

5. Wochenspeisenplan

Inhaltsverzeichnis

Nr.	Rezept
5.1	Putenbrustfilet mit Petersilienwurzelsauce, Zuckerschoten-Erbse und Reis
5.2	Gebratenes Seelachsfilet mit Kartoffeln, Kräuterquark und Gurken-Tomatensalat mit Mais
5.3	Spaghetti (VK) mit Spinat-Tomatensauce (mit Feta und Oliven)
5.4	Rinderroulade, Kartoffeln, Rote-Bete-Salat
5.5	Nudel-Gemüseauflauf (Möhre, Lauch, Paprika, Kohlrabi, Zucchini) mit Tomatensauce
5.6	Kartoffelsuppe
5.7	Brokkolisuppe
5.8	Blattsalat mit Honig-Senf-Dressing
5.9	Chinakohlsalat
5.10	Himbeerquark mit Mandeln
5.11	Buttermilch-Beeren-Mix
5.12	Frisches Obst, z.B. Orange

Nährstoffberechnung des 5. 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 5. Woche Musterspeisenplan	3780	3240	13565	102	348	191	27	3	660	432	1511	716	29	56
Montag	820	635	2656	13	77	45	4	1	93	51	165	115	6	9
Kartoffelsuppe	360	135	563	3	20	5	1	0	24	24	71	35	1	2
Putenbrustfilet mit Petersilienwurzelsoße, Zuckerschoten-Erbsengemüse und Reis	460	500	2093	10	57	41	3	0	70	26	94	80	5	7
Dienstag	693	612	2563	20	53	48	6	0	100	70	228	145	4	7
Gebratenes Seelachsfilet mit Kartoffeln, Kräuterquark und Gurken-Tomatensalat mit Mais	566	482	2021	16	41	38	4	0	74	61	125	110	3	4
Himbeerquark mit Mandeln	128	130	542	3	13	10	2	0	25	9	103	36	1	3
Mittwoch	708	723	3028	20	100	26	4	1	150	55	392	197	7	17
Spaghetti (VK) mit Spinat-Tomatensoße	417	540	2260	15	73	20	3	1	97	21	172	157	6	15
Blattsalat mit Honig-Senf-Dressing	91	67	281	3	7	1	1	0	26	10	44	12	1	1
Buttermilch-Beeren-Mix	200	116	486	2	19	6	0	0	27	24	176	27	0	1
Donnerstag	848	642	2690	23	54	47	6	1	144	112	236	145	8	12
Brokkolisuppe	217	94	393	4	8	6	2	0	23	47	121	36	1	3
Rinderroulade, Kartoffeln, Rote-Beete-Salat	632	548	2297	19	47	41	4	0	122	64	116	109	7	9
Freitag	761	627	2628	26	66	26	7	1	173	145	490	114	4	11
Nudel-Gemüseauflauf mit Tomatensoße	470	505	2112	22	51	22	6	0	96	58	374	85	3	6
Chinakohlsalat	91	52	219	4	3	4	1	0	44	18	56	11	0	1
Frisches Obst: Orange	150	71	297	0	12	2	0	0	33	68	60	18	1	3

Wochenübersicht JOB&FIT Woche 5

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Kartoffelsuppe Putenbrustfilet mit Petersilienwurzelsoße, Zuckerschoten- Erbsengemüse und Reis	Gebratenes Seelachsfilet mit Kartoffeln und Kräuterquark Gurken-Tomatensalat mit Mais Himbeerquark mit Mandeln	Spaghetti (VK) mit Spinat-Tomatensoße Blattsalat mit Honig- Senf-Dressing Buttermilch-Beeren-Mix	Brokkolisuppe Rinderroulade mit Kartoffeln Rote-Beete-Salat	Nudel-Gemüseauflauf mit Tomatensoße Chinakohlsalat Frisches Obst: Orange
Nährwerte: 635 kcal / 2656 kJ 13 g Fett 77 g Kohlenhydrate 45 g Eiweiß 9 g Ballaststoffe	Nährwerte: 612 kcal / 2563 kJ 20 g Fett 53 g Kohlenhydrate 48 g Eiweiß 7 g Ballaststoffe	Nährwerte: 723 kcal / 3028 kJ 20 g Fett 100 g Kohlenhydrate 26 g Eiweiß 17 g Ballaststoffe	Nährwerte: 642 kcal / 2690 kJ 23 g Fett 54 g Kohlenhydrate 47 g Eiweiß 12 g Ballaststoffe	Nährwerte: 627 kcal / 2628 kJ 26 g Fett 66 g Kohlenhydrate 26 g Eiweiß 11 g Ballaststoffe

5.1 Putenbrustfilet mit Petersilienwurzelsoße, Zuckerschoten-Erbsengemüse und Reis

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Fleisch	17 kg	Putenbrustfilet ¹ frisch oder TK
		Jodsalz
	500 ml	Rapsöl
	~ 120 g	Ausgabemenge pro Person
Soße	150 ml	Rapsöl
	2 kg	Wurzelpetersilie gewürfelt frisch oder TK
	2 kg	Zwiebel gewürfelt frisch oder TK
	2 l	Trinkwasser
	100 g	Gemüsebrühe Trockenprodukt
	1,5 l	Milch 1,5 % Fett
	100 g	Weizenmehl Type 405
	200 ml	Zitronensaft
		Petersilie frisch oder TK
		Jodsalz
~ 80 ml	Ausgabemenge pro Person	
	1 x Schöpfkelle Nr. 7 \triangleq ~ 80 ml	
Gemüse	5 kg	Zuckerschoten frisch oder TK
	5 kg	Erbsen grün TK
		Jodsalz
		Zucker
	50 g	Gemüsebrühe Trockenprodukt
	150 ml	Rapsöl
~100 g	Ausgabemenge pro Person	
Reis	5 kg	Reis ² parboiled roh
		Jodsalz
	~150 g	Ausgabemenge pro Person
	2 „Kugeln“ mit dem Portionierer mit 70 mm Durchmesser \triangleq ~ 2 x 100 g	

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

1. Für die Putenbrustfilets das Fleisch hygienegerecht auftauen lassen (falls TK-Ware bezogen wird). Die Putensteaks würzen und in Rapsöl leicht anbraten, im Konvektomaten fertig garen oder rüchkkühlen und regenerieren.

Alternativ kann auch auf Basis des Rapsöls eine Marinade aus Kräutern und Gewürzen erstellt und die Putensteaks darin eingelegt werden. Im Konvektomaten ohne vorherigen Bratprozess gegart.

2. Für die Petersilienwurzelsoße das Rapsöl erhitzen und Zwiebeln glasig andünsten. Petersilienwurzel zugeben und mitdünsten. Mit dem Wasser auffüllen und würzen. (Die Menge der Brühe (Trockenprodukt) kann je nach dem verwendeten Produkt variieren). Solange kochen lassen, bis die Petersilienwurzel weich ist. Die Soße pürieren und mit der Milch auffüllen. Aufkochen und mit dem Mehl-/Wassergemisch binden. Abschmecken mit Zitronensaft und Petersilie.

3. Für das Zuckerschoten-Erbsen-Gemüse die Zuckerschoten und Erbsen in Lochblechen auftauen lassen. Mit den Gewürzen und Fett in GN-Bleche geben und mischen. Im Dampf garen.

4. Den Reis garen. Unmittelbar servieren oder rüchkkühlen und regenerieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (570 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
500 kcal	2093 kJ	10,1 g	56,5 g	40,7 g	3,3 mg	0,4 mg	70 µg
Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe			
26,4 mg	94 mg	80 mg	4,7 mg	7,3 g			

5.2 Gebratenes Seelachsfilet mit Kartoffeln, Kräuterquark und Gurken-Tomatensalat mit Mais

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Fisch	15 kg	Seelachsfilet ^{1,2} frisch oder TK roh
		Jodsalz
	500 ml	Zitronensaft
	500 g	Weizenmehl Type 405
	700 ml	Rapsöl
	1,2 kg	Zitronen-Achtel (als Garnitur)
	~130 g	Ausgabemenge pro Person
Kartoffeln	20 kg	Kartoffeln vorwiegend festkochend, geschält frisch
		Jodsalz
		Petersilie frisch oder TK
	~ 200 g	Ausgabemenge pro Person
Quark	3,5 kg	Quark 20% Fett
	1 l	Milch 1,5 % Fett
	3 kg	Naturjoghurt 1,5 % Fett
	150 g	Kresse frisch
	150 g	Petersilie frisch oder TK
	150 g	Schnittlauch frisch oder TK
		Jodsalz, Pfeffer, Zucker
	200 ml	Zitronensaft
	~ 80 g	Ausgabemenge pro Person
	1 x Schöpfkelle Nr. 7 \triangle ~ 80 ml	
Salat	1 kg	Zuckermais frisch oder TK
	1 kg	Zwiebeln frisch oder TK
	800 ml	Essig
	300 ml	Rapsöl
	100 g	Honig
	100 g	Senf mittelscharf
	5 kg	Gurke frisch, Scheiben oder Würfel
	5 kg	Tomaten frisch, Achtel
	~ 130 g	Ausgabemenge pro Person

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

² **Seelachsfilet** kann auch gegen die gleiche Menge an **Kabeljau** ausgetauscht werden. Die Nährstoffoptimierung bleibt erhalten.

1. Für den gebratenen Fisch die Fischfilets hygienegerecht auftauen lassen, salzen, säuern, in Mehl wenden und in Rapsöl leicht anbraten, im Konvektomaten fertig garen oder rückkühlen und regenerieren. Das Mehl muss nicht exakt abgewogen werden. Die 5 g / Person entsprechen etwa der Menge Mehl, die am Produkt haftet.

2. Für die Kartoffeln die Kartoffeln salzen und in Dampf garen.

3. Für den Kräuterquark aus den aufgeführten Zutaten einen Kräuterquark erstellen und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft und Zucker abschmecken.

4. Für den Gurken-Tomatensalat mit Mais den Mais auftauen lassen und ggf. in Salzwasser kurz garen. Aus Essig, Öl, Honig, Senf, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen. Gurken, Tomaten und Mais mit dem Dressing vermischen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (543 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
482 kcal	2021 kJ	16,3 g	40,5 g	38,3 g	4,4 mg	0,3 mg	74 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
61,0 mg	125 mg	110 mg	2,9 mg	4,4 g

5.3 Spaghetti (VK) mit Spinat-Tomatensoße* *(mit Feta² und Oliven)

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Nudeln	12,5 kg	Vollkornspaghetti ¹ roh
		Jodsalz
	300 ml	Rapsöl
	~ 250 g	Ausgabemenge pro Person
Soße	5,5 kg	Spinat frisch oder TK
	1 kg	Zwiebel gewürfelt frisch oder TK
	400 ml	Rapsöl
	5 kg	Tomaten-Würfel geschält, Konserve
	2 l	Gemüsebrühe
	50 g	Maisstärke
	1,5 kg	Feta ² (alternativ Weichkäse in Salzlake gereift)
	500 g	Oliven schwarz abgetropft
		Jodsalz, Pfeffer
	300 g	Zucker
~ 160 g	Ausgabemenge pro Person	
	2 x Schöpfkelle Nr. 7 \triangle ~ 2 x 80 ml	

²Nach 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.

¹ Durch das Garen verdoppelt sich ungefähr die Menge der Teigwaren. Aus 12,5 kg Rohware werden ca. 25 kg garte Ware.

1. Für die Spaghetti die Teigwaren in Salzwasser garen, abgießen und mit etwas Öl vermischen. Unmittelbar servieren oder rüchkühlen und regenerieren.

2. Für die Spinat-Tomatensoße mit Feta und Oliven den Spinat auftauen, leicht ausdrücken und mundgerecht zerkleinern. Zwiebeln und den Spinat in Rapsöl anschwitzen. Gewürfelte Tomaten und Gemüsebrühe zugeben und würzen, mit dem Stärke-/Wassergemisch leicht binden. (Die Menge kann reduziert werden, wenn ausreichend Bindung vorhanden ist). Abschmecken mit Salz, Pfeffer, Zucker und Kräutern.

Feta und Oliven zugeben, gut verrühren und die Soße noch etwas ziehen lassen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (410 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
540 kcal	2260 kJ	14,9 g	72,8 g	19,8 g	3,3 mg	0,7 mg	97 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
21,1 mg	172 mg	157 mg	5,5 mg	15,2 g

5.4 Rinderroulade, Kartoffeln, Rote-Beete-Salat

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Salat	10 kg	Rote Beete frisch oder TK
	1 l	Kräuteressig
	500 ml	Trinkwasser
	200 g	Senf mittelscharf
		Jodsalz, Pfeffer
	50 g	Zucker
	1 kg	Zwiebeln, gewürfelt frisch oder TK
	500 ml	Rapsöl
		Petersilie frisch oder TK
		~130 g
Fleisch + Soße	5 kg	Lauch frisch oder TK
	700 ml	Rapsöl
		Jodsalz, Pfeffer
	17 kg	Rinderroulade ¹ mager frisch roh
	1 kg	Meerrettich, gerieben
	6 kg	Möhren frisch oder TK
	5 l	Gemüsebrühe
	~120 g	Fleisch: Ausgabemenge pro Person
~150 ml	Soße: Ausgabemenge pro Person	
Kartoffeln	20 kg	Kartoffeln vorwiegend festkochend geschält
		Petersilie frisch oder TK
	~200 g	Ausgabemenge pro Person



¹ Durch das Garen verliert Fleisch ca. 30 % an Gewicht. Aus 17 kg Rohware werden ca. 12 kg gegarte Ware.

Für den Salat:

Rote Beete in Salzwasser gar kochen und abkühlen lassen. Aus Wasser, Essig, Salz, Pfeffer, Zucker und Senf eine Marinade herstellen und zusammen mit den fein gehackten Zwiebeln unter die Rote Beete heben. Gut durchziehen lassen. Vor dem Servieren das Öl untermischen und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Für die Rouladen:

1. Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
2. Öl in einem Topf erhitzen und 3/4 der Lauchmenge darin bissfest andünsten. Würzen mit Salz und Pfeffer. Beiseite stellen.
3. Die Fleischscheiben mit Salz und Pfeffer würzen. Meerrettich darauf streichen. Dann den angedünsteten Lauch darauf verteilen, Rouladen zusammenrollen und mit Rouladennadeln zusammenstecken oder mit Küchengarn binden.
4. Möhren putzen und in Scheiben schneiden.
5. Öl erhitzen und Rouladen darin anbraten. Möhrenscheiben und restlichen Lauch dazugeben und mit Brühe aufgießen und garen.
6. Fleisch entnehmen und den Sud pürieren. Abschmecken mit Salz, Pfeffer.
7. Die Kartoffeln garen, mit gehackter Petersilie bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (600 g).

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
548 kcal	2297 kJ	19,0 g	46,7 g	4,2 mg	0,4 mg	122 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
64,4 mg	116 mg	109 mg	7,3 mg	9,0 g

5.5 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.
	~390 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 \triangle ~ 80 ml

¹ Durch das Garen verdoppelt sich ungefähr die Menge der Teigwaren. Aus 7,5 kg Rohware werden ca. 15 kg gegarte Ware.

1. **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.

2. **Für die Ei-Sahne-Mischung** die saure Sahne und das Ei mischen und leicht würzen.

3. 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.

4. **Für die Tomatensoße** Rapsöl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anbraten. Tomatenwürfel hinzugeben 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 (470 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
58,4 mg	374 mg	85 mg	3,1 mg	6,3 g

5.6 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	Creme fraiche 30 % Fett Petersilie frisch oder TK
	~350 g	Ausgabemenge pro Person

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. Gekarte Kartoffelwürfel unterrühren.

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

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (350 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

5.7 Brokkolisuppe

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Suppe	8 l	Trinkwasser
	200 g	Gemüsebrühe Trockenprodukt
	6 kg	Brokkoli frisch oder TK
	2 kg	Kartoffeln frisch, gewürfelt
	5 l	Milch 1,5% Fett
		Jodsalz, Pfeffer Muskat
	~ 220 ml	Ausgabemenge pro Person
		1 x Schöpfkelle Nr. 9 \triangleq ~ 200 ml
Garnitur	500 g	Mandelblättchen, geröstet



1. Die Gemüsebrühe erhitzen und die Kartoffeln ca. 10 Minuten darin garen. Dann den Brokkoli zugeben und mitgaren.
2. Milch hinzugeben und mit einem Pürierstab pürieren.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Suppe portionieren und mit den gerösteten Mandelblättchen bestreuen.

Tipps

- Als Garnitur oder Einlage für die Suppe können einige kleine Brokkoliröschen separat gegart und in die fertige Suppe gegeben werden.
- Wird frischer Brokkoli verwendet, kann auch der geschälte Stiel für die Suppe mitverwendet werden. Dies ergibt einen intensiveren Geschmack.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (220 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
94 kcal	393 kJ	3,8 g	7,7 g	5,7 g	1,6 mg	0,1 mg	23 μ g

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
47,2 mg	121 mg	36 mg	0,9 mg	2,7 g

5.8 Blattsalat mit Honig-Senf-Dressing

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
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. 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 (90 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
67 kcal	281 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
9,6 mg	44 mg	12 mg	0,9 mg	0,9 g

5.9 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-Kräuter dressing** 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
18,1 mg	56 mg	11 mg	0,4 mg	1,1 g

5.10 Himbeerquark mit Mandeln

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Quark	500 g	Mandeln
	3,5 kg	Himbeeren TK
	6 kg	Quark < 10 % Fett
	1,5 l	Milch 1,5 % Fett
	650 g	Zucker
	100 g	Vanillezucker
	500 g	Himbeeren frisch
	~130 g	Ausgabemenge pro Person
		1 x Schöpfkelle Nr. 8 \triangle ~ 125 ml oder
		1 „Kugel“ mit dem Portionierer mit 80 mm Durchmesser \triangle ~ 125 g

1. Die Mandeln trocken anrösten. Die Hälfte für die Garnitur beiseite stellen.
2. Himbeeren auftauen lassen.
3. Aus Mandeln und den weiteren Zutaten einen Fruchtquark erstellen, portionieren.
4. Mit je einer frischen Himbeere und Mandeln garnieren.

FrISCHE Früchte können auch gegen tiefgekühlte Früchte ohne Zuckerzusatz ausgetauscht werden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (130 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
130 kcal	542 kJ	3,2 g	12,5 g	10,2 g	1,5 mg	0,0 mg	25 μ g

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
9,3 mg	103 mg	36 mg	0,9 mg	2,6 g

5.11 Buttermilch-Beeren-Mix

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Buttermilch	10 l	Buttermilch
	5 l	Milch 1,5 % Fett
	4 kg	Beerenobst Mischung frisch oder TK
	1 kg	Zucker
	~200 ml	Ausgabemenge pro Person

Alle Zutaten aufmischen. Das Getränk in Gläsern abfüllen und gekühlt anbieten.
Es können auch einzelne Beerenarten verwendet werden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (200 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
116 kcal	486 kJ	1,5 g	18,6 g	5,5 g	0,1 mg	0,1 mg	27 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
24,3 mg	176 mg	27 mg	0,4 mg	0,8 g