7. Wochenspeiseplan

Inhaltsverzeichnis

Nr.	Rezept
7.1	Gnocchi mit Spinat und Gorgonzolasoße
7.2	Gefüllte Paprikaschote (gemischtes Hackfleisch) mit Tomatenragout, Naturreis, Chinakohlsalat
7.3	Seelachsfilet in Rosmarinöl auf buntem Gemüse (Möhren, Erbsen, Bohnen, Tomaten), Bratkartoffeln
7.4	Tagliatelle mit Champignon-Zucchini-Rahmsoße
7.5	Thailändisches Hähnchenfilet, Wokgemüse (Paprika, Möhren, Champignons, Sojasprossen) mit Kokossoße, Basmatireis
7.6	Möhrencremesuppe mit Ingwer und Sesam
7.7	Altmärkische Hochzeitssuppe (S/R) (mit Spargel, Eierstich und Fleischklößchen)
7.8	Blattsalat mit Honig-Senf-Dressing
7.9	Joghurt mit Trauben (alternativ auch mit Apfel, Birne, Pflaume oder Kirschen)
7.10	Buttermilchmix Banane
7.11	Vanillepudding mit Erdbeersoße
7.12	Himbeerquark mit Mandeln

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

JOB&FIT
Mit Genuss zum Erfolg!

Nährstoffberechnung des 7. Wochenspeiseplans

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 7. Woche Musterspeiseplan	**3673**	**3371**	**14113**	**114**	**384**	**172**	**28**	**2**	**611**	**325**	**1392**	**640**	**23**	**41**
Montag	**622**	**621**	**2600**	**26**	**73**	**18**	**5**	**0**	**165**	**65**	**366**	**114**	**5**	**10**
Möhrencremesuppe mit Ingwer und Sesam	247	94	393	5	9	2	2	0	13	6	41	15	1	4
Gnocchi mit Spinat und Gorgonzolasoße	375	527	2207	21	64	17	3	0	152	59	324	99	4	6
Dienstag	**710**	**679**	**2843**	**29**	**78**	**21**	**9**	**0**	**149**	**118**	**197**	**128**	**5**	**8**
Gefüllte Paprikaschote (gemischtes Hackfleisch) mit Tomatenragout, Naturreis, Chinakohlsalat	574	539	2259	26	56	18	8	0	105	115	138	113	4	6
Joghurt mit Trauben	135	140	585	4	22	3	1	0	44	4	60	17	1	2
Mittwoch	**682**	**631**	**2642**	**21**	**59**	**46**	**6**	**0**	**82**	**52**	**212**	**148**	**3**	**7**
Seelachsfilet in Rosmarinöl auf buntem Gemüse (Möhren, Erbsen, Bohnen, Tomaten), Bratkartoffeln	475	491	2053	20	33	41	6	0	64	41	75	103	3	6
Buttermilchmix Banane	208	141	589	1	26	5	0	0	17	11	137	44	0	2
Donnerstag	**754**	**712**	**2980**	**21**	**100**	**26**	**3**	**0**	**83**	**33**	**326**	**93**	**5**	**8**
Tagliatelle mit Champignon-Zucchini-Rahmsoße	501	522	2184	15	71	21	2	0	41	14	140	65	4	6
Blattsalat mit Honig-Senf-Dressing	92	67	282	3	7	1	1	0	26	10	44	12	1	1
Vanillepudding mit Erdbeersoße	161	123	514	2	22	4	0	0	16	9	142	19	0	1
Freitag	**906**	**728**	**3049**	**18**	**73**	**62**	**6**	**0**	**132**	**57**	**290**	**154**	**5**	**9**
Altmärkische Hochzeitssuppe (S/R)	256	100	419	3	11	6	1	0	34	6	54	21	1	1
Thailändisches Hähnchenfilet, Wokgemüse mit Kokossoße, Basmatireis	523	499	2088	12	50	45	3	0	72	42	133	98	3	5
Himbeerquark mit Mandeln	128	130	542	3	13	10	2	0	25	9	103	36	1	3

Wochenübersicht JOB&FIT Woche 7

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Möhrencremesuppe mit Ingwer und Sesam Gnocchi mit Spinat und Gorgonzolasoße	Gefüllte Paprikaschote* mit Tomatenragout und Naturreis Chinakohlsalat mit Joghurt-Dressing Joghurt mit Trauben** *(gemischtes Hackfleisch) **(alternativ auch mit Apfel, Birne, Pflaume oder Kirschen)	Seelachsfilet in Rosmarinöl auf buntem Gemüse*, dazu Bratkartoffeln Buttermilchmix Banane *(Möhren, Erbsen, Bohnen, Tomaten)	Tagliatelle mit Champignon-Zucchini-Rahmsoße Blattsalat mit Honig-Senf-Dressing Vanillepudding mit Erdbeersoße	Altmärkische Hochzeitssuppe* (S/R) Thailändisches Hähnchenfilet, Wokgemüse** mit Kokossoße und Basmatireis Himbeerquark mit Mandeln *(mit Spargel, Eierstich und Fleischklößchen) **(Paprika, Möhren, Champignons, Sojasprossen)
Nährwerte: 621 kcal / 2600 kJ	**Nährwerte**: 679 kcal / 2843 kJ	**Nährwerte**: 631 kcal / 2642 kJ	**Nährwerte**: 728 kcal / 3048 kJ	**Nährwerte**: 728 kcal / 3049 kJ

7.1 Gnocchi mit Spinat und Gorgonzolasoße

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Gnocchi	18 kg	Gnocchi TK
	10 kg	Blattspinat TK
	1 kg	Zwiebeln frisch oder TK
		Knoblauch frisch oder TK
	400 ml	Rapsöl
	3 l	Gemüsebrühe
	2 l	Sahne 30 % Fett
		Jodsalz, Pfeffer
		Muskat
	50 g	Maistärke
	3 kg	Gorgonzola < 50 % Fett i.Tr.
	~ 375 g	Ausgabemenge pro Person

1. Die Gnocchi entsprechend des Zubereitungshinweises ohne Fett regenerieren.

2. Spinat auftauen, leicht ausdrücken und mundgerecht zerkleinern. Zwiebel- und Knoblauchwürfel sowie den Spinat in Rapsöl anschwitzen und würzen.

3. Brühe mit Sahne, Salz, Pfeffer und Muskat erhitzen und den Gorgonzola darin auflösen. Mit Stärke abbinden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (375 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
527 kcal	2207 kJ	20,8 g	64,0 g	16,6 g	3,3 mg	0,2 mg	152 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
59 mg	324 mg	99 mg	4,4 mg	5,7 g

7.2 Gefüllte Paprikaschote (gemischtes Hackfleisch) mit Tomatenragout, Naturreis, Chinakohlsalat

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Paprika	20 kg	Paprika gefüllt mit gemischtem Hackfleisch (TK-Convenienceprodukt), (Stückgewicht ca. 200 g roh)
	~ 200 g	Ausgabemenge pro Person (≙ 1 Stück)
Soße	500 ml	Rapsöl
	5 kg	Zwiebeln frisch oder TK
	2 l	Trinkwasser
	50 g	Gemüsebrühe Trockenprodukt
	5 kg	Tomaten-Würfel geschält, Konserve
	50 g	Zucker
		Jodsalz, Pfeffer
		Petersilie frisch oder TK
	~125 ml	Ausgabemenge pro Person
		1 x Schöpfkelle Nr. 8 ≙ ~ 125 ml
Reis	5 kg	Reis[1] ungeschält roh
		Jodsalz
		Petersilie frisch oder TK
	~150 g	Ausgabemenge pro Person
		3 „Kugeln“ mit dem Portionierer mit 56 mm Durchmesser ≙ ~ 3 x 50 g
Salat	6 kg	Chinakohl frisch
	~60 g	Ausgabemenge pro Person
Dressing	2 kg	Naturjoghurt 1,5 % Fett
	500 ml	Milch 1,5 % Fett
	300 ml	Rapsöl
	100 ml	Zitronensaft
		Zucker, Jodsalz, Pfeffer
		Petersilie frisch oder TK
	~30 g	Ausgabemenge pro Person
		1 x Schöpfkelle Nr. 5 ≙ ~ 30 ml

[1] Durch das Garen verdreifacht sich ca. die Reismenge. Aus 5 kg Rohware werden ca. 15 kg gegarte Ware.

1. Für die gefüllte Paprika die Paprika entsprechend der Zubereitungshinweise ohne Fett regenerieren. Setzen Sie ein Produkt ein, das die oben genannten Komponenten beinhaltet.
2. Für das Tomatenragout die Zwiebeln in dem Rapsöl anschwitzen, mit Wasser auffüllen, Brühe hinzugeben und aufkochen lassen. Mit Tomaten auffüllen und nochmals aufkochen lassen. Hitzezufuhr abstellen. Abschmecken mit Zucker, Salz, Pfeffer. Kräuter zugeben und ca. 10 Minuten ziehen lassen. (Die Menge der Brühpulver kann je nach dem verwendeten Produkt geringfügig variieren).
3. Für den Naturreis den Reis garen. Unmittelbar servieren oder rückkühlen und regenerieren. Setzen Sie die Kräuter frei ein, zum Beispiel Petersilie.
4. Für den Chinakohl in Joghurt-Kräuterdressing den Chinakohl waschen, eventuell trockenschleudern und in Salatschalen portionsweise (70 g) anrichten. Joghurt mit Zitronensaft und Gewürzen sowie gehackter Petersilie verrühren. Das Dressing separat mit der geeigneten Kelle beim Blattsalat bereitstellen und entsprechend kennzeichnen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (565 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
539 kcal	2259 kJ	25,5 g	55,7 g	18,1 g	7,9 mg	0,3 mg	105 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
115 mg	138 mg	113mg	4,1 mg	6,0 g

7.3 Seelachsfilet in Rosmarinöl auf buntem Gemüse (Möhren, Erbsen, Bohnen, Tomaten), Bratkartoffeln

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Fisch	19 kg	Seelachsfilets[1] frisch oder TK roh
	200 g	Rosmarin frisch oder getrocknet
	500 ml	Zitronensaft
	500 ml	Rapsöl
		Jodsalz
	~ 160 g	Ausgabemenge pro Person
Gemüse	500 ml	Rapsöl
	1 kg	Zwiebeln frisch oder TK
	4,8 kg	Tomatenwürfel geschält, Konserve
	3 kg	Möhren frisch oder TK
	3 kg	Bohnen grün frisch oder TK
	3 kg	Erbsen grün TK
	50 g	Gemüsebrühe Trockenprodukt
		Jodsalz, Pfeffer
		Zucker
	~ 150 g	Ausgabemenge pro Person
Kartoffeln	15 kg	Kartoffeln vorwiegend festkochend, geschält frisch
	500 ml	Rapsöl
		Jodsalz, Pfeffer
		Paprikapulver
	~ 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. Fischfilets hygienegerecht auftauen lassen. Aus den angegebenen Zutaten eine Marinade herstellen und die Fischfilets ca. 2 Stunden darin marinieren. Anschließend auf GN-Bleche setzen, einen Zweig Rosmarin auflegen, leicht andrücken und im Konvektomaten garen.

2. Für das bunte Gemüse die Zwiebeln in dem Rapsöl anschwitzen. Die Tomaten zugeben und abschmecken. Die weiteren Gemüse in Dampf bissfest angaren und vorsichtig unter die Tomatenmasse heben. Die Hitzezufuhr verringern und die Gemüse gar ziehen lassen, abschmecken.

3. Für die Bratkartoffeln die Kartoffeln in Rapsöl langsam anbraten und würzen.

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
491 kcal	2053 kJ	19,8 g	33,1 g	40,9 g	5,6 mg	0,3 mg	64 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
41 mg	75 mg	103 mg	1,3 mg	5,8 g

7.4 Tagliatelle mit Champignon-Zucchini-Rahmsoße

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Soße	400 ml	Rapsöl
	2 kg	Zwiebelwürfel frisch oder TK
		Knoblauch fein gewürfelt frisch oder TK
	10 kg	Champignonscheiben frisch oder TK
	4 kg	Zucchini gewürfelt frisch oder TK
		Jodsalz, Pfeffer
	200 ml	Zitronensaft
	6 l	Milch 1,5 % Fett
	2 l	Sahne 30 % Fett
	50 g	Gemüsebrühe Trockenprodukt
	100 g	Maisstärke
		Petersilie gehackt frisch oder TK
	~ 250 g	Ausgabemenge pro Person
		1 x Schöpfkelle Nr. 10 ≙ ~ 250 ml
Nudeln	12,5 kg	Bandnudeln[1] (Eierteigwaren) roh
	100 ml	Rapsöl
	~ 250 g	Ausgabemenge pro Person

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

1. Für die Champignon-Zucchini-Rahmsoße das Rapsöl erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anbraten. Champignon- und Zucchinischeiben zugeben, mitgaren. Abschmecken mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft. Mit Milch und Sahne aufgießen, ggf. mit etwas Gemüsebrühe (Trockenprodukt) würzen. Stärke mit kaltem Wasser anrühren. Soße zum Kochen bringen und mit der Stärke binden. Vor dem Servieren gehackte Petersilie unter die Soße ziehen.

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

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
522 kcal	2184 kJ	15,4 g	71,4 g	20,5 g	1,6 mg	0,3 mg	41 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
14 mg	140 mg	65 mg	3,7 mg	6,1 g

7.5 Thailändisches Hähnchenfilet, Wokgemüse (Paprika, Möhren, Champignons, Sojasprossen) mit Kokossoße, Basmatireis

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Mariniertes Hähnchenfilet	21 kg	Hähnchenbrustfilet[1] frisch oder TK roh
	500 ml	Rapsöl
	500 ml	Zitronensaft
		Jodsalz
	100 ml	Sojasoße
		Knoblauch fein geschnitten frisch
		Sesam
	~ 160 g	Ausgabemenge pro Person
Gemüse	300 ml	Rapsöl
	2 kg	Zwiebeln frisch oder TK
	3 kg	Paprikaschoten frisch oder TK
	3 kg	Möhren frisch oder TK
	3 kg	Champignons frisch oder TK
	3 kg	Sojasprossen frisch oder TK
	500 g	Frühlingslauch frisch
		Jodsalz, Pfeffer
	~ 150 g	Ausgabemenge pro Person
Soße	1 l	Trinkwasser
	5 l	Kokosmilch
		Jodsalz
	50 g	Gemüsebrühe Trockenprodukt
	100 g	Maisstärke
		Asiatische Gewürze
	~ 60 g	Ausgabemenge pro Person
		1 x Schöpfkelle Nr. 6 ≙ ~ 60 ml
Reis	5 kg	Basmatireis[2] roh
		Jodsalz
		Petersilie frisch oder TK
	~ 150 g	Ausgabemenge pro Person
		3 „Kugeln“ mit dem Portionierer mit 56 mm Durchmesser ≙ ~ 3 x 50 g

[1] Durch das Garen verliert Fleisch ca. 30 % an Gewicht. Aus 21 kg Rohware werden ca. 15 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 Thailändische Hähnchenfilet die Hähnchenbrustfilets hygienegerecht auftauen lassen (Falls TK-Ware bezogen wird).
Aus den angegebenen Zutaten eine Marinade herstellen und die Hähnchenbrust ca. 2 Stunden marinieren. Anschließend auf GN-Bleche legen, mit gerösteten Sesamsamen bestreuen und im Konvektomaten garen.

2. Für das Wokgemüse Rapsöl erhitzen und Zwiebeln darin anbraten, ggf. verbliebene Marinade hinzufügen. Je nach Garzeit die weiteren Gemüse zugeben (ggf. je nach Gardauer getrennt im Dampf bissfest angaren) würzen. Gehackten Frühlingslauch als Garnitur verwenden.

3. Für die Kokossoße Wasser und Kokosmilch aufkochen, eventuell etwas einkochen lassen und mit dem Stärke-/Wassergemisch leicht binden. (Die Menge kann reduziert werden, wenn ausreichend Bindung vorhanden ist). Mit asiatischen Gewürzen abschmecken (z. B. Zitronengras, frischer Koriander, Chili, …)

4. Reis garen. Unmittelbar servieren oder rückkühlen und regenerieren. Vor dem Servieren mit der gehackten Petersilie vermischen.

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
499 kcal	2088 kJ	11,5 g	49,9 g	45,3 g	2,9 mg	0,2 mg	72 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
42 mg	133 mg	98 mg	3,0 mg	4,7 g

7.6 Möhrencremesuppe mit Ingwer und Sesam

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Suppe	200 ml	Rapsöl
	2 kg	Zwiebeln, gewürfelt frisch oder TK
	10 kg	Möhrenscheiben frisch oder TK
	12 l	Gemüsebrühe
	50 g	Ingwerknolle, fein gehackt
		Jodsalz, Pfeffer
	100 g	Zucker
	150 ml	Zitronensaft
	~ 250 ml	Ausgabemenge pro Person
		1 x Schöpfkelle Nr. 10 ≙ ~ 250 ml
Garnitur	50 g	Sesam
		Petersilie frisch oder TK

1. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebelwürfel darin anschwitzen.

2. Möhren 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

7.7 Altmärkische Hochzeitssuppe (S/R)

(Hühnerbrühe mit einer Einlage aus Spargel, Eierstich, Fleischklößchen)

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Suppe	18 l	Trinkwasser
	400 g	Hühnerbrühe, gekörnt
	~ 180 ml	Ausgabemenge pro Person
		1 x Schöpfkelle Nr. 9 ≙ ~ 180 ml
Einlage	3 kg	Spargelstücke frisch oder TK
	30 g	Ausgabemenge pro Person
	1,5 kg	Eierstich (Convenience)
	15 g	Ausgabemenge pro Person
	1,5 kg	Fleischklößchen, gegart (Convenience)
	15 g	≙ 5 Fleischklößchen à 3 g pro Person
	1 kg	Suppennudeln roh
	10 g	Ausgabemenge pro Person
		Jodsalz, Pfeffer
		Petersilie frisch oder TK

1. Wasser zum Kochen bringen, Instant-Brühe einrühren.
2. Spargel in mundgerechte Stücke schneiden und in der Brühe garen.
3. Brühe abschmecken.
4. Suppennudeln separat garen.
5. Suppennudeln, Eierstich und Fleischklößchen in die Suppe geben.
6. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (260 g)

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
100 kcal	419 kJ	3,3 g	10,6 g	6,2 g	1,1 mg	0,1 mg	34 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
6 mg	54 mg	21 mg	1 mg	1,2 g

7.8 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 ≙ ~ 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 aufmixen. 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 (Ascorbisäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
10 mg	44 mg	12 mg	0,9 mg	0,9 g

7.9 Joghurt mit Trauben*

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Joghurt	1,5 kg	Saure Sahne 10 % Fett
	3 kg	Naturjoghurt 1,5 % Fett
	400 g	Zucker
	8 kg	Weintrauben frisch*
	500 g	Haferflocken
	100 g	Vanillezucker
	~ 135 g	Ausgabemenge pro Person
		1 x Schöpfkelle Nr. 8 ≙ ~ 125 ml **oder**
		1 „Kugel“ mit dem Portionierer mit 80 mm Durchmesser ≙ ~ 125 g

*Alternativ zu frischen Weintrauben kann auch die gleiche Menge folgender Obstsorten verwendet werden:
- Apfel frisch, Birne frisch, Pflaume frisch
Die Nährstoffoptimierung bleibt durch diese Abwandlung erhalten.

Für den Joghurt mit Trauben die saure Sahne und Joghurt mit Zucker vermischen. Einen Teil der Trauben als Garnitur beiseite stellen. Die übrigen Trauben halbieren, hacken oder pürieren und unter die saure Sahne-Joghurtmasse ziehen. Mit Weintrauben garnieren.
Haferflocken mit Vanillezucker rösten/karamellisieren und über den Joghurt streuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (135 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
140 kcal	585 kJ	3,7 g	22,0 g	2,7 g	0,6 mg	0,1 mg	44 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
4 mg	60 mg	17 mg	0,6 mg	1,8 g

7.10 Buttermilchmix Banane

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Buttermilch	12 l	Buttermilch
	8 kg	Bananen frisch geschält
	400 g	Zucker
	100 g	Vanillezucker
	300 ml	Zitronensaft
	~ 200 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 (200 g).

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
141 kcal	589 kJ	0,8 g	25,9 g	5,1 g	0,3 mg	0,1 mg	17 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
11 mg	137 mg	44 mg	0,4 mg	1,6 g

7.11 Vanillepudding mit Erdbeersoße

Für 100 Personen:

	Menge	Zutat
Pudding	800 g	Vanillepuddingpulver
	400 g	Zucker
	11 l	Milch 1,5 % Fett
	~ 125 ml	Ausgabemenge pro Person
		1 x Schöpfkelle Nr. 8 ≙ ~ 125 ml **oder**
		1 „Kugel“ mit dem Portionierer mit 80 mm Durchmesser ≙ ~ 125 g
Soße	3 kg	Erdbeeren frisch oder TK
	100 g	Puderzucker
	100 g	Vanillezucker
	200 ml	Zitronensaft
	~ 35 ml	Ausgabemenge pro Person
		1 x Schöpfkelle Nr. 5 ≙ ~ 30 ml

1. Für den Pudding:
Aus Puddingpulver, Zucker und Milch einen Pudding zubereiten.

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.

2. Für die Erdbeersoße:
Erdbeeren auftauen lassen oder frische Erdbeeren waschen und belesen.
Erdbeeren mit Puder- und Vanillezucker sowie Zitronensaft pürieren.

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

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Gesamte Folsäure
76 kcal	319 kJ	1,3 g	13,9 g	1,3 g	0,1 mg	0,0 mg	10 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
5,9 mg	88,2 mg	11,7 mg	251 µg	0,4 g

7.12 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 ≙ ~ 125 ml **oder** 1 „Kugel“ mit dem Portionierer mit 80 mm Durchmesser ≙ ~ 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 µg

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