

8. Wochenspeisenplan

Inhaltsverzeichnis

Nr.	Rezept
8.1	Eintopf von weißen Bohnen mit Geflügelwiener, Vollkornbrötchen
8.2	Thailändische Gemüsepfanne* mit Korianderquark, Curryreis (*Paprika, Zucchini, Möhren, Bohnen, Bambus-, und Sojasprossen)
8.3	Schweinebraten unter Estragonkruste, Jus, Mandel-Brokkoli, Kressekartoffeln
8.4	Gemüselasagne mit Spinat und Champignons, Tomatensoße
8.5	Lachsfilet mit Zitronen-Thymiansoße, Blumenkohl, Salzkartoffeln
8.6	Eierflockensuppe
8.7	Lauchcremesuppe
8.8	Möhrensalat
8.9	Radicchio-Möhrensalat mit Radieschen und Sprossen
8.10	Quark-Honig-Creme mit Apfel und Knusper-Müsli
8.11	Zitronen-Kräuter-Mousse
8.12	Obstsalat (Ananas, Apfel, Trauben, Banane)
8.13	Birne "Helene" (gedünstete Birne mit Schokoladenpudding)

Nährstoffberechnung des 8. 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 8. Woche Musterspeisenplan	3851	3304	13837	106	367	183	27	3	612	471	1490	641	25	53
Montag	761	679	2841	16	84	42	4	1	114	73	235	155	8	14
Möhrensalat	104	58	242	2	7	1	1	0	11	3	22	11	0	3
Eintopf von weißen Bohnen, Geflügelwiener Vollkornbrötchen	498	427	1788	10	48	31	2	1	63	54	92	120	5	8
Quark-Honig-Creme mit Apfel u. Knusper-Müsli	159	194	812	3	29	10	1	0	39	17	122	24	2	2
Dienstag	889	623	2610	17	83	29	4	1	116	74	310	93	5	7
Eierflockensuppe	255	32	136	1	2	3	0	0	15	2	50	11	1	1
Thailändische Gemüsepfanne mit Korianderquark, Curryreis	404	333	1398	7	51	14	2	0	69	45	138	52	4	5
Sprossensalat	80	56	233	3	5	1	1	0	17	10	22	10	1	1
Zitronen-Kräuter-Mousse	151	201	843	6	25	11	0	0	14	16	100	20	0	0
Mittwoch	738	584	2446	16	60	42	5	1	90	130	178	126	5	12
Schweinebraten Estragonkruste, Jus, Mandel- Brokkoli, Kartoffeln	592	476	1993	16	37	40	5	1	67	111	163	101	5	9
Obstsalat	147	108	453	0	23	1	1	0	24	20	15	26	1	3
Donnerstag	787	698	2921	27	80	27	7	0	164	98	651	132	5	12
Lauchcremesuppe	258	85	356	5	6	3	3	0	69	42	93	20	1	3
Gemüselasagne mit Spinat und Champignons, Tomatensoße	377	479	2005	19	52	20	4	0	87	54	441	94	3	7
Birne "Helene"	153	134	560	3	23	4	1	0	7	2	116	19	1	2
Freitag	676	720	3018	31	60	44	6	0	128	96	117	135	3	9
Lachs mit Zitronen-Thymiansoße, Blumenkohl, Kartoffeln	557	609	2549	31	36	43	6	0	110	83	109	100	3	7
Banane	120	112	469	0	24	1	0	0	17	13	8	36	0	2

Wochenübersicht JOB&FIT Woche 8

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>Eintopf von weißen Bohnen mit Geflügelwiener, dazu Vollkornbrötchen</p> <p>Möhrensalat</p> <p>Quark-Honig-Creme mit Apfel u. Knusper-Müsli</p>	<p>Eierflockensuppe</p> <p>Thailändische Gemüsepfanne mit Korianderquark und Curryreis</p> <p>Sprossensalat</p> <p>Zitronen-Kräuter-Mousse</p>	<p>Schweinebraten mit Estragonkruste, Jus, dazu Mandel-Brokkoli und Kartoffeln</p> <p>Obstsalat</p>	<p>Lauchcremesuppe</p> <p>Gemüselasagne mit Spinat, Champignons und Tomatensoße</p> <p>Birne "Helene"</p>	<p>Lachs mit Zitronen-Thymiansoße, Blumenkohl und Kartoffeln</p> <p>Banane</p>
<p>Nährwerte: 679 kcal / 2841 kJ 16 g Fett 84 g Kohlenhydrate 42 g Eiweiß 14 g Ballaststoffe</p>	<p>Nährwerte: 623 kcal / 2610 kJ 17 g Fett 83 g Kohlenhydrate 29 g Eiweiß 7 g Ballaststoffe</p>	<p>Nährwerte: 584 kcal / 2446 kJ 16 g Fett 60 g Kohlenhydrate 42 g Eiweiß 12 g Ballaststoffe</p>	<p>Nährwerte: 698 kcal / 2921 kJ 27 g Fett 80 g Kohlenhydrate 27 g Eiweiß 12 g Ballaststoffe</p>	<p>Nährwerte: 720 kcal / 3018 kJ 31 g Fett 60 g Kohlenhydrate 44 g Eiweiß 9 g Ballaststoffe</p>

8.1 Eintopf von weißen Bohnen mit Geflügelwiener, Vollkornbrötchen

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Eintopf	400 ml	Rapsöl
	2 kg	Zwiebeln frisch oder TK
	14 l	Trinkwasser
	6 kg	Bohnen ¹ weiß getrocknet roh
	6 kg	Kartoffeln vorwiegend festkochend, geschält frisch
	2 kg	Möhren gewürfelt frisch oder TK
	1 kg	Knollensellerie gewürfelt frisch oder TK
	1 kg	Porreeeringe, frisch oder TK
	100 g	Gemüsebrühe Trockenprodukt
	300 g	Weizenmehl Type 405
	1 l	Trinkwasser
		Jodsalz, Pfeffer
		~ 340 g
		1 x Schöpfkelle Nr. 11 \triangleq ~ 330 ml
Brötchen	6 kg	Vollkornbrötchen (100 Stück)
	~ 60 g	Ausgabemenge pro Person (\triangleq 1 Stück)
Wurstchen	10 kg	Geflügel -Wiener Wurstchen (Paargewicht 100 g)
	~ 100 g	Ausgabemenge pro Person (\triangleq 1 Stück)

¹Durch das Garen ver-2,5-facht sich ca. die Menge an Bohnen. Aus 6 kg Rohware werden ca. 15 kg gegarte Ware.

1. Die Zwiebeln leicht in Rapsöl glasig dünsten, mit Wasser auffüllen. Die weißen Bohnen zugeben und angaren. Die Kartoffeln und das Suppengemüse je nach individueller Garzeit der einzelnen Komponenten in den Eintopf geben. Mehl mit Wasser anrühren und die Suppe damit abbinden. Die Suppe abschmecken.

(Die Menge der Brühe (Trockenprodukt) kann je nach dem verwendeten Produkt geringfügig variieren).

2. Bei der Ausgabe ein Vollkornbrötchen (Vollkornanteil 90 %) dazu geben.

3. Wurstchen in Wasser erwärmen, zur Suppe servieren.

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
427 kcal	1788 kJ	10,3 g	47,6 g	30,7 g	2,2 mg	0,5 mg	63 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
54 mg	92 mg	120 mg	4,8 mg	8,3 g

8.2 Thailändische Gemüsepfanne mit Korianderquark, Curryreis

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Gemüse- pfanne	300 g	Mu-Err-Pilze* getrocknet ¹
	1 l	Trinkwasser (zum Einweichen)
	3 kg	Paprikaschoten frisch oder TK
	3 kg	Zucchini frisch oder TK
	3 kg	Möhren frisch oder TK
	2 kg	Bohnen grün frisch oder TK
	2 kg	Bambusscheiben Konserve abgetropft
	2 kg	Sojasprossen frisch oder TK
		Knoblauch frisch oder TK
	500 ml	Rapsöl
	2 kg	Zwiebeln frisch oder TK
	Jodsalz, Pfeffer	
500 g	Frühlingslauch frisch	
~ 190 g		Ausgabemenge pro Person
Quark	3 kg	Quark < 10 % Fett
	1 l	Milch 1,5 % Fett
	1,5 kg	Naturjoghurt 1,5 % Fett
		Jodsalz
	200 g	Koriander frisch
	~ 60 g	
	1 x Schöpfkelle Nr. 6 \triangle ~ 60 ml	
	1 „Kugel“ mit dem Portionierer mit 59 mm Durchmesser \triangle ~ 60 g	
Reis	5 kg	Reis ² parboiled roh
		Jodsalz
	100 g	Currypulver
	~ 150 g	
	2 „Kugeln“ mit dem Portionierer mit 70 mm Durchmesser \triangle ~ 2 x 100 g	

*Falls keine getrockneten Mu-Err-Pilze verfügbar sind, können diese durch 1 kg Champignons frisch oder TK ersetzt werden. Die Nährstoffoptimierung dieser Speisenplanwoche bleibt durch diesen Austausch erhalten.

¹ Durch das Garen ver-3,5-facht sich ca. die Pilzmenge. Aus 0,3 kg Rohware werden ca. 1 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 Thailändische Gemüsepfanne die Pilze quellen lassen. Die Gemüse kleinschneiden und unter Dampf angaren. Zwiebeln in dem Rapsöl anschwitzen. Alle weiteren Gemüsesorten zugeben und leicht anschwitzen lassen. Die Tomaten zugeben und das Gericht abschmecken. Frühlingslauch als Garnitur verwenden.

2. Für den Korianderquark aus den aufgeführten Zutaten den Korianderquark erstellen.

3. Für den Curryreis den Reis garen und mit dem Currypulver bestäuben und gut vermischen. Unmittelbar servieren oder rüchckühlen und regenerieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (400 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
333 kcal	1398 kJ	6,5 g	51,4 g	13,7 g	2,4 mg	0,3 mg	69 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
45 mg	138 mg	52 mg	3,5 mg	5,2 g

8.3 Schweinebraten unter Estragonkruste, Jus, Mandel-Brokkoli, Kressekartoffeln

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Kruste	400 ml	Rapsöl
	1,5 kg	Zwiebeln frisch oder TK
	500 ml	Milch 1,5 % Fett
	800 g	Paniermehl
	150 g	Senf
	10	Ei (△ 600 ml Vollei)
		Jodsalz
	50 g	Estragon frisch oder getrocknet Petersilie frisch oder TK
Fleisch	13 kg	Schweinerücken ¹ (Lachs) roh
	400 ml	Rapsöl
		Jodsalz
	~130 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
		Jodsalz, Pfeffer
80 g	Braune Grundsoße Trockenprodukt	
~80 ml	Ausgabemenge pro Person	
	1 x Schöpfkelle Nr. 7 △ ~ 80 ml	
Gemüse	200 g	Mandeln geröstet
	15 kg	Brokkoli frisch oder TK
	100 g	Gemüsebrühe Trockenprodukt
		Jodsalz
	~ 150 g	Ausgabemenge pro Person
Kartoffeln	15 kg	Kartoffeln vorwiegend festkochend, geschält frisch
		Kresse frisch
		Jodsalz
	~150 g	Ausgabemenge pro Person

¹ Durch das Garen verliert Fleisch ca. 30 % an Gewicht. Aus 13 kg Rohware werden ca. 9 kg gegarte Ware.

1. Für die Estragonkruste die Zwiebel in dem Rapsöl leicht anschwitzen. Mit der Milch ablöschen. Mit den weiteren Zutaten zu einer Masse verarbeiten und abschmecken. Auf dem angebratenen Fleisch verteilen.

2. Für den Schweinebraten unter Estragonkruste die Schweinelachse würzen in Rapsöl anbraten. Estragonkruste darauf verteilen und in Heißluft garen.

3. 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. Alternativ kann auch ausschließlich auf Basis eines Braune Grundsoße- Trockenproduktes eine Soße erstellt werden.

4. Für den Mandel-Brokkoli die Mandeln trocken anrösten. Brokkoli in Gemüsebrühe oder in Dampf bissfest garen und würzen. Natur anrichten und Mandeln darüber portionieren.

5. Für die Kressekartoffeln die Kartoffeln salzen und in Dampf garen. Die Kresse in der Ausgabe über die einzelnen Portionen geben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (510 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
476 kcal	1993 kJ	15,9 g	37,0 g	40,4 g	4,7 mg	0,8 mg	67 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
111 mg	163 mg	101 mg	4,6 mg	9,2 g

8.4 Gemüselasagne mit Spinat und Champignons, Tomatensoße

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
	100 ml	Rapsöl (für das Blech)
Gemüse- füllung	300 ml	Rapsöl
	3 kg	Paprikastreifen rot/gelb frisch oder TK
	3 kg	Möhrenwürfel frisch oder TK
	3 kg	Blattspinat frisch oder TK
	3 kg	Champignons frisch oder TK
	2 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
Tomaten- soße	200 ml	Rapsöl
	1 kg	Zwiebeln frisch oder TK
	100 g	Zucker
		Jodsalz
		Kräutermischung frisch oder TK
	50 g	Gemüsebrühe Trockenprodukt
	1,5 l	Trinkwasser
	6 kg	Tomatenwürfel geschält, Konserve
Nudel- platten	6 kg	Lasagneplatten ¹ (ohne Vorkochen) roh (1 Lasagneplatte wiegt ca. 200 g roh)
Topping	2 kg	Emmentaler 45 % Fett i. Tr.
	~ 430 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:

Die 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. Die saure Sahne-Ei-Mischung auf die letzte Schicht geben. Mit geriebenem Emmentaler bestreuen und im Konvektomaten backen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (430 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
479 kcal	2005 kJ	19,1 g	52,2 g	20,1 g	4,0 mg	0,2 mg	87 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
54 mg	441 mg	94 mg	3,3 mg	7,1 g

8.5 Lachsfilet mit Zitronen-Thymiansoße, Blumenkohl, Salzkartoffeln

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Fisch	19 kg	Lachsfilet ¹ frisch oder TK roh
	800 g	Honig
	500 ml	Zitronensaft
	500 ml	Rapsöl
		Jodsalz, Pfeffer
	~ 170 g	Ausgabemenge pro Person
Soße	500 ml	Rapsöl
	600 g	Weizenmehl Type 405
	2,5 l	Trinkwasser
	4 l	Milch 1,5 % Fett
		Jodsalz
	100 g	Fischfond Trockenprodukt
	500 ml	Zitronensaft
	50 g	Thymian frisch oder getrocknet
~ 80 ml	Ausgabemenge pro Person	
	1 x Schöpfkelle Nr. 7 \triangle ~ 80 ml	
Gemüse	15 kg	Blumenkohl frisch oder TK
	100 g	Gemüsebrühe Trockenprodukt
		Jodsalz
	~ 150 g	Ausgabemenge pro Person
Kartoffeln	15 kg	Kartoffeln vorwiegend festkochend, geschält frisch
		Jodsalz
		Petersilie und Dill frisch oder TK
	~ 150 g	Ausgabemenge pro Person

¹ Durch das Garen verliert Fisch ca. 20 % an Gewicht. Aus 19 kg Rohware werden ca. 15 kg gegarte Ware.

1. Für das Lachsfilet den Fisch hygienegerecht auftauen lassen. Aus Honig, Zitronensaft, Öl, Salz, Pfeffer eine Marinade herstellen. Die Fischfilets werden in dieser Marinade eingelegt und im Konvektomaten ohne vorherigen Bratprozess gegart.

2. Für die Zitronen-Thymiansoße das erhitzte Rapsöl mit dem Mehl verrühren. Mit Wasser und Zitronensaft auffüllen und abschmecken. Langsam aufkochen, die Milch zugeben und nochmals aufkochen. (Die Menge an Fischfond (Trockenprodukt) kann je nach dem verwendeten Produkt variieren). Die Menge an Zitronensaft kann erhöht oder reduziert werden, um das Gericht praxisgerecht abzuschmecken. Kurz vor der Ausgabe den gehackten Thymian in die Soße geben. (Die genannte Menge ist unverbindlich)

3. Für den Blumenkohl das Gemüse in Dampf bissfest garen und würzen.

4. Die Salzkartoffeln in Dampf garen. Mit gehackten Kräutern bestreuen.

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
609 kcal	2549 kJ	30,5 g	36,3 g	42,9 g	5,7 mg	0,4 mg	110 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
83 mg	109 mg	100 mg	2,7 mg	6,5 g

8.6 Eierflockensuppe

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Suppe	21,6 l	Trinkwasser
	800 g	Gemüsebrühe instant
	100 g	Petersilie frisch oder TK
	1 l	Vollei roh
	2 kg	Suppengemüse gewürfelt, frisch oder TK
	~250 ml	Ausgabemenge pro Person
		1 x Schöpfkelle Nr. 10 \triangle ~250 ml

1. Wasser mit Brühe und gehackter Petersilie zum Kochen bringen.
2. Gemüse hinzufügen.
2. Ei unter Rühren hinzufügen und unter Rühren nochmals aufkochen.

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
32 kcal	136 kJ	1,3 g	1,9 g	2,9 g	0,3 mg	0 mg	15 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
2 mg	50 mg	11 mg	0,5 mg	0,6 g

8.7 Lauchcremesuppe

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Suppe	200 ml	Rapsöl
	1 kg	Zwiebeln, gewürfelt frisch oder TK
	8 kg	Lauchringe frisch oder TK
	2,5 kg	Paprikawürfel rot frisch oder TK
	12 l	Gemüsebrühe
	2 l	Milch 1,5 % Fett
		Jodsalz, Pfeffer
		Schnittlauch frisch oder TK
	~ 260 ml	Ausgabemenge pro Person
		1 x Schöpfkelle Nr. 10 \triangle ~ 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 (260 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

8.8 Möhrensalat

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Möhren- salat	10 kg	Möhrenscheiben frisch
	100 ml	Apfelessig
	50 ml	Orangensaft
		Jodsalz, Pfeffer
		Zucker
		Schnittlauch frisch oder getrocknet
	200 ml	Rapsöl
	~ 100 g	Ausgabemenge pro Person

1. Für den Möhrensalat Möhrenscheiben bissfest garen. Essig, Orangensaft, Salz, Pfeffer, Zucker, gehackten Schnittlauch und Öl zu einem Dressing verrühren und gegarte Möhrenscheiben damit vermischen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (100 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
58 kcal	242 kJ	2,2 g	7,0 g	0,9 g	0,8 mg	0,1 mg	11 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
3 mg	22 mg	11 mg	0,4 mg	3,1 g

8.9 Radicchio-Möhrensalat mit Sprossen und Radieschen

Für 100 Personen:

Menge	Zutat
Salat	250 g Radieschensprossen frisch oder TK
	250 g Luzernensprossen (Alfalfa)* frisch oder TK
	2 kg Radicchio frisch
	2 kg Möhren frisch
	1 kg Radieschen frisch
	400 ml Balsamicoessig
	800 ml Trinkwasser
	100 ml Sojasoße
	200 g Honig
	500 g Zwiebeln frisch oder TK
	300 ml Rapsöl
	100 g Senf mittelscharf
	Jodsalz, Pfeffer
	~ 80 g

* auch andere Sprossenarten können verwendet werden.

1. Für den Salat die Sprossen blanchieren.

Radicchio, geraspelte Möhren, Radieschenscheiben und blanchierte Sprossen in Salatschalen portionsweise anrichten.

2. Für das Dressing Essig, Wasser, Sojasoße, Zwiebeln, Senf, Honig und Gewürze aufmischen. Öl im dünnen Strahl zugeben und das Dressing über den Salat geben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (80 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
56 kcal	233 kJ	3,2 g	4,8 g	1,0 g	0,8 mg	0,0 mg	17 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
10 mg	22 mg	10 mg	0,6 mg	1,3 g

8.10 Quark-Honig-Creme mit Apfel und Knusper-Müsli

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Creme	6 kg	Quark < 10 % Fett
	1 kg	Saure Sahne 10 % Fett
	1 kg	Honig
	100 g	Vanillezucker
	6 kg	Apfel frisch oder TK
	200 ml	Zitronensaft
	1,5 kg	Knusper-Müsli
	~ 160 g	Ausgabemenge pro Person
	1 „Kugel“ mit dem Portionierer mit 70 mm Durchmesser \triangleq ~ 100 g	und
	1 „Kugel“ mit dem Portionierer mit 56 mm Durchmesser \triangleq ~ 50 g	
Garnitur		Zitronenmelisse frisch

1. Quark, saure Sahne, Vanillezucker und Honig glattrühren.
2. Apfel raspeln oder in Stücke schneiden mit dem Zitronensaft marinieren.
3. Quarkmasse, Apfel und Müsli verrühren. In Dessertschalen portionieren, mit Knuspermüsli und mit Zitronenmelisse garniert servieren.

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
194 kcal	812 kJ	3,2 g	29,0 g	9,9 g	1,0 mg	0,2 mg	39 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
17 mg	122 mg	24 mg	2,3 mg	2,3 g

8.11 Zitronen-Kräuter-Mousse

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Mousse	300 g	Gelatine
	1,5 l	Sahne 30% Fett
	2 kg	Zucker
	5 kg	Quark < 10 % Fett i. Tr.
	3 l	Zitronensaft
	200 g	Zitronenschale
	3 kg	Naturjoghurt 1,5 % Fett
	100 g	Zitronenmelisse frisch
	~ 150 g	Ausgabemenge pro Person
		1 x Kugel mit dem Portionierer mit 70 mm Durchmesser \triangleq ~ 100 g und
		1 „Kugel“ mit dem Portionierer mit 56 mm Durchmesser \triangleq ~ 50 g



1. Gelatine in kaltes Wasser einweichen.
2. Sahne mit etwa einem Drittel des Zuckers steif schlagen.
3. Quark, verbliebenen Zucker, Zitronensaft und Zitronenschale vermischen.
4. Gelatine auflösen. Mit Temperatúrausgleich mit dem Joghurt vermischen.
5. Joghurt unter die Quarkmasse rühren.
6. Steif geschlagene Sahne und fein gehackte Zitronenmelisse vorsichtig unterheben. Mindestens 2 Stunden kalt stellen.
7. Das Mousse mit Blättchen von der Zitronenmelisse garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (150 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
201 kcal	843 kJ	5,5 g	24,9 g	11,0 g	0,3 mg	0,1 mg	14 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
16 mg	100 mg	20 mg	0,4 mg	0,1 g

8.12 Obstsalat (Ananas, Trauben, Apfel, Banane)

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Salat	3 kg	Ananas frisch oder TK
	5 kg	Banane frisch
	2,5 kg	Apfel frisch
	3 kg	Weintrauben frisch
	200 ml	Zitronensaft
	1 l	Orangensaft
	150 g	Ausgabemenge pro Person

1. Ananas und Bananen schälen. Äpfel und Weintrauben waschen. Das Obst klein schneiden und mit Zitronen- und Orangensaft vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (150 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
108 kcal	453 kJ	0,3 g	23,0 g	1,1 g	0,5 mg	0,1 mg	24 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
20 mg	15 mg	26 mg	0,5 mg	2,5 g

8.13 Birne "Helene" (gedünstete Birne mit Schokoladenpudding)

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Birne	5 kg	Birnenhälften Konserve abgetropft
	~ 50 g	Ausgabemenge pro Person
	± 1 Birnenhälfte	
Schoko- pudding	9 l	Milch, 1,5 % Fett
	600 g	Schokoladenpuddingpulver
	500 g	Zucker
	~ 100 g	Ausgabemenge pro Person
		1 „Kugel“ mit dem Portionierer mit 70 mm Durchmesser ± ~ 100 g
Garnitur	200 g	Mandelblättchen, geröstet

1. Birne in Dessertschalen verteilen.
2. Aus Milch, Puddingpulver und Zucker einen Pudding zubereiten, über die Birne geben.
3. Mit Mandelblättchen bestreut servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (150 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
134 kcal	560 kJ	2,6 g	22,6 g	3,8 g	0,7 mg	0,0 mg	7 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
2 mg	116 mg	19 mg	0,5 mg	1,5 g