g Zwiebeln  
 20 g Knoblauch  
 20 g Petersilie  
 20 g Schnittlauch  
 0,3 kg Quark, Magerstufe  
 0,2 l Kefir, entrahmt  
 Jodsalz  
 Pfeffer

#### Zutaten für Gemüsereis:

50 g Möhren  
 50 g Knollensellerie  
 50 g Lauch  
 0,4 kg Reis parboiled  
 Jodsalz



#### Zubereitungshinweise:

Möhren und Sellerie fein reiben. Lauch in feine Ringe schneiden. Gemüse mit Vollei, Leinsamen, Semmelmehl, Salz und Pfeffer zu einer einheitlichen Masse vermischen und daraus pro Person zwei Frikadellen formen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Gemüsefrikadellen bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten.

Für den Kräuterdip Zwiebeln und Knoblauch sowie Petersilie und Schnittlauch fein hacken und mit Quark und Kefir zu einem Dip verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Gemüsereis das Gemüse in sehr feine Streifen schneiden und blanchieren. Den Reis garen und mit dem Gemüse vermischen.

Gemüsefrikadellen mit Gemüsereis und Dip anrichten.

#### Nährwerte:

Energie (kcal): 470      Eiweiß (g): 16,8      Fett (g): 17,9      Kohlenhydrate (g): 63,7



## Hauptgerichte

### Seelachsfilet mit Champignon-Zitronen-Kruste, Dillkartoffeln

#### Zutaten:

- 0,125 kg Weizenkörner (alternativ Haferflocken)
- 5 Zitronen, **unbehandelt**  
(alternativ 0,12 l Zitronensaft, etwas Zitronenaroma)
- 1,5 kg Seelachsfilet, frisch oder tiefgekühlt
- Jodsalz
- 40 ml Rapsöl
- 0,150 kg Zwiebel
- 0,7 kg Champignons
- 0,5 kg Tomaten
- Jodsalz
- Pfeffer
- 5 g Zitronenmelisse
- 50 g Semmelmehl
- 50 g Parmesan, Vollfett (≥ 32% Fett)
- 0,25 l Sahne, 30% Fett
  
- 2,2 kg Kartoffeln
- 10 g Dill



#### Zubereitungshinweise:

Weizenkörner schroten und in ca. 0,125 l Wasser für 30 Minuten einweichen.  
Die Hälfte der Zitronen auspressen.

Seelachsfilet säubern, säuern, salzen und in eine Auflaufform oder ein GN-Blech legen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebelwürfel darin anschwitzen. Champignonscheiben zugeben und mitbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Fisch mit der Champignon-Zwiebel-Masse bedecken und die Tomatenscheiben darauf legen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Schale der übrigen Zitronen abreiben, Zitronenmelisse hacken. Mit Weizenkörnern und Semmelmehl vermischen und auf dem Fisch verteilen. Mit geriebenem Parmesan bestreuen. Sahne angießen und garen.

Kartoffeln garen und mit gehacktem Dill bestreuen.

#### Nährwerte:

Energie (kcal): 523      Eiweiß (g): 43,4      Fett (g): 15,9      Kohlenhydrate (g): 48,5

## Desserts

### Grießdessert mit Heidelbeersauce



#### Zutaten für das Grießdessert:

0,6 l Milch, 1,5% Fett  
60 g Zucker  
20 g Vanillezucker  
40 g Weizengrieß

#### Zutaten für die Heidelbeersauce:

0,2 l Apfelsaft  
40 g Zucker  
20 ml Zitronensaft  
20 g Maisstärke  
0,5 kg Heidelbeeren, TK

#### Zubereitungshinweise:

Milch mit Zucker und Vanillezucker aufkochen, Grieß einrieseln lassen, unter Rühren aufkochen, anschließend quellen lassen.

Apfelsaft, Zucker und Zitronensaft aufkochen. Stärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und den Apfelsaft damit binden. Heidelbeeren vorsichtig unterrühren.

Grießdessert mit Heidelbeersauce servieren.

#### Nährwerte:

Energie (kcal): 139      Eiweiß (g): 2,8      Fett (g): 0,4      Kohlenhydrate (g): 30,1

### Zitronen-Kräuter-Mousse



#### Zutaten:

5 Zitronen, **unbehandelt**  
(alternativ 0,12 l Zitronensaft, etwas Zitronenaroma)  
30 g Gelatine  
0,15 Sahne, 30% Fett  
40 g Zucker  
0,5 kg Quark, Magerstufe  
160 g Zucker  
Zitronenschale einer halben Zitrone  
0,3 kg Joghurt, 1,5% Fett  
10 g Zitronenmelisse

#### Zubereitungshinweise:

Schale von ca. 2 Zitronen abreiben, beiseite stellen. Dann die Zitronen auspressen, Saft auffangen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Sahne mit Zucker steif schlagen.

Quark, Zucker, Zitronensaft und Zitronenschale vermischen. Gelatine auflösen und mit Temperatenausgleich unter den Joghurt rühren. Joghurt-Gelatine-Mischung unter die Quarkmasse rühren. Steif geschlagene Sahne und fein gehackte Zitronenmelisse vorsichtig unterheben, mindestens 2 Stunden kalt stellen. Die Mousse mit Blättchen von der Zitronenmelisse garnieren.

#### Nährwerte:

Energie (kcal): 216      Eiweiß (g): 11,2      Fett (g): 4,8      Kohlenhydrate (g): 30,0

## Desserts

### Himbeer-Amarettini-Joghurt



#### Zutaten:

0,6 kg Himbeeren, TK (alternativ Himbeergrieß, TK)  
100 g Zucker  
50 ml Zitronensaft  
0,3 kg Naturjoghurt, 1,5% Fett  
0,2 kg Quark, Magerstufe  
50 g Amarettini  
5 g Zitronenmelisse als Garnitur

#### Zubereitungshinweise:

Himbeeren auftauen lassen und mit der Hälfte des Zuckers und Zitronensaft pürieren. Falls die Himbeerkerne nicht erwünscht sind, das Himbeerpüree durch ein Sieb streichen. Naturjoghurt mit Quark und dem verbliebenen Zucker verrühren. Die Hälfte der Amarettini grob hacken und in Schälchen oder Gläser verteilen. Die Hälfte des Himbeerpürees darauf geben und anschließend die Joghurt-Quark-Mischung einschichten. Darüber das verbliebene Himbeerpüree geben und mit Amarettinis und Zitronenmelisse garnieren.

#### Nährwerte:

Energie (kcal): 119      Eiweiß (g): 5,3      Fett (g): 1,7      Kohlenhydrate (g): 18,7

### Birnenragout mit Schokocreme



#### Zutaten für die Schokocreme:

0,5 l Milch, 1,5 % Fett  
40 g Zucker  
30 g Kochpuddingpulver mit Schokoladengeschmack

#### Zutaten für das Birnenragout:

0,2 l Apfelsaft  
0,2 kg Apfelmus  
40 g Zucker  
20 g Vanillezucker  
0,5 kg Birnenwürfel, Konserve, abgetropft  
20 g Maisstärke  
20 g Mandelblättchen

#### Zubereitungshinweise:

Aus Milch, Zucker und dem Schokopuddingpulver einen Schokoladenpudding kochen. Apfelsaft, Apfelmus, Zucker, Vanillezucker verrühren und in einem Topf aufkochen. Birnenstücke hinzugeben, einmal aufkochen. Stärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und das Birnenragout abbinden. Abkühlen lassen. Mandelblättchen in einer Pfanne goldbraun rösten. Schokocreme mit Birnenragout anrichten und mit Mandelblättchen garnieren.

#### Nährwerte:

Energie (kcal): 168      Eiweiß (g): 2,4      Fett (g): 3,1      Kohlenhydrate (g): 32,0

## Desserts

### Apfeldessert



#### Zutaten:

0,3 l Apfelsaft  
100 g Zucker  
50 g Vanillezucker  
50 ml Zitronensaft  
1 kg Äpfel (alternativ TK-Äpfelwürfel)  
20 g Maisstärke

#### Zubereitungshinweise:

Apfelsaft mit Zucker, Vanillezucker und Zitronensaft zum Kochen bringen und die Apfelstücke darin bissfest dünsten. Stärke mit etwas kaltem Wasser anrühren, das Apfeldessert damit abbinden.

#### Nährwerte:

Energie (kcal): 139

Eiweiß (g): 0,5

Fett (g): 0,5

Kohlenhydrate (g): 32,3

## Ernährungswissen für den Job auf einen Klick

### [www.jobundfit.de](http://www.jobundfit.de)

Stets aktuell informiert die Homepage des Projekts „JOB&FIT – Mit Genuss zum Erfolg!“ über Wissenswertes zur vollwertigen Ernährung am Arbeitsplatz. Sie richtet sich an Berufstätige und Verantwortliche der Betriebsverpflegung gleichermaßen.

Für alle Verantwortlichen für die Betriebsverpflegung, die sich in ihrem Unternehmen für eine optimierte Verpflegung einsetzen, bietet eine eigene Rubrik umfangreiche Hilfestellung. Das Highlight ist die Rezeptdatenbank: Per Suchmaschine kann zwischen Vorspeisen, Hauptgängen und Desserts gewählt oder ein Rezept über die Zutatensuche ermittelt werden.

Berufstätige finden neben den Grundlagen einer vollwertigen Ernährung vor allem berufsspezifische Empfehlungen. Ob Büroangestellte, Arbeiter oder Krankenschwester– hier sind für verschiedene Berufsgruppen individuelle Ernährungsinformationen zusammengestellt.

Unter dem Navigationspunkt „Gästeinformationen“ stehen zur Information der Tischgäste und zur Dekoration des Betriebsrestaurants fertig designte Vorlagen für Tischaufsteller, Postkarten und Flyer zum Herunterladen bereit. Darüber hinaus können hochauflösende Druckdateien zur Vervielfältigung jederzeit beim Projektteam angefordert werden.

Weitere Informationen rund um „JOB&FIT – Mit Genuss zum Erfolg!“ sowie die Kontaktdaten des Teams ergänzen die Rubriken.

#### Impressum:

Herausgeber: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)

Entwicklung, Text, Redaktion: DGE-Projekt JOB&FIT – Mit Genuss zum Erfolg!

Bildquellen: GAYERFOTODESIGN, Melle, [www.gayer-fotodesign.de](http://www.gayer-fotodesign.de)

„JOB&FIT – Mit Genuss zum Erfolg!“ ist ein Projekt der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. im Rahmen von IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung, gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz.

Nachdruck – auch auszugsweise – sowie jede Form der Vervielfältigung oder die Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung durch den Herausgeber gestattet.

Die Rezepte und Zubereitungshinweise sind von der DGE sorgfältig zusammengestellt und überprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden.

Eine Haftung des Herausgebers für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.