

## 13. Wochenspeisenplan

### Inhaltsverzeichnis

Nr.	Rezept
13.1	Gemüsecurry (Paprika, Weißkohl, Erbsen...) mit Kokosmilch, Basmatireis, bunter* Linsensalat *(mit Möhren, Sellerie, Lauch)
13.2	Hähnchenbrustfilet auf Frischkäse-Kräutersoße mit Tomaten, Bohnengemüse, Vollkornnudeln
13.3	Mediterrane Reispfanne (Zucchini, Aubergine, Tomate, Oliven, Feta)mit Tomatensoße
13.4	Rindergeschnetzeltes mit Kartoffel-Kerbelpüree, Möhrenrohkost
13.5	Lachsfilet auf Gemüsebett*, Dillrahmsoße, Kartoffeln *(Möhren, Sellerie, Lauch)
13.6	Gemüsecremesuppe (Zucchini, Möhre, Lauch)
13.7	Gemüsesuppe mit Flädle
13.8	Gurkensalat
13.9	Buttermilchmix Mango
13.10	Birnenquark mit karamellisierten Haselnüssen
13.11	Himbeerjoghurt
13.12	Vanillepudding mit Aprikosensoße

## Nährstoffberechnung des 13. 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 13. Woche Musterspeisenplan	3951	3456	14468	132	355	176	28	3	605	298	1452	639	25	55
Montag	806	627	2626	13	93	25	5	1	163	114	306	144	5	13
Gemüsecurry mit Kokosmilch, Basmatireis, bunter Linsensalat	598	505	2116	12	72	20	5	0	13	87	163	109	4	11
Buttermilchmix Mango	209	122	510	1	21	5	1	0	33	27	142	35	1	1
Dienstag	706	698	2920	28	57	48	5	1	109	43	236	152	5	13
Gemüsecremesuppe	175	131	550	11	5	2	2	0	22	10	52	16	1	2
Hähnchenbrustfilet auf Frischkäse- Kräutersoße mit Tomaten, Bohngengemüse, Vollkornnudeln	531	566	2371	17	52	46	3	1	88	34	184	136	5	12
Mittwoch	627	671	2810	26	82	23	7	1	83	31	278	90	5	7
Mediterrane Reispfanne mit Tomatensoße	464	455	1904	18	56	13	4	1	52	27	173	61	4	5
Birnenquark mit Haselnüssen	164	217	907	8	26	10	2	0	31	4	105	29	1	2
Donnerstag	909	640	2681	26	55	38	4	1	83	50	278	127	7	11
Gemüsesuppe mit Flädle	255	46	192	1	6	3	0	0	10	8	53	14	1	1
Rindergeschnetzeltes, Kartoffel- Kerbelpüree und Möhrenrohkost	493	472	1979	21	36	31	3	1	47	29	113	74	5	6
Himbeerjoghurt	162	122	510	4	14	4	1	0	26	14	112	38	1	5
Freitag	902	819	3431	39	68	43	7	0	167	59	355	127	4	10
Lachsfilet auf Gemüsebett, Dillrahmssoße, Kartoffeln	558	608	2547	32	38	37	6	0	130	44	162	94	3	8
Gurkensalat	188	74	310	5	5	2	1	0	27	13	59	17	0	1
Vanillepudding mit Aprikosensoße	156	137	574	2	25	4	0	0	9	3	134	17	0	0

## Wochenübersicht JOB&FIT Woche 13

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Gemüsecurry mit Kokosmilch und Basmatireis  Bunter Linsensalat  Buttermilchmix Mango	Gemüsecremesuppe  Hähnchenbrustfilet auf Frischkäse-Kräutersoße mit Tomaten, Bohnengemüse und Vollkornnudeln	Mediterrane Reispfanne mit Tomatensoße  Birnenquark mit Haselnüssen	Gemüsesuppe mit Flädle  Rindergeschnetzeltes mit Kartoffel- Korbelpüree  Möhrenrohkost  Himbeerjoghurt	Lachsfilet auf Gemüsebett mit Dillrahmsoße und Kartoffeln  Gurkensalat  Vanillepudding mit Aprikosensoße
<b>Nährwerte:</b> 627 kcal / 2626 kJ 13 g Fett 93 g Kohlenhydrate 25 g Eiweiß 13 g Ballaststoffe	<b>Nährwerte:</b> 698 kcal / 2920 kJ 28 g Fett 57 g Kohlenhydrate 48 g Eiweiß 13 g Ballaststoffe	<b>Nährwerte:</b> 671 kcal / 2810 kJ 26 g Fett 82 g Kohlenhydrate 23 g Eiweiß 7 g Ballaststoffe	<b>Nährwerte:</b> 640 kcal / 2681 kJ 26 g Fett 55 g Kohlenhydrate 38 g Eiweiß 11 g Ballaststoffe	<b>Nährwerte:</b> 819 kcal / 3431 kJ 39 g Fett 68 g Kohlenhydrate 43 g Eiweiß 10 g Ballaststoffe

## 13.1 Gemüsecurry (Paprika, Weißkohl, Erbsen...) mit Kokosmilch, Basmatireis, bunter\* Linsensalat \*(mit Möhren, Sellerie, Lauch)

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
<b>Gemüse</b>	5 kg	Champignon frisch oder TK
	5 kg	Paprikaschoten frisch oder TK
	3 kg	Weißkohl frisch oder TK
	3 kg	Erbsen grün TK
	2 kg	Zuckerschoten frisch oder TK
	2 kg	Sojasprossen frisch
	1 kg	Frühlingslauch frisch
		Jodsalz
	700 ml	Rapsöl
1 kg	Zwiebeln frisch oder TK	
<b>Kokos-Curry-Milch</b>	5 l	Trinkwasser
	50 g	Ingwerknolle geschält
	100 g	Gemüsebrühe Trockenprodukt
	200 ml	Zitronensaft
	100 g	Sambal Oelek
		Zucker
		Jodsalz, Pfeffer
		Currypulver
	4 l	Kokosmilch
	1,5 l	Milch 1,5 % Fett
	200 g	Maisstärke
~ 340 g	Ausgabemenge pro Person	
	1 x Schöpfkelle Nr. 11 $\triangle$ ~ 330 ml	
<b>Linsensalat</b>	2,5 kg	Linsen getrocknet roh <sup>1</sup>
	2,5 kg	Gemüsebruniose Wurzelgemüse Mischung frisch oder TK
	1 kg	Zwiebeln frisch gewürfelt
	300 ml	Balsamico Essig
	300 ml	Rapsöl
		Zucker
		Jodsalz, Pfeffer
		Petersilie frisch oder TK
~ 100 g	Ausgabemenge pro Person	
<b>Reis</b>	5 kg	Basmatireis <sup>2</sup>
		Jodsalz
	150 g	Ausgabemenge pro Person

<sup>1</sup> Durch Quellen und Garen gewinnen die getrockneten Linsen an Gewicht. Aus 2,5 kg getrockneten Linsen werden ca. 6,25 kg gegarte Linsen.

<sup>2</sup> Durch das Garen verdreifacht sich ca. die Reismenge. Aus 5 kg Rohware werden ca. 15 kg gegarte Ware.

**1. Für das Gemüsecurry mit Kokosmilch** die Gemüse ggf. unter Dampf angaren. Die Zwiebeln in dem Rapsöl anschwitzen. Alle weiteren Gemüsesorten zugeben und leicht anschwitzen lassen. Mit der Kokos-Currymilch auffüllen und das Gemüse in der Soße gar ziehen lassen. Frühlingslauch und Sprossen am Ende der Garzeit hinzufügen.

## Fortsetzung 13.1:

### Gemüsecurry mit Kokosmilch, Basmatireis, bunter Linsensalat

**2. Für die Kokos-Currymilch** Stärke mit etwas Wasser anrühren. Das verbliebene Wasser aufkochen. Ingwer, Brühe, Zitronensaft, Sambal Oelek, Zucker, Salz, Pfeffer und Currypulver hinzufügen, umrühren und aufkochen lassen.

Kokosmilch und Milch hinzufügen, verrühren und nochmals kurz aufkochen lassen und mit der angerührten Stärke binden. Energiezufuhr abstellen und 10 min. ziehen lassen.

Für eine geschmackliche Verfeinerung können Zitronengras und Limettenblätter dem Ansatz der Soße zugefügt werden.

**3. Für den bunten Linsensalat** die Linsen ohne Gewürze garen. Die Gemüsebrunoise in Dampf garen und kühlen. Aus Balsamicoessig, Öl, Zwiebeln, Salz, Pfeffer, Zucker ein Dressing zubereiten. Linsen, Gemüsewürfel und gehackte Petersilie mit dem Dressing mischen und durchziehen lassen.

**4. Für den Basmatireis** den Reis "natur" garen. Unmittelbar servieren oder rückkühlen und regenerieren.

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
505 kcal	2116 kJ	12,4 g	71,6 g	20,2 g	4,7 mg	0,3 mg	130 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
87 mg	163 mg	109 mg	4,3 mg	11,4 g

## 13.2 Hähnchenbrustfilet auf Frischkäse-Kräutersoße mit Tomaten, Bohnengemüse, Vollkornnudeln

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
<b>Fleisch</b>	500 ml	Rapsöl
	19 kg	Hähnchenbrustfilet <sup>1</sup> roh
		Jodsalz
	~ 130 g	Ausgabemenge pro Person
<b>Soße</b>	200 ml	Rapsöl
	1 kg	Zwiebeln frisch oder TK
	4,5 kg	Tomaten-Würfel geschält, Konserve
	1,5 kg	Frischkäse Natur Rahmstufe < 60 % Fett i. Tr.
	1 l	Trinkwasser
	50 g	Gemüsebrühe Trockenprodukt
		Jodsalz, Zucker
		Petersilie frisch oder TK
		Oregano und Thymian frisch oder getrocknet
		Basilikum frisch oder TK
~ 80 ml	Ausgabemenge pro Person	
	1 x Schöpfkelle Nr. 7 $\triangleq$ ~ 80 ml	
<b>Gemüse</b>	200 ml	Rapsöl
	1 kg	Zwiebeln frisch oder TK
	15 kg	grüne Bohnen frisch oder TK
		Knoblauch frisch oder TK
	80 g	Gemüsebrühe Trockenprodukt
		Jodsalz
~ 160 g	Ausgabemenge pro Person	
<b>Nudeln</b>	7,5 kg	Vollkornteigwaren <sup>2</sup>
		Jodsalz
	150 ml	Rapsöl
	~ 150 g	Ausgabemenge pro Person

<sup>1</sup> Durch das Garen verliert Fleisch ca. 30 % an Gewicht. Aus 19 kg Rohware werden ca. 13 kg gegarte Ware.

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

**1. Für die gebratene Hähnchenbrust** das Fleisch hygienegerecht auftauen lassen (Falls TK-Ware bezogen wird). Die Hähnchenbrust würzen und in Rapsöl leicht anbraten, im Konvektomaten fertig garen oder rückkühlen und regenerieren. Alternativ kann auch auf Basis des Rapsöls eine Marinade aus Kräutern und Gewürzen erstellt werden. Die Hähnchenbrust wird in dieser Marinade eingelegt und im Konvektomaten ohne vorherigen Bratprozess gegart.

**2. Für die Frischkäse-Kräutersoße mit Tomaten** die Zwiebeln in dem Rapsöl anschwitzen. 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 Menge der Brühe (Trockenprodukt) kann je nach dem verwendeten Produkt geringfügig variieren).

**3. Für das Bohnengemüse** die Zwiebeln und Knoblauch in dem Rapsöl anschwitzen. Die Bohnen unter Dampf bissfest garen und zu den Zwiebeln geben. Die Hitzezufuhr verringern und das Gericht kurz ziehen lassen.

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

## Fortsetzung 13.2: Hähnchenbrust auf Frischkäse-Kräutersoße mit Tomaten, Bohnen- gemüse, Vollkornnudeln

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (520 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
566 kcal	2371 kJ	16,6 g	52,1 g	45,6 g	3,1 mg	0,6 mg	88 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
34 mg	184 mg	136 mg	4,9 mg	11,5 g

## 13.3 Mediterrane Reispfanne mit Tomatensoße (Zucchini, Aubergine, Tomate, Oliven, Feta)

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
<b>Reispfanne</b>	6 kg	Reis <sup>1</sup> parboiled roh
	12 l	Gemüsebrühe
	1 kg	Schalotten frisch oder TK
	500 ml	Rapsöl
	10 kg	Zucchini frisch oder TK, gewürfelt
	4 kg	Aubergine frisch oder TK, gewürfelt
	800 g	Tomaten getrocknet
	2 kg	Cocktailtomaten frisch
	3 kg	Feta <sup>2</sup> (alternativ Weichkäse in Salzlake gereift)
	1 kg	Oliven schwarz abgetropft
		Jodsalz, Pfeffer
		Oregano frisch oder getrocknet
		Thymian frisch oder getrocknet
		Rosmarin frisch oder getrocknet
	Basilikum frisch oder getrocknet	
	~ 400 g	Ausgabemenge pro Person
<b>Tomatensoße</b>	200 ml	Rapsöl
	500 g	Zwiebeln gewürfelt, frisch oder TK
		Knoblauch frisch oder TK
	800 ml	Trinkwasser
	4 kg	Tomatenwürfel geschält, Konserve
		Jodsalz
	80 g	Maistärke
		Oregano und Thymian frisch oder getrocknet
	Zucker	
	~ 60 ml	Ausgabemenge pro Person
		1 x Schöpfkelle Nr. 6 $\underline{\underline{\approx}}$ ~ 60 ml

<sup>2</sup>Nach der Verordnung der EU-Kommission VO(EG)1829/2002 darf seit dem 15. Oktober 2002 nur noch in Salzlake gereifter weißer Käse aus **Schaf- und/oder Ziegenmilch**, der auf dem griechischen Festland oder der Insel Lesbos hergestellt worden ist, den Namen **Feta** tragen.

<sup>1</sup> Durch das Garen verdreifacht sich ca. die Reismenge. Aus 6 kg Rohware werden ca. 18 kg gegarte Ware.

**1. Für die Reispfanne** feingewürfelte Schalotten und den Reis in Rapsöl anschwitzen. Nach und nach mit Brühe auffüllen und langsam köcheln lassen.

**2.** Zucchini und Aubergine in Würfel und getrocknete Tomaten in Stücke schneiden und mitgaren. Mit Pfeffer, Salz, gehackten Kräutern abschmecken. Gegen Ende der Garzeit halbierte Cocktailtomaten, Oliven und gewürfelte Feta über die Reispfanne geben.

**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.

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
455 kcal	1904 kJ	18,4 g	55,5 g	12,9 g	4,4 mg	0,5 mg	52 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
27 mg	173 mg	61 mg	3,9 mg	5,2 g



## 13.4 Rindergeschnetzeltes mit Kartoffel-Kerbelpüree, Möhrenrohkost

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
<b>Fleisch</b>	500 ml	Rapsöl
	12 kg	Rindfleisch <sup>1</sup> mager
	1,5 kg	Zwiebeln frisch oder TK
	3 kg	Champignons frisch oder TK
	500 g	Tomatenmark
	6 l	Trinkwasser
	500 g	Bratensoße Trockenprodukt
	1 l	Sahne 30% Fett
	200 g	Gemüsebrühe Trockenprodukt
		Jodsalz
	200 g	Weizenmehl Type 405
~ 210 g		Ausgabemenge pro Person
		1 x Schöpfkelle Nr. 9 $\triangleq$ ~ 200 ml
<b>Püree</b>	12 kg	Kartoffeln mehlig kochend geschält
	300 g	Butter
	3 l	Milch 1,5 % Fett
		Jodsalz, Muskat
		Kerbel frisch oder TK, gehackt
~ 150 g		Ausgabemenge pro Person
<b>Rohkost</b>	10 kg	Möhren frisch geraspelt
	400 ml	Zitronensaft
	400 ml	Essig
	400 g	Honig
	500 ml	Rapsöl
	100 g	Senf mittelscharf
		Jodsalz
		Petersilie frisch oder TK, gehackt
~ 120 g		Ausgabemenge pro Person

<sup>1</sup> Durch das Garen verliert Fleisch ca. 30 % an Gewicht. Aus 12 kg Rohware werden ca. 8 kg gegarte Ware.

**1. Für das Rindergeschnetzelte** Rindfleisch im Kipper scharf anbraten. Fleisch herausnehmen und Zwiebeln und Champignons anschwitzen. Fleisch und Tomatenmark zugeben und weiter angehen lassen. Mit Wasser auffüllen und würzen. (Die Menge der Brühe und Bratensoße (Trockenprodukte) kann je nach dem verwendeten Produkt geringfügig variieren). (Ein Teil des Wassers zum Anrühren des Mehls zurückhalten). Das Geschnetzelte garen, bis es weich ist. Mit Mehl-/Wassergemisch binden. (Die Menge kann reduziert werden, wenn ausreichend Bindung vorhanden ist).

### 2. Für das Kartoffel-Kerbelpüree:

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. Ziehen sie die klein gehackten Kräuter kurz vor der Ausgabe unter das Püree.

**3. Für die Möhrenrohkost** alle Zutaten mit den geraspelten Möhren vermengen und gut durchmischen. Die Menge an Essig kann landestypisch reduziert werden (Austausch gegen Wasser). Ebenso können geringe Mengen Süßstoff zugesetzt werden.

## Fortsetzung 13.4: Rindergeschnetzeltes mit Kartoffel-Kerbelpüree, Möhrenrohkost

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
472 kcal	1979 kJ	21,1 g	35,8 g	30,8 g	3,4 mg	0,5 mg	47 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
29 mg	113 mg	74 mg	4,8 mg	5,8 g

## 13.5 Lachsfilet auf Gemüsebett\*, Dillrahmsoße, Kartoffeln \*(Möhren, Sellerie, Lauch)

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
<b>Fisch</b>	15 kg	Lachsfilet <sup>1</sup> frisch oder TK roh
	1 l	Zitronensaft
		Jodsalz
	800 ml	Rapsöl
	~ 140 g	Ausgabemenge pro Person
<b>Gemüse</b>	6 kg	Möhre frisch oder TK, Julienne
	6 kg	Knollensellerie frisch oder TK, Julienne
	6 kg	Poree frisch oder TK, feine Ringe
	200 g	Gemüsebrühe gekörnt
		Petersilie frisch oder TK
~ 180 g	Ausgabemenge pro Person	
<b>Soße</b>	3 l	Trinkwasser
	3 l	Milch 1,5 % Fett
	1 l	Sahne 30% Fett
	1 kg	Weißer Grundsoße (Velouté)
		Jodsalz, Pfeffer
	100 g	Gemüsebrühe Trockenprodukt
	200 ml	Zitronensaft
		Zucker
	100 g	Dill frisch oder TK
	~ 80 ml	Ausgabemenge pro Person
	1 x Schöpfkelle Nr. 7 $\triangle$ ~ 80 ml	
<b>Kartoffeln</b>	15 kg	Kartoffeln vorwiegend festkochend
		Jodsalz
		Petersilie frisch oder TK
	~ 150 g	Ausgabemenge pro Person

<sup>1</sup> Durch das Garen verliert Fisch ca. 20 % an Gewicht. Aus 15 kg Rohware werden ca. 12 kg gegarte Ware.

**1. Für das Fischfilet** den Fisch hygienegerecht auftauen lassen. Fischfilets säuern, salzen und in Rapsöl leicht anbraten, im Konvektomaten fertig garen oder rückkühlen und regenerieren. Das Fischfilet auf dem Gemüsebett anrichten.

**2. Für das Gemüsebett** die Gemüsejulienne aus Möhren, Sellerie und Lauch mit gekörter Brühe mischen und in Dampf bissfest garen.

**3. Für die Dillrahmsoße** Wasser, Milch und Sahne erhitzen, weiße Grundsoße einrühren, aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe (Trockenprodukt), Zitronensaft und Zucker abschmecken. Kurz vor dem Servieren den gehackten Dill unterrühren.

**4. Kartoffeln** garen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (550 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
608 kcal	2547 kJ	32,1 g	38,1 g	36,7 g	5,9 mg	0,3 mg	130 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
44 mg	162 mg	94 mg	2,7 mg	8,1 g

## 13.6 Gemüsecremesuppe (Zucchini, Möhre, Lauch)

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
<b>Suppe</b>	2 kg	Zucchini frisch oder TK
	2 kg	Möhre frisch oder TK
	2 kg	Poree frisch oder TK
	1 kg	Kartoffeln mehligkochend, gewürfelt
	300 ml	Rapsöl
	8 l	Gemüsebrühe
		Jodsalz, Pfeffer
	2 l	Sahne 30 % Fett
		Petersilie frisch oder TK
	~ 170 g	Ausgabemenge pro Person
	1 x Schöpfkelle Nr. 9 $\hat{=}$ ~ 180 ml	

1. Gemüse säubern, waschen, fein schneiden.
2. Kartoffeln schälen, waschen, in Würfel schneiden.
3. Rapsöl erhitzen, Gemüsewürfel darin anschwitzen, Kartoffelwürfel mit schwitzen lassen.
4. Mit Gemüsebrühe ablöschen, Salz und Pfeffer zugeben.
5. Suppe ca. 15 bis 20 Minuten köcheln lassen.
6. Suppe pürieren. Mit Sahne verfeinern, noch mal abschmecken, mit feingehackter Petersilie servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (170 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
131 kcal	550 kJ	11,0 g	5,3 g	2,0g	1,8 mg	0,1 mg	22 $\mu$ g

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
10 mg	52 mg	16 mg	0,6 mg	1,9 g

## 13.7 Gemüsesuppe mit Flädle

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
<b>Suppe</b>	22 l	Trinkwasser
	1,3 kg	Gemüsebrühe Trockenprodukt
	1,5 kg	Suppengemüse TK oder frisch Petersilie frisch oder TK
	500 g	Flädle Trockenprodukt
	~ 250 g	Ausgabemenge pro Person 1 x Schöpfkelle Nr. 10 $\hat{=}$ ~ 250 ml

1. Wasser mit Brühe zum Kochen bringen. Suppengemüse dazu geben und darin garen.
2. Gehackte Petersilie und Flädle hinzufügen.

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
46 kcal	192 kJ	0,7 g	6,0 g	3,4 g	0,2 mg	0,1 mg	10 $\mu$ g

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
8 mg	53 mg	14 mg	0,6 mg	0,8 g

## 13.8 Gurkensalat

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
<b>Salat</b>	15 kg	Gurken frisch
	400 ml	Kräuteressig
	400 ml	Rapsöl
	3 kg	Joghurt, 1,5 % Fett
		Jodsalz, Pfeffer
		Zucker
		Schnittlauch frisch oder TK
	~190 g	Ausgabemenge pro Person



Für den **Gurkensalat** die Gurken in Scheiben hobeln und salzen, abtropfen lassen. Alle weiteren Zutaten zu den Gurkenscheiben geben und mischen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (190 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
74 kcal	310 kJ	4,8 g	4,6 g	2,0 g	0,9 mg	0 mg	27 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
13 mg	59 mg	17 mg	0,4 mg	1,4 g

## 13.10 Buttermilchmix Mango

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
<b>Buttermilch</b>	12 l	Buttermilch
	8 kg	Mango frisch oder TK
	500 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
122 kcal	510 kJ	1,0 g	21,3 g	4,7 g	0,8 mg	0,1 mg	33 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
27 mg	142 mg	35 mg	0,5 mg	1,4 g

## 13.10 Birnenquark mit karamellisierten Haselnüssen

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Quark	500 g	Zucker
	1 kg	Haselnüsse gehackt
	5 kg	Birne frisch geschält gewürfelt
	300 ml	Zitronensaft
	5 kg	Quark < 10 % Fett i. Tr.
	1 l	Milch 1,5 % Fett
	2,5 kg	Naturjoghurt 1,5 % Fett
	1 kg	Zucker
	100 g	Vanillezucker
	~ 160 g	Ausgabemenge pro Person
	2 x Schöpfkelle Nr. 7 $\triangleq$ ~ 160 ml	

1. Zucker schmelzen und die Nussstücke darin karamellisieren. Auf eine mit Öl bestrichene Alufolie geben und abkühlen lassen. In kleinere Stücke hacken.
2. Birnenstücke mit dem Zitronensaft beträufeln.
3. Quark, Milch, Joghurt sowie Zucker und Vanillezucker miteinander verrühren. Die Birnen und die Hälfte der Haselnüsse vorsichtig unter die Quarkmasse ziehen.
4. Das Dessert portionieren und mit den verbliebenen Haselnussstücken garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (160 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
217 kcal	907 kJ	7,5 g	26,0 g	9,7 g	2,4 mg	0,1 mg	31 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
4 mg	105 mg	29 mg	0,7 mg	2,1 g



## 12.11 Himbeerjoghurt

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
<b>Joghurt</b>	5 kg	Naturjoghurt 1,5% Fett
	1,5 kg	Saure Sahne 10 % Fett
	8 kg	Himbeeren TK
	1 kg	Himbeeren frisch
	400 g	Zucker
	100 g	Vanillezucker
	200 g	Schokoladenstreusel
	~ 160 g	Ausgabemenge pro Person 2 x Schöpfkelle Nr. 7 $\triangle$ ~ 160 ml

1. Frische Himbeeren als Garnitur bereit stellen.
2. TK-Himbeeren auftauen lassen.
3. Saure Sahne, Joghurt, Zucker und Vanillezucker sowie die Himbeeren vermischen.
4. Mit Himbeeren und Schokoladenstreuseln garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (160 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
122 kcal	510 kJ	4,2 g	13,5 g	3,6 g	0,7 mg	0 mg	26 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
14 mg	112 mg	38 mg	1,3 mg	4,6 g

## 13.12 Vanillepudding mit Aprikosensoße

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
<b>Pudding</b>	800 g	Vanillepuddingpulver
	800 g	Zucker
	11 l	Milch 1,5 % Fett
	~ 125 g	Ausgabemenge pro Person
		1 x Schöpfkelle Nr. 8 $\triangleq$ ~ 125 ml <b>oder</b> 1 „Kugel“ mit dem Portionierer mit 80 mm Durchmesser $\triangleq$ ~ 125 g
<b>Soße</b>	3 kg	Aprikosen Konserve, abgetropft
	~ 30 ml	Ausgabemenge pro Person
		1 x Schöpfkelle Nr. 5 $\triangleq$ ~ 30 ml <b>oder</b> 1 „Kugel“ mit dem Portionierer mit 49 mm Durchmesser $\triangleq$ ~ 30 g

1. Aus Milch, Zucker, Puddingpulver einen Pudding zubereiten, portionieren, abkühlen.
2. Aprikosen pürieren und über den erkalteten Pudding geben.

Bereiten Sie das Basisprodukt entsprechend den Zubereitungshinweisen zu. Je nach dem verwendeten Produkt kann eine geringfügig andere Relation Milch / Zucker / Pulver notwendig sein.

Es kann jedoch nur klassisches Vanille-Puddingpulver eingesetzt werden.  
Eine andere Qualität, z. B. Sahnepudding, ist nicht möglich.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (155 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
137 kcal	574 kJ	1,8 g	25,2 g	3,9 g	0,2 mg	0 mg	9 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
3 mg	134 mg	17 mg	0,4 mg	0,4 g