

17. Wochenspeisenplan:

Aktionswoche „Herbst“ Nr. 2

Inhaltsverzeichnis

Rezept

17.1 Lauchcremesuppe

17.2 Herbstliche Gemüselasagne mit Kürbis (Erbsen, Tomate)

17.3 Himbeerspeise mit Walnusskaramell

17.4 Lollo Rosso mit Honig-Senf-Dressing

17.5 Entenbrustfilet (G) mit Pflaumen-Chutney*, Brokkoli, Schupfnudeln
*(würzige oder süß-saure Soße mit Gemüse- und/oder Obststücken)

17.6 Traubendessert mit Sahnehaube

17.7 Maronensuppe mit Speckwürfeln (S)

17.8 Salat mit gebratenem Kürbis und Birne, dazu Vollkornbrötchen

17.9 Mandarinenquarkspeise mit Pistazien

17.10 Chinakohlsalat mit Aprikosen-Dressing

17.11 Semmelknödel mit Pilzragout

17.12 Grießmousse mit Pflaumen-Zimt-Soße

17.13 Möhrencremesuppe mit Ingwer und Sesam

17.14 Fisch-Kartoffel-Curry (Kürbis, Möhre)

17.15 Heidelbeer-Tiramisu

Aktionswoche „Herbst“ Nr. 2

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]
Wochenplan	4108	3585	15713	137	470	180	31	3	792	357	1951	625	30	62
Montag	935	847	3537	30	105	43	9	1	233	99	782	162	5	15
Lauchcremesuppe	258	85	356	5	6	3	3	0	69	42	93	20	1	3
Herbstliche Gemüselasagne mit Kürbis	494	545	2283	17	65	28	3	0	128	44	558	100	3	9
Himbeerspeise mit Walnusskaramell	183	215	898	8	22	12	3	0	36	13	131	42	1	3
Dienstag	720	699	2925	25	63	50	4	1	137	105	195	101	9	9
Lollo Rosso mit Honig-Senf-Dressing	92	67	282	3	7	1	1	0	26	10	44	12	1	1
Entenbrustfilet (G) mit Pflaumen-Chutney, Brokkoli, Schupfnudeln	502	517	2165	21	31	48	2	1	67	91	136	80	8	7
Traubendessert mit Sahnehaube	127	114	479	0	25	1	1	0	44	5	15	10	1	1
Mittwoch	759	844	3529	34	110	31	7	1	196	61	463	148	6	17
Maronensuppe mit Speckwürfeln (S)	213	185	773	6	26	4	2	0	27	12	44	33	1	6
Salatteller mit gebratenem Kürbis, Birne, Vollkornbrötchen	386	514	2152	25	52	16	5	0	138	35	285	96	4	10
Mandarinenquarkspeise mit Pistazien	160	144	603	3	17	11	0	0	31	14	134	19	0	1
Donnerstag	619	643	2691	26	83	22	4	0	123	33	286	71	4	8
Chinakohlsalat mit Aprikosen-Dressing	93	52	218	3	5	1	1	0	42	20	34	12	1	2
Semmelknödel mit Pilzragout	347	360	1506	15	37	17	3	0	74	11	153	43	3	5
Grießmousse mit Pflaumen-Zimt-Soße	179	231	967	9	34	4	1	0	7	2	98	16	1	1
Freitag	1075	724	3029	22	87	34	7	1	103	59	225	142	6	14
Möhrencremesuppe mit Ingwer und Sesam	247	94	393	5	9	2	2	0	13	6	41	15	1	4
Fisch-Kartoffel-Curry	672	399	1669	10	44	28	4	0	68	48	98	116	3	8
Heidelbeer-Tiramisu	156	231	967	8	34	5	1	0	22	5	85	12	2	2

17.1 Lauchcremesuppe

Für 10 Personen:

Menge	Zutat
20 ml	Rapsöl
100 g	Zwiebeln, gewürfelt frisch oder TK
0,8 kg	Lauchringe frisch oder TK
0,25 kg	Paprikawürfel rot frisch oder TK
1,2 l	Gemüsebrühe
0,2 l	Milch 1,5 % Fett
	Jodsalz, Pfeffer
5 g	Schnittlauch frisch oder TK
~ 250 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 (250 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

17.2 Herbstliche Gemüselasagne mit Kürbis (vegetarisch)

Für 10 Personen:

	Menge	Zutat
Gemüse mit Tomatensoße	0,8 kg	Kürbis frisch, geputzt
	0,3 kg	Zwiebeln, gewürfelt frisch oder TK
	10 g	Knoblauch frisch oder TK
	30 ml	Rapsöl
	0,5 kg	Erbsen grün frisch oder TK
	0,6 kg	Tomaten Konserve abgetropft
	10 g	Jodsalz, Pfeffer Zucker
Bechamel	1,2 l	Milch 1,5 % Fett
	0,2 kg	Schmelzkäse 20 % Fett
	30 g	Maisstärke
	20 g	Petersilie frisch oder TK
	0,5 kg	Tomaten frisch
	20 ml	Rapsöl
	0,6 kg	Lasagneplatten ¹ roh
	0,2 kg	Gouda 45% Fett .i. Tr.
	10 g	Petersilie frisch oder TK
	~ 490 g	Ausgabemenge pro Person

1. Kürbis und Zwiebeln in kleine Würfel schneiden, Knoblauch fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel- und Kürbiswürfel darin anbraten. Knoblauch und Erbsen zugeben, kurz mit braten, dann mit den passierten Tomaten (Dose) aufgießen. Ca. 10 bis 15 Minuten garen. Anschließend abschmecken mit Salz, Pfeffer, Zucker.

2. Milch erhitzen und den Schmelzkäse darin auflösen. Abschmecken mit Salz, Pfeffer. Die Stärke anrühren und die Milch damit abbinden. Gehackte Petersilie untermischen.

3. Frische Tomaten in Scheiben schneiden. GN-Blech fetten.

4. Lasagne in ca. 4 bis 5 dünnen Schichten einfüllen: Tomaten-Gemüse-Soße, Tomatenscheiben, Bechamelsoße, Nudelplatte... Die letzte Schicht ist eine Lasagneplatte mit Bechamelsoße. Den geriebenen Käse darauf verteilen.

6. Garen im Ofen bei ca. 180°C Umluft für ca. 45 Minuten.

7. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (490 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
545 kcal	2283 kJ	16,9 g	64,6 g	27,5 g	3,3 mg	0,3 mg	128 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
44 mg	558 mg	100 mg	3,2 mg	9,2 g

17.3 Himbeerspeise mit Walnusskaramell

Für 10 Personen:

	Menge	Zutat
Garnitur	100 g	Walnusskerne geröstet
	50 g	Zucker
Quarkspeise	0,6 kg	Quark < 10 % Fett i. Tr.
	0,4 kg	Naturjoghurt 1,5 % Fett
	40 g	Zucker
	20 g	Vanillezucker
	2 g	Zitronenschale
	30 ml	Zitronensaft
	0,5 kg	Himbeeren frisch oder TK
~ 160 g		Ausgabemenge pro Person
		2 x Schöpfkelle Nr. 6 \triangle ~ 160 ml

1. Für das Walnusskaramell die Walnusskerne grob hacken. Zucker in einer (beschichteten) Pfanne schmelzen. Die Walnusskerne in die Pfanne geben und karamellisieren lassen. Die Masse auf ein Backpapier geben, flach streichen und erkalten lassen. Das erkalte Walnusskaramell in kleine Stücke hacken.

2. Quark, Joghurt, Zucker, Vanillezucker, Zitronenschale und Zitronensaft zu einer Creme verrühren.

3. Die Himbeeren unterheben.

4. Die Beerenspeise portionieren und mit Walnusskaramell garniert servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (180 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
204 kcal	854 kJ	8,0 g	20,9 g	11,8 g	2,9 mg	0,1 mg	36 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
13 mg	131 mg	42 mg	1,1 mg	2,9 g

17.4 Lollo Rosso mit Honig-Senf-Dressing

Für 10 Personen:

	Menge	Zutat
Salat	0,5 kg	Lollo Rosso frisch, geputzt
	~ 50 g	Ausgabemenge pro Person
Dressing	50 g	Senf mittelscharf
	50 g	Honig
	50 g	Zwiebeln
	80 ml	Kräuternessig
	150 l	Wasser oder Gemüsebrühe
	30 ml	Rapsöl
		Jodsalz, Pfeffer
~ 40 ml	Ausgabemenge pro Person	
	1 x Schöpfkelle Nr. 5 \triangleq ~ 30 ml	

1. Für den Blattsalat in Vinaigrette den Blattsalat waschen, eventuell trockenschleudern und in Salatschalen portionsweise anrichten.

2. Essig, Wasser, fein gehackte 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 (90 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
67 kcal	282 kJ	3,4 g	7,4 g	1,0 g	0,9 mg	0,0 mg	26 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
10 mg	44 mg	12 mg	0,9 mg	0,9 g

17.5 Entenbrustfilet (G) mit Pflaumen-Chutney*, Brokkoli, Schupfnudeln

*(würzige oder süß-saure Soße mit Gemüse- und/oder Obststücken)

Für 10 Personen:

	Menge	Zutat
Chutney	0,12 kg	Pflaumen frisch oder TK
	80 g	Apfel frisch oder TK
	50 g	Zwiebeln frisch oder TK
	50 ml	Kräuteressig
		Piment
		Lorbeerblatt
		Anis
	50 ml	Weintraubensaft rot frisch
	30 g	Gelierzucker
	~ 40 ml	Ausgabemenge pro Person 1 „Kugel“ mit dem Portionierer mit 51 mm Durchmesser \triangleq ~ 40 g
Fleisch	2,1 kg	Entenbrustfilets ¹ frisch mit Haut roh Jodsalz, Pfeffer
	80 g	Honig
	~ 150 g	Ausgabemenge pro Person
Beilage	1,5 kg	Schupfnudeln
	20 ml	Rapsöl
	~ 150 g	Ausgabemenge pro Person
Gemüse	1,5 kg	Brokkoli frisch oder TK
	~ 150 g	Ausgabemenge pro Person

¹ Durch das Garen verliert Fleisch ca. 30 % an Gewicht. Aus 2,1 kg Rohware werden ca. 1,5 kg gegarte Ware.

- Für das Pflaumen-Chutney** Pflaumen waschen, entsteinen, klein schneiden und abwiegen. Äpfel schälen, klein würfeln und abwiegen. Zwiebeln abziehen, in feine Ringe schneiden und abwiegen.
- Essig-Sud:** Essig und Gewürze in einen Topf geben, ca. 10 Min. bei schwacher Hitze köcheln. Sud durch ein Sieb gießen und auffangen.
- Früchte, Zwiebeln, Traubensaft und Sud in einen Kochtopf geben, unter Rühren bei starker Hitze zum Kochen bringen und 10 Min. kochen, dabei ab und zu umrühren. Kochgut vom Herd nehmen, Gelierzucker dazugeben und gut verrühren. Alles unter Rühren nochmals zum Kochen bringen und unter ständigem Rühren mind. 3 Minuten sprudelnd kochen. Chutney mit Salz und Pfeffer würzen und sofort randvoll in vorbereitete Gläser füllen und mit Schraubdeckeln verschließen, umdrehen und etwa 5 Min. auf dem Deckel stehen lassen. (1 Portion Pflaumen-Chutney = 25 g)
- Die Entenbrustfilets** mit Salz und Pfeffer würzen und die Fettschicht mit einem Messer rautenförmig einschneiden. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen. Die Filets mit der Fettseite nach unten darin anbraten, dann wenden und die andere Seite ebenfalls kurz anbraten. Dann die Fettseite mit Honig bestreichen. Die Entenbrustfilets im Ofen bei ca. 180°C Umluft ca. 25 bis 30 Minuten garen.
- Schupfnudeln** in einer Pfanne braten.
- Brokkoli** bissfest garen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (490 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
517 kcal	2165 kJ	21,0 g	30,6 g	47,6 g	2,4 mg	0,5 mg	67 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
91mg	136 mg	80 mg	7,5 mg	6,5 g

17.6 Traubendessert mit Sahnehaube

Für 10 Personen:

	Menge	Zutat
Trauben- dessert	0,8 kg	helle Weintrauben kernlos frisch
	0,375 l	Traubensaft hell
	25 g	Kochpuddingpulver mit Vanillegeschmack
	50 g	Zucker
	15 ml	Zitronensaft
	~ 125 g	Ausgabemenge pro Person 1 x Schöpfkelle Nr. 8 \triangleq ~ 125 ml
Garnitur	0,15 l	Sahne 30% Fett

1. Kernlose Weintrauben waschen, ggf. halbieren.
2. Puddingpulver mit etwas Traubensaft anrühren. Den übrigen Saft mit Zucker und Zitronensaft zum Kochen bringen. Puddingpulver einrühren, aufkochen lassen.
3. Topf vom Herd nehmen und die Weintrauben vorsichtig untermischen.
4. Die Sahne steif schlagen und ein einen Spritzbeutel geben.
5. Erkaltes Traubendessert portionieren und mit Sahnegarnitur servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (140 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
114 kcal	479 kJ	0,3 g	25,3 g	0,8 g	0,8 mg	0,1 mg	44 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
5 mg	15 mg	9 mg	0,5 mg	1,3 g

17.7 Maronensuppe mit Speckwürfeln (S)

Für 10 Personen:

	Menge	Zutat
Suppe	20 ml	Rapsöl
	100 g	Zwiebeln, gewürfelt frisch oder TK
	0,5 kg	Edelkastanien (Marone) frisch, vorgegart, geschält
	1,3 l	Gemüsebrühe
	80 ml	Milch 1,5 % Fett
		Jodsalz, Pfeffer, Zimt
	~ 200 ml	Ausgabemenge pro Person
	1 x Schöpfkelle Nr. 9 \triangleq ~ 200 ml	
Topping	40 g	Schinkenspeck roh geräuchert
	80 g	Vollkorntoastbrot
	10 g	Petersilie frisch oder TK

1. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anschwitzen.
2. Die vorgegarten Maronen dazugeben und kurz mit anschwitzen. Mit Gemüsebrühe aufgießen und die Maronen weich kochen. Die Milch zur Suppe geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Abschmecken mit Salz, Pfeffer und einer Messerspitze Zimt.
3. Toastbrot entrinden und in kleine Würfel schneiden. Schinkenspeck ebenfalls in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne zusammen mit den Brotwürfeln kross anbraten, abkühlen lassen.
4. Mit Croutons, Speckwürfen und gehackter Petersilie bestreut servieren.

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
185 kcal	773 kJ	6,2 g	25,6 g	3,7 g	1,9 mg	0,1 mg	27 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
12 mg	44 mg	33 mg	1,1 mg	5,7 g

17.8 Salatteller mit gebratenem Kürbis und Birne, Vollkornbrötchen

Für 10 Personen:

	Menge	Zutat
Dressing	50 ml	Walnussöl
	110 ml	Kräuteressig
		Jodsalz, Pfeffer
	110 ml	Trinkwasser
	20 g	Senf mittelscharf
	10 g	Zucker
	~ 30 ml	Ausgabemenge pro Person
		1 x Schöpfkelle Nr. 5 \triangleq ~ 30 ml
Kürbis	0,8 kg	Kürbis frisch, geputzt
	40 ml	Rapsöl
		Jodsalz, Pfeffer, Muskat
	~ 80 g	Ausgabemenge pro Person
Birne	0,8 kg	Birne frisch
	15 ml	Zitronensaft
	90 g	Zucker
	~ 90 g	Ausgabemenge pro Person
Salat	0,4 kg	Feldsalat frisch, geputzt
	0,4 kg	Schnittsalat frisch, geputzt
	~ 80 g	Ausgabemenge pro Person
Topping	0,35 kg	Blauschimmel 50 % Fett i. Tr.
	50 g	Walnüsse geröstet
	10 g	Petersilie frisch oder TK
Beilage	0,6 kg	Vollkornbrötchen \triangleq 10 Stück

1. Ein Dressing herstellen aus Walnussöl (alternativ Olivenöl), Essig, Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker.
2. Kürbis schälen, in Spalten schneiden und im Rapsöl anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
3. Birne schälen, in Spalten schneiden mit Zitronensaft beträufeln und in erhitztem Zucker karamellisieren.
4. Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne anrösten. Blauschimmelkäse in Würfel oder Spalten schneiden.
5. Salat mit dem Dressing vermischen, anrichten. Birnen- und Kürbisspalten sowie Käse darauf verteilen und mit gehackten Walnüssen und Petersilie betreut servieren.
6. Vollkornbrötchen als Beilage dazu reichen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (380 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
514 kcal	2152 kJ	24,6 g	51,7 g	16,2 g	4,7 mg	0,3 mg	138 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
35 mg	285 mg	96 mg	4,3 mg	9,7 g

17.9 Mandarinenquarkspeise mit Pistazien

Für 10 Personen:

	Menge	Zutat
Quarkspeise	0,5 kg	Mandarine TK
	0,8 kg	Quark < 10 % Fett i. Tr.
	0,15 kg	Naturjoghurt 1,5 % Fett
	40 g	Zucker
	20 g	Vanillezucker
	5 g	Orangenschale gerieben
	~ 125 g	Ausgabemenge pro Person
		1 „Kugel“ mit dem Portionierer mit 80 mm Durchmesser \triangleq ~ 125 g
Garnitur	20 g	Pistazienkerne, gehackt

1. Mandarinen aus der Dose auf einem Sieb abtropfen lassen.
2. Quark mit Joghurt, Zucker, Vanillezucker, abgeriebener Orangenschale zu einer cremigen Masse verrühren, ggf. etwas Mineralwasser hinzufügen.
3. Einige Mandarinen für die Garnitur beiseite stellen. Die übrigen Mandarinen unter die Quark-Joghurt-Creme rühren.
4. Mit Mandarinen und gehackten Pistazienkernen garniert servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (127 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
139 kcal	580 kJ	3,0 g	16,4 g	10,6 g	0,3 mg	0,1 mg	31 μ g

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
14 mg	134 mg	19 mg	0,4 mg	1,1 g

17.10 Chinakohlsalat mit Aprikosen-Dressing

Für 10 Personen:

	Menge	Zutat
Salat	0,6 kg	Chinakohl frisch, geputzt
	~ 60 g	Ausgabemenge pro Person
Dressing	60 g	Aprikose getrocknet
	0,15 l	Gemüsebrühe
	80 ml	Orangensaft
	15 ml	Kräuternessig
		Jodsalz, Pfeffer
		Zimt, gemahlen
		Piment, gemahlen
		Cayennepfeffer, gemahlen
	20 ml	Walnussöl
	~ 30 g	Ausgabemenge pro Person
	1 x Schöpfkelle Nr. 5 \triangle ~ 30 ml	

1. Getrocknete Aprikosen in kleine Stücke schneiden.
2. Brühe und Orangensaft in einem Topf zum Kochen bringen, Aprikosenstücke zugeben, ca. 10 bis 15 Minuten köcheln lassen.
3. Fein pürieren, ggf. etwas Orangensaft oder Brühe zugeben.
4. Aprikosenpüree mit Essig würzen und mit Salz, Pfeffer, etwas Zimtpulver, gemahlenem Piment und Cayennepfeffer abschmecken.
5. Das Öl mit einem Schneebesen unterschlagen.
6. Den in feine Streifen geschnittenen Chinakohl mit dem Dressing vermischen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (90 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
52 kcal	218 kJ	2,5 g	4,6 g	1,1 g	0,5 mg	0,0 mg	42 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
20 mg	34 mg	12 mg	0,7 mg	2,3 g

17.11 Semmelknödel mit Pilzragout

Für 10 Personen:

	Menge	Zutat
Knödel	10 Stck	Weizenbrötchen \triangle ~ 500 g
	0,5 l	Milch 1,5 % Fett
	50 g	Butter
	0,2 kg	Zwiebeln, gewürfelt frisch oder TK
	20 ml	Rapsöl
	10 g	Weizenmehl Type 405
	10 g	Petersilie frisch oder TK
	6	Hühnereier \triangle ~ 360 g Vollei
		Jodsalz, Muskatnuss
		~ 165 g Ausgabemenge pro Person
Pilzragout	1,0 kg	Champignons frisch oder TK
	15 ml	Zitronensaft
	0,25 kg	Zwiebeln frisch oder TK
	20 ml	Rapsöl
	0,3 l	Gemüsebrühe
	0,2 l	Milch, 1,5 % Fett
		Jodsalz, Pfeffer
		Cayennepfeffer
	15 ml	Sojasoße
	10 g	Zucker
	5 g	Maisstärke
	~ 180 g Ausgabemenge pro Person	
	1 x Schöpfkelle Nr. 9 \triangle ~ 180 ml	
Garnitur	10 g	Petersilie frisch oder TK

1. Für die Semmelknödel die Brötchen in feine Scheiben oder kleine Würfel schneiden. Milch mit Butter erhitzen und über die Brötchen geben, quellen lassen.
2. Zwiebeln in feine Würfel schneiden und im Öl glasig dünsten. Zu den eingeweichten Brötchen geben und zusammen mit dem Mehl zu einer einheitlichen Masse verrühren. Die Petersilie fein hacken.
3. Die Eier verschlagen, Petersilie zugeben, verrühren. Petersilien-Ei-Mischung zu den Brötchen geben, untermischen und mit Salz und etwas Muskatnuss abschmecken.
4. Die Knödelmasse zu Rollen formen. Die Rollen fest in Frischhaltefolie einwickeln. Die Ränder der Frischhaltefolie zuknoten. Wasser in einem Topf erhitzen und die Knödel darin ca. 20 Minuten garen. Die gegarten Knödelrollen aus dem Wasser nehmen, auspacken und mit einem Messer in gleichmäßige Scheiben schneiden.
5. Champignons putzen und je nach Größe in halbieren oder vierteln, mit Zitronensaft beträufeln.
6. Zwiebeln in feine Würfel schneiden.
7. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel und die Champignons darin anbraten. Aufgießen mit Gemüsebrühe und Milch. Abschmecken mit Salz, Pfeffer, Chili, Sojasoße und einer Prise Zucker.
8. Die Stärke mit kaltem Wasser anrühren und das Pilzragout damit binden.
9. Die gehackte Petersilie untermischen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (345 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
360 kcal	1506 kJ	14,6 g	37,3 g	16,9 g	2,5 mg	0,2 mg	74 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
11 mg	153 mg	43 mg	2,5 mg	4,9 g

17.12 Grießmousse mit Pflaumen-Zimt-Soße

Für 10 Personen

	Menge	Zutat
Pflaumen-soße	0,8 kg	Pflaumen Konserve
	10 g	Maisstärke
	10 g	Vanillezucker
		Zimt
	~ 85 g	Ausgabemenge pro Person
		1 x Schöpfkelle Nr. 7 \triangleq ~ 80 ml
Mousse	8 g	Gelatine (= 4 Blatt)
	80 g	Schokolade weiß
	0,5 l	Milch 1,5 % Fett
	30 g	Zucker
	10 g	Vanillezucker
	45 g	Weizengrieß ¹ roh
	0,15 l	Sahne 30% Fett
	~ 100 g	Ausgabemenge pro Person
		1 „Kugel“ mit dem Portionierer mit 70 mm Durchmesser \triangleq ~ 100 g

¹ Durch das Garen verneunfacht sich ungefähr die Grießmenge. Aus 45 g Rohware werden ca. 0,4 kg gegarte Ware.

Pflaumen-Zimt-Soße:

1. Die Pflaumen abgießen und den Saft auffangen. Einige Pflaumen beiseitelegen und in kleine Stücke schneiden.
2. Die Stärke mit etwas Pflaumensaft anrühren. Die übrigen Pflaumen mit dem Saft zusammen mit Vanillezucker und Zimt pürieren und dann zum Kochen bringen.
4. Die Speisestärke zum Pflaumenpüree geben, aufkochen lassen. Anschließend Pflaumenpüree abkühlen lassen und die Pflaumenstücke unterrühren.

Grießmousse:

1. Die Blattgelatine in kaltes Wasser einweichen, die weiße Kuvertüre/Schokolade hacken.
2. Milch mit Zucker und Vanillezucker zum Kochen bringen und den Grieß einrühren, 10 bis 15 Minuten quellen lassen.
3. Die Gelatine aus dem Wasser nehmen und ausdrücken.
4. Die gehackte Schokolade und die Gelatine unter den Grießbrei rühren. Die Masse abkühlen lassen.
5. Sahne steif schlagen und unter die abgekühlte Schokoladen-Grieß-Masse heben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (185 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
212 kcal	886 kJ	8,1 g	31 g	4,0 g	0,6 mg	0,1 mg	7 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
2 mg	98 mg	16 mg	1,1 mg	1,1 g

17.13 Möhrencremesuppe mit Ingwer und Sesam

Für 10 Personen:

	Menge	Zutat
Suppe	20 ml	Rapsöl
	0,2 kg	Zwiebeln, gewürfelt frisch oder TK
	1,0 kg	Möhrenscheiben frisch oder TK
	1,25 l	Gemüsebrühe
	5 g	Ingwerknolle, fein gehackt
		Jodsalz, Pfeffer
	10 g	Zucker
	15 ml	Zitronensaft
	~ 250 ml	Ausgabemenge pro Person
		1 x Schöpfkelle Nr. 10 \triangle ~ 250 ml
Garnitur	5 g	Sesam
	10 g	Petersilie frisch oder TK

1. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebelwürfel darin anschwitzen.
2. Möhrenscheiben dazugeben, kurz mit dünsten, dann mit Brühe aufgießen, ca. 10 bis 15 Minuten garen bis die Möhren weich sind.
3. Ingwer in die Suppe geben und mit dem Pürierstab fein pürieren.
4. Abschmecken mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft.
5. In der Zwischenzeit Sesam in einer Pfanne goldbraun anrösten, abkühlen lassen. Mit gehackter Petersilie und geröstetem Sesam bestreut servieren.

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
94 kcal	393 kJ	4,7 g	9,3 g	1,5 g	2,0 mg	0,1 mg	13 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
6 mg	41 mg	15 mg	0,5 mg	4,0 g

17.14 Fisch-Kartoffel-Curry

Für 10 Personen:

	Menge	Zutat
Gemüse	2,0 kg	Kartoffeln vorwiegend festkochend, geschält
	0,8 kg	Kürbis frisch, geputzt
	0,8 kg	Möhrenwürfel frisch oder TK
	0,4 kg	Zwiebelscheiben frisch oder TK
	5 g	Knoblauch frisch oder TK
	50 ml	Rapsöl
	5 g	Currypulver
	0,8 l	Gemüsebrühe
	0,8 l	Kokosmilch
		Jodsalz, Pfeffer Cayennepfeffer
	30 ml	Zitronensaft
Fisch	1,2 kg	Seelachsfilets ¹ frisch oder TK
	50 ml	Zitronensaft
		Jodsalz
	10 g	Maisstärke
	10 g	Kerbel frisch oder TK
	680 g	Ausgabemenge pro Person

¹ Durch das Garen verliert Fisch ca. 20 % an Gewicht. Aus 1,2 kg Rohware werden ca. 1,0 kg gegarte Ware.

1. Kartoffeln, Kürbis und Möhren in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln in Scheiben schneiden, Knoblauch fein hacken.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse sowie Knoblauch darin anbraten, mit Currypulver bestäuben, kurz weiterbraten und dann mit Brühe und Kokosmilch aufgießen. Bei geschlossenem Deckel ca. 10 bis 15 Minuten garen.
3. Abschmecken mit Salz, Pfeffer, Curry, Chilli und Zitronensaft.
4. Die Seelachsfilets säubern, säuern, salzen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Zum Gemüse geben, vorsichtig unterheben und ca. 5 Minuten garziehen lassen (nicht kochen, da sonst der Fisch zerfällt).
5. Falls das Curry zu dünnflüssig ist, Stärke mit kaltem Wasser anrühren und das Fisch-Curry damit abbinden.
6. Mit gehacktem Kerbel bestreut servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (680 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
399 kcal	1669 kJ	9,9 g	43,8 g	27,8 g	4,4 mg	0,3 mg	68 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
48 mg	98 mg	116 mg	3,2 mg	7,7 g

17.15 Heidelbeer-Tiramisu

Für 10 Personen:

	Menge	Zutat
Tiramisu	0,7 kg	Heidelbeeren Konserve
	0,3 kg	Naturjoghurt 1,5 % Fett
	0,3 kg	Saure Sahne 10 % Fett
	50 g	Zucker
	10 ml	Zitronensaft
	0,2 kg	Löffelbiskuit
	~ 155 g	Ausgabemenge pro Person

1. Heidelbeeren aus dem Glas auf ein Sieb schütten, abtropfen lassen. Den Saft auffangen!
2. Joghurt, saure Sahne, Zucker, Zitronensaft und etwas Heidelbeersaft (Glas) zu einer cremigen Masse verrühren.
3. Löffelbiskuits in Dessertschalen legen und mit dem Saft der Heidelbeeren (Glas) beträufeln.
4. Das Dessert nun wie folgt einschichten: auf die Löffelbiskuits die Hälfte der Saure Sahne-Joghurt-Creme geben, dann die Hälfte der Heidelbeeren darauf verteilen, übrige Saure-Sahne-Joghurt-Creme einschichten und die verbliebenen Heidelbeeren darauf verteilen.

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
231 kcal	967 kJ	7,7 g	33,7 g	4,9 g	1,0 mg	0,0 mg	22 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
5 mg	85 mg	12 mg	2,2 mg	1,7 g