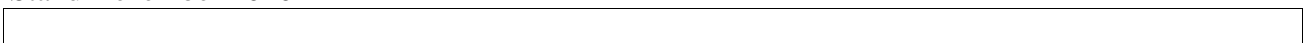


## Zwischenverpflegung im Berufsalltag



## Zwischenverpflegung im Berufsalltag

Bowl mit Hirse, Möhren, Fenchel.....	3
Gemüsemuffin mit Erbsen, Möhren und Mais, dazu Apfel .....	4
Müslikugel mit Banane, Haferflocken, Leinsamen, dazu Bananen-Beeren-Smoothie.....	5
Bananen-Beeren-Smoothie .....	6
Ramen .....	7
Salat mit Linsen, Perlgraupen, Radieschen.....	9
Vollkornbrot mit Rote-Bete-Aufstrich, Tomate, Salat und Möhrensticks.....	11
Vollkornwrap mit Rucola, Gurke, Tomate .....	13



## Bowl mit Hirse, Möhren, Fenchel

Für 100 Personen

Menge pro Person: 300 g  
Gesamtmenge: 30 kg



### Zutaten:

Hirse	2,3 kg
Möhren	8 kg
Fenchel	4 kg
Kürbiskern	800 g
Kichererbsen gegart	2.5 kg
Dicke Bohnen, tiefgekühlt oder Konserve	4 kg
Jodiertes Salz	Nach Bedarf
Feldsalat	2 kg
Apfel Fruchtsaft (Ohne Zuckerzusatz)	400 ml
Balsamicoessig	400 ml
Rapsöl	400 ml
Pfeffer schwarz getrocknet	Nach Bedarf

### Zubereitung:

1. Die Hirse nach Packungsanweisung garen.
  2. Die tiefgekühlten Bohnen kurz in etwas Salzwasser bissfest garen.
  3. Die Möhren waschen, schälen und in kleine, mundgerechte Stifte schneiden. Den Fenchel waschen und in feine Stifte schneiden
  4. Den Feldsalat gründlich waschen.
  5. Aus weißen Balsamico, Apfelsaft und Öl mit Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen.
  6. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.
  7. Alles in einer Schale neben, bzw. übereinander anrichten, das Dressing hinzugeben und den Hummus an einer Seite der Schale platzieren.
- Tipp: Hummus ganz auch ganz einfach selber gemacht werden.

Pro Portion etwa 300 g:

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Vitamin E	Vitamin B1	Folsäure	Vitamin C
314 kcal	14,5 g	9,9 g	49,0 g	1,9 mg	0,3 mg	88 µg	14 mg
		<b>Calcium</b>	<b>Magnesium</b>	<b>Eisen</b>	<b>Ballaststoffe</b>		
		74 mg	120 mg	4,6 mg	13,0 g		

## Gemüsemuffin mit Erbsen, Möhren und Mais, dazu Apfel

Für 100 Personen

Menge pro Person: 152 g  
 Gesamtmenge: 15,2 kg  
 + 1 Apfel



### Zutaten:

Weizen Mehl Type 405	2.2 kg
Weizen Vollkornmehl	2 kg
Hefe	300 g
Jodiertes Salz	Nach Bedarf
Ei	1.2 kg
Rapsöl	100 ml
Kuhmilch 1,5% Fett	3 l
Erbsen grün, TK	2.5 kg
Möhren	2.5 kg
Mais, TK	1 kg
Schnittlauch TK	Ca. 200 g
Petersilie TK	Ca. 200 g
Apfel	100 Stück

### Zubereitung:

1. Die Möhren waschen, schälen und fein raspeln.
2. Hefe in lauwarmen Milch auflösen. Mehl einrühren und mit Öl, Ei und Salz zu einem geschmeidigen Teig kneten. Teig etwa 30 Minuten gehen lassen.
3. Die geraspelten Karotten zusammen mit den Erbsen, dem Mais, der Petersilie und dem Schnittlauch in den Teig einarbeiten.
4. In Muffinformen füllen und bei 180° C etwa 25 bis 30 Minuten backen.

Pro Portion Muffin ca. 152 g:

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Vitamin E	Vitamin B1	Folsäure	Vitamin C
321 kcal	11,0 g	3,7 g	63,9 g	1,6 mg	0,3 mg	117 µg	23,4 mg
		Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe		
		76 mg	62 mg	2,5 mg	8,5 g		

## Müslikugel mit Banane, Haferflocken, Leinsamen, dazu Bananen-Beeren-Smoothie

Für 100 Personen

Müslikugeln:  
Menge pro Person: 57,5 g  
Gesamtmenge: 5,8 kg



### Zutaten Müslikugeln:

Haferflocken	1 kg
Leinsamen geschrotet	200 g
Sonnenblumenkerne	200 g
Nussmus	400 g
Bananen ungeschält	3 kg
Cranberries getrocknet	150 g
Feigen getrocknet	800 g

### Zubereitung Müslikugeln:

1. Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Mit einem Pürierstab die Cranberries, getrocknete Feigen, geschälten Bananen und das Nussmus pürieren, bis eine sämige Konsistenz entstanden ist.
3. Dann zu der pürierten Masse die Haferflocken, Leinsamen und Sonnenblumenkerne geben.
4. Die Müslimasse nun zu Müslikugeln formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Rost legen und bei 15 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

Pro Portion ca. 58 g:

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Vitamin E	Vitamin B1	Folsäure	Vitamin C
129 kcal	3,5 g	4,7 g	19,6 g	2,2 mg	0,1 mg	18 µg	2,4 mg
		Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe		
		30 mg	44 mg	1,2 mg	3,0 g		

## Bananen-Beeren-Smoothie

Für 100 Personen

Menge pro Person: 222 g  
Gesamtmenge: 22,2 kg

### Zutaten:

Banane ungeschält 10 kg  
Beerenobst, TK 1,2 kg  
Apfel 11 kg

### Zubereitung:

1. Die Bananen schälen und in grobe Stücke schneiden.
2. Die Äpfel waschen, das Kerngehäuse entfernen und die Äpfel in grobe Stücke schneiden.
3. Bananen, Äpfel und TK-Beeren in ein hohes Gefäß geben und pürieren. Wenn die TK-Beeren zu groß zum Pürieren sind, sollten sie erst noch etwas auftauen.

Hinweis: Wenn frische Beeren verwendet werden, sollten diese vorher gründlich gewaschen werden.

Reife Bananen eignen sich besonders aufgrund ihrer Süße.

Pro Portion 222 g:

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Vitamin E	Vitamin B1	Folsäure	Vitamin C
169 kcal	1,6 g	0,3 g	40,9 g	0,8 mg	0,1 mg	25 µg	31,0 mg
		Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe		
		15 mg	37 mg	0,7 mg	4,5 g		

## Ramen

Für 100 Personen

Menge pro Person: 473 g  
Gesamtmenge: 47,3 kg



### Zutaten:

Brokkoli, frisch oder TK	6 kg
Möhren	4,5 kg
Erbsen grün, TK	2 kg
Tofu	3 kg
Ingwerknolle	Ca. 10 g
Gemüsebrühe	20 l
Ramen-Nudeln roh	3,5 kg
Sojasoße	150 ml
Zwiebeln	1 kg
Knoblauch	Ca.100 g
Lauchzwiebeln	300 g
Miso	200 g
Currypulver	Nach Bedarf
Zitronengras	Nach Bedarf

### Zubereitung:

1. Die Ramen-Nudeln nach Packungsbeilage zubereiten, sie sollten aber noch bissfest sein, da sie in der Brühe noch nachgaren.
2. Den Brokkoli und die Möhren waschen, die Möhren schälen und in feine Stifte, den Brokkoli in kleine Röschen schneiden.
3. Zusammen mit den Erbsen in Gemüsebrühe garen. Würzen mit Salz, Pfeffer, etwas Sojasoße und bei Bedarf noch Zitronengras und etwas Curry.
4. Den Ingwer und Knoblauch schälen und ganz klein schneiden. Zwiebeln ebenfalls schälen und in feine Ringe zerkleinern. Den Tofu kleinschneiden und alles in etwas Öl mit der Misopaste anbraten. Dann mit ein wenig Gemüsebrühe ablöschen und zu dem Gemüse geben.
5. Danach die Nudeln zugeben und ziehen lassen.  
Abschmecken, ggfs. nachwürzen und in eine Schüssel geben. Mit den Lauchzwiebelringen servieren.

Für Ramen können alle Arten von Gemüse verwendet werden.

--

## JOB&FIT Rezepte Zwischenverpflegung

Pro Portion 467 g:

<b>Energie</b>	<b>Eiweiß</b>	<b>Fett</b>	<b>Kohlenhydrate</b>	<b>Vitamin E</b>	<b>Vitamin B1</b>	<b>Folsäure</b>	<b>Vitamin C</b>
254 kcal	15,0 g	3,0 g	44,7 g	3,7 mg	0,2 mg	57 µg	49,8 mg
		<b>Calcium</b>	<b>Magnesium</b>	<b>Eisen</b>	<b>Ballaststoffe</b>		
		120 mg	67 mg	2,7 mg	7,2 g		

--



## Salat mit Linsen, Perlgraupen, Radieschen

Für 100 Personen

Menge pro Person: 208 g  
Gesamtmenge: 20,8 kg



### Zutaten:

Gerste Perlgraupen, roh	1 kg
Linsen rot, roh	1,6 kg
Eisbergsalat	2 kg
Radieschen roh	4 kg
Feta	2 kg
Olivenöl	400 ml
Obstessig	400 ml
Gurke	4 kg
Tomaten getrocknet	1 kg
Jodiertes Salz	Nach Bedarf
Pfeffer schwarz getrocknet	Nach Bedarf

## JOB&FIT Rezepte Zwischenverpflegung

### Zubereitung:

1. Die Perlgraupen und die roten Linsen nach Packungsbeilage jeweils bissfest garen.
2. Den Salat, die Radieschen und die Gurke waschen.
3. Radieschen, Gurke, getrocknete Tomaten und Feta klein schneiden.
4. Mit Olivenöl und Fruchtsessig (z. B. Himbeersessig) und Salz und Pfeffer ein Dressing erstellen.
5. Die Perlgraupen mit dem Gemüse, dem Feta und dem Dressing vermengen und servieren.

Pro Portion 208 g:

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Vitamin E	Vitamin B1	Folsäure	Vitamin C
260 kcal	10,7 g	9,3 g	35,5 g	1,2 mg	0,1 mg	51 µg	18,0 mg
		<b>Calcium</b>	<b>Magnesium</b>	<b>Eisen</b>	<b>Ballaststoffe</b>		
		85 mg	52 mg	2,4 mg	4,6 g		

## Vollkornbrot mit rote-Bete-Aufstrich, Tomate, Salat und Möhrensticks

Für 100 Personen

### Brot und Gemüse:

Menge pro Person: 200 g  
Gesamtmenge: 20 kg

### Rote-Bete-Aufstrich:

Menge pro Person: 37,4 g  
Gesamtmenge: 3,7 kg

### Gesamt:

Pro Person: 237,4 g, 100 Personen: 23,7 kg



### Zutaten:

Vollkornbrot	8 kg
Eisbergsalat	1 kg
Gurke	1 kg
Möhre	10 kg
Rote Bete	2,2 kg
Frischkäse mind. 30% Fett i. Tr.	1,4 kg
Pfeffer schwarz getrocknet	Nach Bedarf
Zitrone Fruchtsaft	140 ml
Jodiertes Salz	Nach Bedarf

### Zubereitung:

1. Falls frische rote Bete verwendet wird:  
Da rote Bete färbt, können Handschuhe bei der Zubereitung getragen werden. Die Knollen waschen, schälen und den Strunk entfernen und in einem Topf vollständig mit kaltem Wasser bedecken.
2. Das Wasser bei geschlossenem Deckel zum Kochen bringen, die Hitze herunterschalten und die rote Bete ca. 30 Minuten köcheln. Das Wasser abgießen und die rote Bete abkühlen lassen. Alternativ kann auch vakuumierte rote Bete verwendet werden.
3. Die rote Bete, Frischkäse und Zitronensaft mit dem Stabmixer pürieren. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken, bei Bedarf noch Meerrettich hinzufügen.

ODER: Die rote Beete waschen und mit Salz und einer gespickten Nelke in Backpapier einwickeln. Anschließend im Backofen bei 180 Grad ca. 60 Minuten garen. Danach kann diese geschält werden. So können wir Geschmack, Farbe, Aroma und Vitamine erhalten.

--

## JOB&FIT Rezepte Zwischenverpflegung

### Brot:

1. Den Salat, die Möhren und Gurken waschen.
2. Die Gurken in Scheiben und die Möhren in Stifte schneiden.
3. Das Vollkornbrot mit dem rote-Bete-Aufstrich bestreichen, mit Salat und Gurken belegen und die Möhrensticks dazu servieren.

Pro Portion ca.: 237 g:

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Vitamin E	Vitamin B1	Folsäure	Vitamin C
261 kcal	9,5 g	2,2 g	55,6 g	1,3 mg	0,3 mg	54 µg	7,0 mg
		<b>Calcium</b>	<b>Magnesium</b>	<b>Eisen</b>	<b>Ballaststoffe</b>		
		78 mg	69 mg	2,5 mg	11,3 g		

--

## Vollkornwrap mit Rucola, Gurke, Tomate

Für 100 Person

Menge pro Person: 195 g  
Gesamtmenge: 19,5 kg



### **Zutaten:**

Rucola	3 kg
Gurke	4 kg
Tomaten	2 kg
Mozzarella 20% Fett i. Tr.	3 kg
Tomaten getrocknet	500 g
Vollkornmehl (Weizen oder ein anderes Getreide)	5 kg
Wasser	3 l
Rapsöl	500 ml
Jodsalz	
Ajvar	1 kg

--

## JOB&FIT Rezepte Zwischenverpflegung

### Zubereitung:

1. Für den Teig das Mehl mit dem Backpulver und dem Salz in einer Schüssel vermischen. Das Öl und lauwarmes Wasser hinzufügen und alles verkneten, bis ein glatter Teig entstanden ist. Den Teig in etwa gleich große Stücke teilen und diese zu kleinen Kugeln formen, so dass nachher ein dünner Wrap daraus entstehen kann.
  2. Die Teigkugeln müssen dann 20 Minuten zugedeckt ruhen. Die Teigstücke nach der Ruhezeit auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn mit dem Nudelholz ausrollen.
  3. Derweil das Gemüse waschen und klein schneiden. Mozzarella und getrocknete Tomaten ebenfalls kleinschneiden.
  4. Eine Pfanne erhitzen und die Teigfladen bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 30 Sekunden backen. Wenn die Teigfladen anfangen, Blasen zu werfen, können sie umgedreht werden. Damit die Wraps nicht austrocknen, diese nach dem Backen mit einem Küchentuch bedecken.
- Tipp: Sie halten einige Tage in Folie verpackt und lassen sich auch einfrieren.
5. Anschließend den Wrap mit Ajvar bestreichen und mit dem Gemüse und dem Käse belegen und einrollen.

Alternativ zur Herstellung des Teigs können auch fertige Wraps verwendet werden.

Nährwerte pro Portion 195 g:

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Vitamin E	Vitamin B1	Folsäure	Vitamin C
175 kcal	9,3 g	6,8 g	20,2 g	1,1 mg	0,1 mg	49 µg	27,4 mg
		<b>Calcium</b>	<b>Magnesium</b>	<b>Eisen</b>	<b>Ballaststoffe</b>		
		124 mg	49 mg	1,6 mg	3,4 g		