

6. Wochenspeisenplan

Inhaltsverzeichnis

Nr.	Rezept
6.1	Hähnchenbrustfilet mit Ingwersoße, Chicorée, Zitronenreis
6.2	Nudeln (VK) mit Thunfisch in scharfer Paprikasoße
6.3	Rinderhackbraten, Jus, Lauchgemüse, Kartoffelpüree
6.4	Lasagne mit Gemüsefüllung (Zucchini, Aubergine, Tomate) und Sonnenblumenkernen, Tomatensoße
6.5	Italienische Gemüsepfanne* mit Rosmarinkartoffeln, Sauerrahmdip *(Paprika, Möhren, Aubergine, Zucchini, Erbsen)
6.6	Chinesische Gemüsesuppe
6.7	Gemüsesuppe mit Flädle
6.8	Gurkensalat
6.9	Blattsalat mit Kräuterdressing
6.10	Obstsalat* mit Joghurt-Zitronensoße (* Birne, Kiwi, Apfel, Banane, Pfirsich)
6.11	Himbeer-Amarettini-Joghurt
6.12	Frisches Obst: Apfel

Nährstoffberechnung des 6. 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 6. Woche Musterspeisenplan	3846	3173	13281	114	338	163	24	2	560	365	1386	602	24	50
Montag	674	614	2570	16	74	39	3	0	78	31	218	88	4	5
Hähnchenbrustfilet mit Ingwersoße, Chicorée, Zitronenreis	505	479	2007	15	48	36	3	0	59	12	139	67	4	3
Obstsalat mit Joghurt-Zitronensoße	170	135	564	1	26	3	1	0	19	19	79	22	1	2
Dienstag	972	667	2792	21	70	41	6	1	120	97	295	164	5	15
Chinesische Gemüsesuppe	305	46	195	1	5	4	0	0	26	4	53	15	1	1
Nudeln (VK) mit Thunfisch in scharfer Paprikasoße	479	547	2287	15	60	36	47	1	67	81	183	132	4	13
Gurkensalat	188	74	310	5	5	2	1	0	27	13	59	17	0	1
Mittwoch	893	647	2709	29	48	44	3	0	153	62	270	119	7	8
Gemüsesuppe mit Flädle	255	46	192	1	6	3	0	0	10	8	53	14	1	1
Rinderhackbraten, Jus, Lauchgemüse, Kartoffelpüree	639	601	2518	28	42	41	3	0	143	55	217	105	6	7
Donnerstag	577	646	2703	26	76	21	6	0	91	41	337	102	3	10
Lasagne mit Gemüsefüllung und Sonnenblumenkernen, Tomatensoße	365	491	2054	21	53	20	5	0	57	13	292	87	2	6
Blattsalat mit Kräuterdressing	62	58	242	5	2	1	1	0	26	10	38	7	1	1
Apfel	150	98	407	0	22	1	1	0	8	18	8	8	0	3
Freitag	731	599	2507	23	71	18	6	0	118	134	265	129	5	12
Italienische Gemüsepfanne mit Rosmarinkartoffeln, Sauerrahmdip	586	470	1967	21	53	12	5	0	98	124	173	99	4	8
Himbeer-Amarettini-Joghurt	146	129	541	2	18	6	1	0	20	10	93	31	1	3

Wochenübersicht JOB&FIT Woche 6

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>Hähnchenbrustfilet mit Ingwersoße, Chicorée und Zitronenreis</p> <p>Obstsalat mit Joghurt-Zitronensoße</p>	<p>Chinesische Gemüsesuppe</p> <p>Nudeln (VK) mit Thunfisch in scharfer Paprikasoße</p> <p>Gurkensalat</p>	<p>Gemüsesuppe mit Flädle</p> <p>Rinderhackbraten, Jus, Lauchgemüse und Kartoffelpüree</p>	<p>Lasagne mit Gemüsefüllung, Sonnenblumenkernen und Tomatensoße</p> <p>Blattsalat mit Kräuterdressing</p> <p>Apfel</p>	<p>Italienische Gemüsepfanne mit Rosmarinkartoffeln und Sauerrahmdip</p> <p>Himbeer-Amarettini-Joghurt</p>
<p>Nährwerte: 614 kcal / 2570 kJ 16 g Fett 74 g Kohlenhydrate 39 g Eiweiß 5 g Ballaststoffe</p>	<p>Nährwerte: 667 kcal / 2792 kJ 21 g Fett 70 g Kohlenhydrate 41 g Eiweiß 15 g Ballaststoffe</p>	<p>Nährwerte: 647 kcal / 2709 kJ 29 g Fett 48 g Kohlenhydrate 44 g Eiweiß 8 g Ballaststoffe</p>	<p>Nährwerte: 646 kcal / 2703 kJ 26 g Fett 76 g Kohlenhydrate 21 g Eiweiß 10 g Ballaststoffe</p>	<p>Nährwerte: 599 kcal / 2507 kJ 23 g Fett 71 g Kohlenhydrate 18 g Eiweiß 12 g Ballaststoffe</p>

6.1 Hähnchenbrustfilet mit Ingwersoße, Chicorée, Zitronenreis

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Fleisch	17 kg	Hähnchenbrustfilet ¹ frisch oder TK roh
		Jodsalz
	500 ml	Rapsöl
	~ 125 g	Ausgabemenge pro Person
Ingwer- soße	100 g	Ingwerknolle geschält, frisch
	100 ml	Rapsöl
	2 l	Gemüsebrühe
	4 l	Milch 1,5 % Fett
	100 g	Weizenmehl Type 405
	1 kg	Frischkäse < 50% Fett i.Tr.
	1 kg	Saure Sahne 10 % Fett
	100 ml	Zitronensaft
		Jodsalz, Pfeffer
	~ 80 g	Ausgabemenge pro Person
		1 x Schöpfkelle Nr. 7 \triangleq ~ 80 ml
Reis	5 kg	Reis ² parboiled roh
	100 ml	Zitronensaft
		Jodsalz
	~ 150 g	Ausgabemenge pro Person
Gemüse	12 kg	Chicorée frisch
	1 kg	Zwiebeln frisch oder TK, gewürfelt
	300 ml	Rapsöl
		Jodsalz, Pfeffer
	1 l	Gemüsebrühe
		Petersilie frisch oder TK, gehackt
	~ 140 g	Ausgabemenge pro Person

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 das Hähnchen die Hähnchenbrust hygienegerecht auftauen lassen (Falls TK-Ware bezogen wird). Hähnchenbrust würzen und anbraten.

2. Für die Ingwersoße den Ingwer schälen, in feine Würfel schneiden und im Öl dünsten. Mit Brühe und Milch auffüllen. Aufkochen lassen und mit Mehl abbinden.

Frischkäse und saure Sahne unterrühren und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Für den Zitronenreis den Reis garen. Unmittelbar servieren oder rückkühlen und regenerieren. Den Zitronensaft entweder nach dem Garprozess mit dem Reis vermischen oder direkt in die Garflüssigkeit geben. Die Menge an Zitronensaft kann entsprechend variiert werden. Alternativ kann Limonensaft genutzt und das Gericht umbenannt werden.

4. Für den geschmorten Chicorée den Chicorée putzen, den Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Zwiebeln klein würfeln und in Öl glasig dünsten. Chicorée hinzufügen, einige Minuten dünsten und dann mit Brühe aufgießen. Würzen und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (500 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
479 kcal	2007 kJ	14,7 g	47,8 g	36,4 g	2,5 mg	0,3 mg	59 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
12 mg	139 mg	67 mg	3,7 mg	2,7 g

6.2 Nudeln (VK) mit Thunfisch in scharfer Paprikasoße

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Soße	300 ml	Rapsöl
	1 kg	Zwiebeln gewürfelt frisch oder TK
		Knoblauch frisch oder TK
	8 kg	Paprika gewürfelt frisch oder TK
	8 kg	Tomatenwürfel geschält, Konserve
	1 l	Trinkwasser
		Jodsalz
		Paprikapulver
		Cayennepfeffer
	1,5 l	Sahne 30 % Fett
	100 g	Maisstärke
	7 kg	Thunfisch in eigenem Saft, Konserve
	100 ml	Zitronensaft
	~ 270 g	Ausgabemenge pro Person
	1 x Schöpfkelle Nr. 10 \triangleq ~ 250 ml	
Nudeln	10 kg	Vollkornnudeln ¹ roh
		Jodsalz
	200 ml	Rapsöl
	~ 200 g	Ausgabemenge pro Person
	1 kg	Hartkäse 40 % Fett i. Tr. gerieben
	~ 10 g	Ausgabemenge pro Person

¹ Durch das Garen verdoppelt sich ungefähr die Menge der Teigwaren. Aus 10 kg Rohware werden ca. 20 kg gegarte Ware.

1. Für die Paprikasoße Zwiebeln, Knoblauch und Paprika in dem Rapsöl anschwitzen. Mit den Tomaten und dem Wasser ablöschen, würzen und alles aufkochen. Die Sahne hinzufügen und nochmals aufkochen. Mit dem Stärke-/Wassergemisch leicht binden. Thunfischstücke in die Soße rühren und mit Zitronensaft abschmecken.

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

3. Nudeln mit der Soße servieren. Geriebenen Parmesan zum Bestreuen dazu reichen.

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
547 kcal	2287 kJ	15,1 g	59,8 g	35,5 g	47,0 mg	0,6 mg	67 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
81 mg	183 mg	132 mg	4,1 mg	13,1 g

6.3 Rinderhackbraten, Jus, Lauchgemüse, Kräuterpüree

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Fleisch	15 kg	Rinderhackfleisch ¹ frisch oder TK roh
	1 kg	Zwiebeln frisch oder TK
	1 l	Vollei
	200 g	Senf mittelscharf
	1,5 kg	Weizenbrötchen
		Jodsalz, Pfeffer
	100 ml	Rapsöl (für das Blech)
	~ 150 g	Ausgabemenge pro Person
Jus	300 ml	Rapsöl
	3 kg	Knochen frisch (Rind oder Kalb)
	1,5 kg	Möhren frisch oder TK
	1,5 kg	Knollensellerie frisch oder TK
	1 kg	Zwiebeln frisch oder TK
	400 g	Tomatenmark
	7 l	Trinkwasser
		Zucker
	50 g	Gemüsebrühe Trockenprodukt
	80 g	Braune Grundsoße Trockenprodukt
~ 80 ml	Ausgabemenge pro Person	
	1 x Schöpfkelle Nr. 7 \triangleq ~ 80 ml	
Püree²	15 kg	Kartoffeln mehlig kochend geschält
	400 g	Butter
	4 l	Milch 1,5 % Fett
		Jodsalz, Muskat
		Petersilie frisch oder TK, gehackt
	~200 g	Ausgabemenge pro Person
	2 „Kugeln“ mit dem Portionierer mit 70 mm Durchmesser \triangleq ~ 2 x 100 g	
Gemüse	15 kg	Lauch frisch oder TK
		Jodsalz
	~ 150 g	Ausgabemenge pro Person

¹ Durch das Garen verliert Fleisch ca. 30 % an Gewicht. Aus 15 kg Rohware werden ca. 11 kg gegarte Ware.

² Alternativ kann das Kartoffelpüree auch mithilfe eines Ansatzproduktes zubereitet werden, z. B. aus 15 l Trinkwasser, 3,5 kg Kartoffelpüree Basisprodukt mit Milch, 400 g Butter, 200 g Petersilie, Jodsalz, Muskat.

Die Ausgabemenge beträgt ~ 180 g pro Person, was kleine zwei „Kugeln“ mit dem Portionierer mit 70 mm Durchmesser entspricht \triangleq ~ 2 x 100 g.

1. Für den Hackbraten aus den aufgeführten Zutaten eine homogene Masse herstellen und Hackbraten formen. Auf die leicht gefetteten Bleche setzen oder in entsprechende Kastenformen füllen und im Konvektomaten garen.

2. Für die Bratenjus die Kalbsknochen bei 250 °C langsam braun anbraten. Suppengemüse hinzugeben und mit den Knochen nochmals bräunen. Temperatur auf 120 °C senken. Tomatenmark hinzugeben und kurz mit anbraten, mit dem Wasser auffüllen und reduzieren. Gewürze hinzugeben auf 100 °C reduzieren und ggf. mehrmals mit Wasser auffüllen. Mit Brauner Grundsoße Trockenprodukt binden. Die Soße durch ein feines Sieb passieren.

Fortsetzung 6.3: Rinderhackbraten, Jus, Lauchgemüse, Kräuterpüree

3. Für das Kartoffel-Kräuterpüree 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.

4. Für das Lauchgemüse den Lauch in Lochblechen unter Dampf garen und abtropfen lassen. Den gegarten Lauch mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (580 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
601 kcal	2518 kJ	28,1 g	41,9 g	40,5 g	3,0 mg	0,3 mg	143 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
55 mg	217 mg	105 mg	6,2 mg	7,4 g

6.4 Lasagne mit Gemüsefüllung (Zucchini, Aubergine, Tomate) und Sonnenblumenkernen, Tomatensoße

Für 100 Personen:

△ Menge für ein 1/1 GN-Blech (ergibt 10 Stücke)

	Menge	Zutat
	100 ml	Rapsöl (für das Blech)
Gemüsefüllung	300 ml	Rapsöl
	2 kg	Gemüsemischung Wurzelgemüse frisch oder TK
	3 kg	Zucchini gewürfelt frisch oder TK
	3 kg	Aubergine gewürfelt frisch oder TK
	3 kg	Tomatenwürfel geschält, Konserve
	50 g	Gemüsebrühe Trockenprodukt
		Knoblauch frisch oder TK
		Jodsalz
Sahne-Ei-Mischung	2,5 kg	Saure Sahne 10 % Fett
	2,5 l	Milch 1,5 % Fett
	1 l	Vollei
		Jodsalz
Tomatensoße	250 ml	Rapsöl
	1,5 kg	Zwiebeln frisch oder TK
		Zucker
		Jodsalz
	50 g	Gemüsebrühe Trockenprodukt
	2 l	Trinkwasser
	6 kg	Tomatenwürfel geschält, Konserve
Nudelplatten	6 kg	Lasagneplatten (ohne Vorkochen), roh ¹ (1 Lasagneplatte wiegt ca. 200 g roh)
Topping	1,5 kg	Mozzarella 45 % Fett i. Tr.
	1 kg	Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.
	500 g	Sonnenblumenkerne
	~ 420 g	Ausgabemenge pro Person

¹ Durch das Garen verdoppelt sich ungefähr die Menge der Teigwaren. Aus 6 kg Rohware werden ca. 12 kg gegarte Ware.

1. Die GN-Bleche leicht einfetten.

2. Für die Gemüseeinlage für Lasagne:

Gemüse mit den Gewürzen im Kipper anschwitzen. Die Tomaten dazugeben und abschmecken.

3. Für die Sahne-Ei-Mischung für Lasagne:

Die saure Sahne, die Milch und das Ei mischen und leicht würzen.

4. Für die Tomatensoße:

Die Zwiebeln in dem Rapsöl anschwitzen. Gewürze zufügen, mit Wasser auffüllen und aufkochen lassen. Mit Tomaten auffüllen und nochmals aufkochen lassen. Hitzezufuhr abstellen. Kräuter zugeben und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

5. Die Lasagneplatten und das vorbereitete Gemüse schichtweise in GN-Bleche einfüllen. Je GN-Blech sind 3 Lasagneplatten vorgesehen. Die saure Sahne-Ei-Mischung auf die letzte Schicht geben. Mit Mozzarella, geriebenem Parmesan und Sonnenblumenkernen bestreuen und im Konvektomaten backen.

Fortsetzung 6.4: Lasagne mit Gemüsefüllung und Sonnenblumenkernen, Tomatensoße

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (420 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
491 kcal	2054 kJ	20,6 g	52,6 g	20,0 g	4,7 mg	0,3 mg	57 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
13 mg	292 mg	87 mg	2,2 mg	6,0 g

6.5 Italienische Gemüsepfanne (Paprika, Möhren, Aubergine, Zucchini, Erbsen) mit Rosmarinkartoffeln, Sauerrahmdip

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Gemüsepfanne	350 ml	Rapsöl
	350 ml	Olivenöl
	2,5 kg	Zwiebeln gewürfelt frisch oder TK
		Knoblauch frisch oder TK
	7 kg	Paprika gewürfelt frisch oder TK
	100 g	Zucker
	2,5 kg	Möhren, Scheiben frisch oder TK
	2,5 kg	Aubergine gewürfelt frisch oder TK
	2,5 kg	Zucchini, Scheiben frisch oder TK
	2,5 kg	Erbsen frisch oder TK
	4 kg	Tomatenwürfel geschält, Konserve
	100 g	Gemüsebrühe Trockenprodukt
		Jodsalz
		Oregano frisch oder getrocknet
	Thymian frisch oder getrocknet	
	~ 240 g	Ausgabemenge pro Person
Kartoffeln	500 ml	Rapsöl
	25 kg	Kartoffeln vorwiegend festkochend, geschält
		Jodsalz
	100 g	Rosmarin frisch oder getrocknet
	~ 250 g	Ausgabemenge pro Person
Dip	4 kg	Naturjoghurt 1,5 % Fett
	4 kg	Saure Sahne 10 % Fett
		Jodsalz
	100 g	Petersilie frisch oder TK
		~ 80 g
		1 x Schöpfkelle Nr. 7 \triangle ~ 80 ml

1. Für die italienische Gemüsepfanne die Zwiebeln und den Knoblauch fein hacken und in dem Ölgemisch anbraten. Paprikawürfel hinzufügen, mit Zucker bestreuen und verrühren. Alle weiteren Gemüsesorten zugeben und leicht anschwitzen lassen. Die Tomaten zugeben und die Gemüsepfanne abschmecken. Die Hitzezufuhr verringern und die Gemüse garen. Würzen und mit gehackten Kräutern abschmecken.

2. Für die Rosmarinkartoffeln die Kartoffeln in einem geeigneten Gargerät mit Öl und Rosmarin anbraten.

3. Für den Sauerrahmdip aus den aufgeführten Zutaten einen Dip erstellen. Nach Wunsch mit Kräutern oder Gewürzen abschmecken.

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
470 kcal	1967 kJ	20,6 g	53,2 g	12,0 g	5,0 mg	0,4 mg	98 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
124 mg	173 mg	99 mg	3,8 mg	8,1 g

6.6 Chinesische Gemüsesuppe (Champignon, Tomate)

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Suppe	100 ml	Rapsöl
	1 kg	Zwiebeln gewürfelt frisch oder TK
		Knoblauch frisch oder TK
	1 kg	Champignons, Scheiben frisch oder TK
	25 l	Trinkwasser
	1,1 kg	Hühnerbrühe Trockenprodukt
	300 ml	Sojasoße
		Ingwer, Cayennepfeffer
	1 kg	Maistärke
	70 g	Glasnudeln
	1 kg	Tomaten frisch oder TK, gewürfelt
~ 300 g	Ausgabemenge pro Person	
	1 x Schöpfkelle Nr. 11 $\hat{=}$ ~ 300 ml	

1. Öl erhitzen, Zwiebelwürfel und gehackten Knoblauch darin andünsten. Champignonscheiben kurz mit andünsten. Wasser, Brühe, Sojasoße und die Gewürze dazu geben und aufkochen lassen. Die Stärke anrühren und die Suppe damit abbinden.

2. Glasnudeln in einer Schüssel mit heißem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen. Glasnudeln in einem Sieb abtropfen lassen, mit der Schere in kürzere Stücke schneiden. Nudeln und Tomaten in die Brühe geben, darin noch 5 Min. ziehen, aber nicht mehr kochen lassen. Suppe abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (300 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
46 kcal	195 kJ	1,1 g	5,1 g	3,5 g	0,2 mg	0,1 mg	26 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
4 mg	53 mg	15 mg	0,6 mg	0,9 g

6.7 Gemüsesuppe mit Flädle

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Suppe	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 μ g

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

6.8 Gurkensalat

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Salat	15 kg	Salatgurke frisch
	500 ml	Kräuteressig
	200 ml	Rapsöl
		Jodsalz, Pfeffer
	50 g	Zucker
	50 g	Dill frisch
	~ 160 g	Ausgabemenge pro Person



1. Gurken in Scheiben hobeln und salzen, abtropfen lassen.
2. Alle weiteren Zutaten zu den Gurkenscheiben geben, mischen.
3. Mit Dill garniert servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (160 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	0,0 mg	27 µg

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

6.9 Blattsalat mit Kräuter dressing

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Salat	5 kg	Blattsalat
	~ 50 g	Ausgabemenge pro Person
Dressing	500 ml	Essig
	500 ml	Olivenöl
	1 l	Wasser
		Jodsalz, Pfeffer
	50 g	Basilikum frisch oder TK
	50 g	Petersilie frisch oder TK, gehackt
	50 g	Schnittlauch frisch oder TK, gehackt
~ 20 ml	Ausgabemenge pro Person	
	1 x Schöpfkelle Nr. 5 \triangleq ~ 30 ml	

1. Für den Blattsalat mit Kräuter dressing:

Den Salat putzen, waschen, trocken schleudern und portionieren. Aus Essig, Salz, Pfeffer, Olivenöl und gehackten Kräutern ein Dressing herstellen. Das Dressing separat mit entsprechender Kelle beim Salat bereitstellen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (60 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
58 kcal	242 kJ	5,2 g	1,6 g	0,7 g	0,9 mg	0,0 mg	26 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
10 mg	38 mg	7 mg	0,8 mg	0,9 g

6.10 Obstsalat* mit Joghurt-Zitronensoße (* Birne, Kiwi, Apfel, Banane, Pfirsich)

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Obst	2 kg	Birne frisch gewürfelt
	2 kg	Kiwi frisch gewürfelt
	2 kg	Apfel frisch gewürfelt
	2 kg	Banane frisch Scheiben
	2 kg	Pfirsichwürfel Konserve abgetropft
	200 ml	Zitronensaft
	300 g	Puderzucker
	150 g	Vanillezucker
	~ 110 g	Ausgabemenge pro Person
Soße	4 kg	Naturjoghurt 1,5 % Fett
	1,5 l	Milch 1,5 % Fett
	300 g	Puderzucker
	150 g	Vanillezucker
	200 ml	Zitronensaft
	200 g	Zitronenmelisse frisch
	~ 60 ml	Ausgabemenge pro Person
	1 x Schöpfkelle Nr. 6 \triangleq ~ 60 ml	

1. Für den **Obstsalat** das Obst mit dem Zitronensaft, Puderzucker und Vanillezucker vermischen. Etwas Zitronenmelisse für die Garnitur beiseite stellen, den Rest fein hacken.

2. Für die **Zitronensoße** Joghurt mit Milch, Zitronensaft, Puder- und Vanillezucker sowie Zitronenmelisse zu einer Soße verrühren.

3. Obstsalat mit Joghurt-Zitronensoße anrichten und mit einem Blatt Zitronenmelisse garniert servieren.

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
135 kcal	564 kJ	1,2 g	25,9 g	2,7 g	0,6 mg	0,0 mg	19 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
19 mg	79 mg	22 mg	0,5 mg	2,4 g

6.11 Himbeer-Amarettini-Joghurt

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Himbeer- püree	7 kg	Himbeeren frisch oder TK
	500 g	Zucker
	500 ml	Zitronensaft
	~ 80 ml	Ausgabemenge pro Person 1 x Schöpfkelle Nr. 7 \triangleq ~ 80 ml
Joghurt	3 kg	Naturjoghurt 1,5 %
	2,5 kg	Quark < 10 % Fett i. Tr.
	500 g	Zucker
	~ 60 ml	Ausgabemenge pro Person 1 x Schöpfkelle Nr. 6 \triangleq ~ 60 ml
	500 g	Amarettini-Gebäck
	50 g	Zitronenmelisse frisch
	~ 5 g	Ausgabemenge pro Person



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

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (145 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
129 kcal	541 kJ	2,3 g	18,2 g	6,0 g	0,7 mg	0,0 mg	20 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
10 mg	93 mg	31 mg	1,1 mg	3,3 g