

Nährstoffoptimierter 4-Wochenspeiseplan Nr.3 - *ovo-lacto-vegetarisch* -

Woche 1

(Vollverpflegung mit fünf Mahlzeiten, PAL 1,2)



www.station-ernaehrung.de

Stand: Februar 2019

„Über **IN FORM**: IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten des Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter www.in-form.de

Inhalt

Die folgende Aufstellung enthält die **Rezepte** für die Zubereitung von Speisen und Getränken von **Woche 1** des **ovo-lacto-vegetarischen Speiseplans**. Für Brote/Brötchen mit Belag sowie Kaffee, Tee und Mineralwasser wurden keine eigenen Rezepte angelegt. Auswahl und Mengen sind auf **Seite 3** zu finden.

Übersicht: Nährstoffoptimierter Speiseplan Woche 1	2
Mengenangaben für Komponenten Frühstück, Zwischenmahlzeiten, Abendessen ...	3
Montag	
Apfel-Müsli mit Rosinen und Haselnüssen	4
Curry-Kokossuppe; Asiatisches Gemüse mit Tofu und Reis, Pfirsichquark.....	5
Ananaskompott.....	7
Eisbergsalat mit Gurken	8
Camembertaufstrich (Obatzter)	9
Dienstag	
Kirsch-Bananen-Shake.....	10
Feldsalat mit Bohnen, Mais und Essig-Öl-Dressing; Kartoffel-Rosenkohlauf; Rote Grütze.....	11
Paprikasalat mit Honig-Senf-Dressing	13
Mittwoch	
Erdbeer-Joghurt.....	14
Blattsalat mit Essig-Öl-Dressing; Kichererbsen-Brokkoli-Auflauf mit Ricotta, Kartoffelpüree; Brombeer-Kefir-Mix	15
Rote Beete-Apfel-Salat.....	17
Kräuterquark.....	18
Donnerstag	
Pfirsich-Porridge	19
Blattsalat mit Joghurtdressing; Grünkernküchlein , Dillkartoffeln; Bananenquark.....	20
Heidelbeer-Milchshake	22
Gebatener Zucchini Salat.....	23
Basilikumcreme (Brotaufstrich).....	24
Freitag	
Erbsencremesuppe; Apfelküchlein mit Vanillesauce; Zitronenbuttermilch.....	25
Birnenkompott	27
Radieschen-Gurken-Salat mit Joghurtdressing	28
Samstag	
Bananenmüsli mit Leinsamen.....	29
Möhrensalat mit Tomaten-Joghurt-Dressing; Roter Linseneintopf, Vollkornbrötchen mit Kräuterfrischkäse; Himbeer-Amarettini-Joghurt	30
Wachsbohnen Salat	32
Sonntag	
Orangen-Ananas-Shake	33
Gemüsebrühe mit Möhren und Petersilie; Gebatener Feta, Blattspinat-Tomaten-Gemüse, Bandnudeln; Obstsalat (Birne, Apfel, Kiwi)	34
Tomatensalat mit Basilikum.....	36
Paprikacreme (Brotaufstrich)	37

Speisenplanübersicht: Vegetarischer Speisenplan Nr. 3, Woche 1

Da jede Speisenplanwoche nährstoffoptimiert ist, können diese in beliebiger Reihenfolge eingesetzt werden.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1. Frühstück	Kaffee, Kondensmilch, Zucker Apfelmüsli mit Rosinen und Haselnüssen	Kaffee, Kondensmilch, Zucker Vollkornbrötchen, Margarine, Erdbeerkonfitüre, Frischkäse, Tomate	Kaffee, Kondensmilch, Zucker Vollkornbrot, Margarine, Aprikosenkonfitüre, Gouda, Gurke	Kaffee, Kondensmilch, Zucker Pfirsich-Porridge	Kaffee, Kondensmilch, Zucker Vollkornbrot, Margarine, Kirschkonfitüre, Maasdamer, Tomate	Kaffee, Kondensmilch, Zucker Bananenmüsli mit Leinsamen	Kaffee, Kondensmilch, Zucker Vollkornbrötchen, Margarine, Honig, Quark, gek. Ei, Gurke
2. Frühstück	Mineralwasser Vollkornbrot, Margarine, Himbeerkonfitüre	Mineralwasser Kirsch-Bananenshake	Mineralwasser Erdbeerjoghurt	Mineralwasser Knäckebrot, Kräuterfrischkäse, Möhrensticks	Mineralwasser Apfel	Apfelschorle Butterkekse	Mineralwasser Orangen-Ananasshake
Mittagessen	Mineralwasser Curry-Kokos-Suppe Asiatisches Gemüse (Bambus, Karotte, Paprika, Chinakohl) mit Tofu und Reis Pfirsichquark	Mineralwasser Feldsalat mit Bohnen, Mais und Essig-Öl-Dressing Kartoffel-Rosenkohlaufauf mit Hüttenkäse Rote Grütze	Mineralwasser Blattsalat mit Essig-Öl-Dressing Kichererbsen-Brokkoli-Ragout, Kartoffelpüree Brombeer-Kefir-Mix	Mineralwasser Blattsalat mit Joghurt-dressing Grünkernküchlein, Dillkartoffeln Bananenquark	Mineralwasser Erbsencremesuppe Apfelpfannküchlein mit Vanillesauce Zitronenbuttermilch	Mineralwasser Möhrensalat mit Tomaten-Joghurt Roter Linseneintopf, Vollkornbrötchen Himbeer-Amarettini-Joghurt	Mineralwasser Gemüsebrühe mit Möhren und Petersilie Gebratener Feta, Blattspinat-Tomaten-Gemüse, Nudeln Obstsalat
Nachmittag	Kaffee, Kondensmilch, Zucker Ananaskompott	Kaffee, Kondensmilch, Zucker Weintrauben	Kaffee, Kondensmilch, Zucker Mandelgebäck	Kaffee, Kondensmilch, Zucker Heidelbeershake	Kaffee, Kondensmilch, Zucker Birnenkompott	Kaffee, Kondensmilch, Zucker Kiwi	Kaffee, Kondensmilch, Zucker Hefe-Apfelkuchen

Abendessen	Tee, Zucker Vollkornbrot, Margarine, Emmentaler, Camembertaufstrich Eisbergsalat mit Gurken	Tee, Zucker Vollkornbrot, Margarine, Tisiter, Hüttenkäse Paprikasalat mit Honig-Senf-Dressing	Tee, Zucker Vollkornbrot, Margarine, Chester, Kräuterquark Rote Beete-Apfel-Salat	Tee, Zucker Vollkornbrot, Margarine, Appenzeller, Basilikumcreme Gebratener Zucchini Salat	Tee, Zucker Vollkornbrot, Margarine, Frischkäse, Edamer Radieschen-Gurkensalat mit Joghurtdressing	Tee, Zucker Vollkornbrot, Margarine, Burlander, Esrom Wachsbohnsalat	Tee, Zucker Vollkornbrot, Margarine, Paprikacreme Butterkäse Tomatensalat mit Basilikum
-------------------	---	---	---	--	--	--	---

Mengenangaben für Speisenkomponenten: Frühstück, Zwischenmahlzeiten und Abendessen von Woche 1

Für alle **blau markierten Speisen** finden sich die Rezepte in der Rezeptsammlung ab Seite 4.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1. Frühstück	300 ml Kaffee 10 ml Kondensmilch 5 g Zucker Apfelmüsli mit Rosinen und Haselnüssen	300 ml Kaffee 10 ml Kondensmilch 5 g Zucker 75 g Vollkornbrötchen 10 g Margarine 25 g Erdbeerkonfitüre 25 g Frischkäse 80 g Tomate	300 ml Kaffee 10 ml Kondensmilch 5 g Zucker 60 g Vollkornbrot 10 g Margarine 25 g Aprikosenkonfi 25 g Gouda 80 g Gurke	300 ml Kaffee 10 ml Kondensmilch 5 g Zucker Pfirsich-Porridge	300 ml Kaffee 10 ml Kondensmilch 5 g Zucker 60 g Vollkornbrot 10 g Margarine 25 g Kirschkonfitüre 25 g Maasdamer 80 g Tomate	300 ml Kaffee 10 ml Kondensmilch 5 g Zucker Bananenmüsli mit Leinsamen	300 ml Kaffee 10 ml Kondensmilch 5 g Zucker 75 g Vollkornbrötchen 10 g Margarine 20 g Honig 25 g Quark, 60 g Ei 80 g Gurke
2. Frühstück	300 ml Mineralwasser 60 g Vollkornbrot 10 g Margarine 25 g Himbeerkonfitüre	300 ml Mineralwasser Kirsch-Bananenshake	300 ml Mineralwasser Erdbeeryoghurt	300 ml Mineralwasser 15 g Knäckebrot 20 g Kräuterfrischkäse 80 g Möhrensticks	300 ml Mineralwasser 150 g Apfel	300 ml Apfelschorle 30 g Butterkekse	300 ml Mineralwasser Orangen-Ananasshake
Nachmittagskaffee	300 ml Kaffee 10 ml Kondensmilch 5 g Zucker Ananaskompott	300 ml Kaffee 10 ml Kondensmilch 5 g Zucker 150 g Weintrauben	300 ml Kaffee 10 ml Kondensmilch 5 g Zucker 30 g Mandelgebäck	300 ml Kaffee 10 ml Kondensmilch 5 g Zucker Heidelbeershake	300 ml Kaffee 10 ml Kondensmilch 5 g Zucker Birnenkompott	300 ml Kaffee 10 ml Kondensmilch 5 g Zucker 90 g Kiwi	300 ml Kaffee 10 ml Kondensmilch 5 g Zucker 150 g Hefe-Apfelkuchen

Abendessen	<p>300 ml Tee 5 g Zucker 60 g Vollkornbrot 10 g Margarine 25 g Emmentaler</p> <p>Camembertcreme Eisbergsalat mit Gurken</p>	<p>300 ml Tee 5 g Zucker 60 g Vollkornbrot 10 g Margarine 25 g Tilsiter 25 g Hüttenkäse</p> <p>Paprikasalat mit Honig-Senf-Dressing</p>	<p>300 ml Tee 5 g Zucker 60 g Vollkornbrot 10 g Margarine 25 g Chester</p> <p>Kräuterquark Rote Beete-Apfel- Salat</p>	<p>300 ml Tee 5 g Zucker 60 g Vollkornbrot 10 g Margarine 25 g Appenzeller</p> <p>Basilikumcreme Gebratener Zucchini-salat</p>	<p>300 ml Tee 5 g Zucker 60 g Vollkornbrot 10 g Margarine 25 g Frischkäse 25 g Edamer</p> <p>Radieschen- Gurkensalat</p>	<p>300 ml Tee 5 g Zucker 60 g Vollkornbrot 10 g Margarine 25 g Esrom 25 g Burlander</p> <p>Wachsbohnsalat</p>	<p>300 ml Tee 5 g Zucker 60 g Vollkornbrot 10 g Margarine 25 g Butterkäse</p> <p>Paprikacreme Tomatensalat mit Basilikum</p>
-------------------	--	--	---	---	---	--	---

Apfel-Müsli mit Rosinen und Haselnüssen (Woche 1, Tag 1)

Zutaten für 10 Personen:

Frühstück

- 1,25 kg Äpfel
- 20 ml Zitronensaft
- 0,4 kg Haferflocken
- 50 g Rosinen
- 50 g gemahlene Haselnüsse
- 1,5 l Milch 1,5 % Fett
- 0,5 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 50 g Honig

1. Für das **Müsli** die Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen, in Stücke schneiden oder raspeln und sofort mit dem Zitronensaft vermischen. Haferflocken mit Rosinen und gemahlene Haselnüssen mischen. Milch mit Joghurt und Honig vermischen. Vorbereitete Äpfel, Haferflockenmischung und Milchlösung miteinander verrühren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (382 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
392 kcal	9,1 g	65,8 g	13,5 g	2,3 mg	0,3 mg	64 µg	19,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
259 mg	89 mg	2,5 mg	7,0 g

**Curry-Kokos-Suppe mit Ingwer;
 Asiatisches Gemüse (Bambus, Karotte, Paprika, Chinakohl) mit Tofu, Reis;
 Pfirsichquark
 (Woche 1, Tag 1)**

Zutaten für 10 Personen:

Vorspeise

30 ml Rapsöl
 0,15 kg Knollensellerie frisch oder TK
 0,15 kg Möhren frisch oder TK
 20 g Ingwer
 Currypulver
 1 l Gemüsebrühe
 0,3 l Milch 1,5 % Fett
 0,3 l Kokosmilch
 Jodsalz, Pfeffer
 30 ml Zitronensaft
 10 ml Rapsöl
 0,2 kg Apfel
 20 g Sesam
 10 g Koriander frisch oder TK

Hauptgericht

0,25 kg Zwiebeln
 5 g Knoblauch
 20 g Ingwer
 0,5 kg Möhren frisch oder TK
 0,5 kg Paprikaschote frisch oder TK
 0,5 kg Chinakohl
 0,25 kg Bambusstreifen Konserve
 30 ml Rapsöl
 0,9 kg Tofu ungewürzt
 100 ml Sojasauce
 50 ml Zitronensaft
 30 g Honig
 Jodsalz, Pfeffer
 Currypulver

80 g Cashewnüsse

0,5 kg Reis parboiled
 Jodsalz

Dessert

0,8 kg Quark < 10 % Fett i. Tr.
 100 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
 50 g Zucker
 0,25 kg Pfirsich Konserve

1. Für die **Suppe** das Rapsöl erhitzen und Sellerie-, Möhren- und Ingwerwürfel darin anbraten. Das Currypulver zugeben und mit anschwitzen. Mit Gemüsebrühe, Milch und Kokosmilch aufgießen, das Gemüse darin weich kochen und die Suppe mit einem Pürierstab pürieren. Abschmecken mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft. Die Apfelwürfel mit dem Sesam in Rapsöl anbraten. Die Suppe portionieren, die Apfel-Sesam-Mischung darauf geben und mit gehacktem Koriander bestreut servieren.

2. Für das **asiatische Gemüse** Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer sehr fein würfeln, das übrige Gemüse putzen und in feine, mundgerechte Streifen schneiden. Die Bambusstreifen in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Den Tofu würfeln. Öl in einer Pfanne oder einem Wok erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer andünsten. Den Tofu zugeben, mitbraten. Das Gemüse (bis auf die Bambusstreifen und Chinakohl) zugeben, mitbraten bis es bissfest ist. Chinakohl und Bambusstreifen zugeben, erhitzen. Mit Sojasoße, Zitronensaft, Honig, Salz, Pfeffer, Currypulver abschmecken. Die Cashewnüsse trocken in einer Pfanne anrösten. Das asiatische Gemüse mit Reis servieren und mit den gerösteten Cashewnüssen bestreuen.
3. Für den **Reis** Salzwasser aufkochen und den Reis darin garen.
4. Für den **Pfirsichquark** Quark mit Mineralwasser und Zucker cremig rühren. Die Pfirsichwürfel unter den Quark mischen. Portionieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (814 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
659 kcal	20,7 g	84,7 g	36,0 g	14,1 mg	0,4 mg	107 µg	66,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
386 mg	168 mg	6,8 mg	9,1 g

Ananaskompott (Woche 1, Tag 1)

Zutaten für 10 Personen:

Zwischenmahlzeit

1,5 kg Ananas Konserve abgetropft

1. Das Ananaskompott aus der Dose mit etwas Flüssigkeit portionieren.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
104 kcal	0,3 g	24,4 g	0,6 g	0,1 mg	0,1 mg	11 µg	10,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
24 mg	27 mg	0,3 mg	1,4 g

Eisbergsalat mit Gurken (Woche 1, Tag 1)

Zutaten für 10 Personen:

Abendsalat

- 0,7 kg Eisbergsalat
- 0,3 kg Salatgurke
- 50 ml Kräuteressig
- 50 ml Olivenöl
- 5 g Schnittlauch frisch oder TK
- 5 g Senf
- Jodsalz, Pfeffer

1. Für den **Salat** den Eisbergsalat in Stücke zupfen. Gurken in Scheiben schneiden oder hobeln. Salat mit den Gurkenscheiben mischen. Aus Kräuteressig, Olivenöl, Senf, Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen und mit dem Salat vermengen. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (111 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
61 kcal	5,2 g	2,8 g	1,0 g	1,0 mg	0,0 mg	42 µg	5,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
20 mg	9 mg	0,5 mg	1,1 g

Camembertaufstrich (Obatzter) (Woche 1, Tag 1)

Zutaten für 10 Personen:

Abendessen

- 0,2 kg Camembert mind. 30 % Fett i. Tr.
- 30 g Butter
- 30 ml Gemüsebrühe
- 50 g Zwiebeln
- Paprikapulver
- Kümmel gemahlen
- Jodsalz, Pfeffer
- 10 g Schnittlauch frisch oder TK

1. Für den **Aufstrich** die Zwiebeln fein hacken.. Den weichen Camembert mit einer Gabel zerdrücken und mit Butter und Gemüsebrühe cremig rühren. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und gemahlenem Kümmel abschmecken und die Schnittlauchröllchen unterrühren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (33 g):

Energie	Fett	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin- säure)
70 kcal	5,3 g	0,9 g	4,9 g	0,3 mg	0,0 mg	32 µg	4,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballast- stoffe
125 mg	6 mg	0,1 mg	0,3 g

Kirsch-Bananen-Shake (Woche 1, Tag 2)

Zutaten für 10 Personen:

Zwischenmahlzeit

- 0,8 kg Bananen
- 0,5 l Milch 1,5 % Fett
- 0,5 l Sauerkirschsaft
- 60 g Zucker
- 60 g Haferflocken fein oder instant
- 30 ml Zitronensaft
- 10 g Zitronenmelisse frisch

1. Für den **Milchshake** die Bananen schälen und in einen Mixer geben. Milch, Kirschsaft, Zucker, (Instant-)Haferflocken und Zitronensaft hinzufügen und alles pürieren/mixen und portionieren. Mit Zitronenmelisse garniert servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (196 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
175 kcal	1,6 g	36,3 g	3,6 g	0,4 mg	0,1 mg	43 µg	15,0 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
75 mg	45 mg	0,9 mg	2,2 g

**Feldsalat mit Bohnen und Mais;
Kartoffel-Rosenkohl-Auflauf mit Hüttenkäse;
Rote Grütze**
(Woche 1, Tag 2)

Zutaten für 10 Personen:

Vorspeise

0,5 kg Feldsalat
100 g Lauchzwiebel
0,25 kg Kartoffeln
40 ml Rapsöl
0,375 l Gemüsebrühe
40 ml Kräuternessig
15 g Senf mittelscharf
10 g Zucker
Jodsalz, Pfeffer

Hauptgericht

1,6 kg Kartoffeln
Jodsalz
1,5 kg Rosenkohl frisch oder TK
0,9 l Gemüsebrühe
0,15 l Milch 1,5 % Fett
40 g Maismehl
Pfeffer
15 g Petersilie frisch oder TK
10 g Rosmarin getrocknet
50 g Sonnenblumenkerne
30 ml Rapsöl
0,2 kg Quark < 10 % Fett i. Tr.
0,2 kg Körniger Frischkäse / Hüttenkäse < 10 % Fett i. Tr.
0,15 kg Emmentaler mind. 30 % Fett i. Tr.

Dessert

0,4 l Kirschfruchtsaft
100 g Zucker
20 g Maisstärke
0,3 kg Sauerkirschen frisch oder TK
0,3 kg Johannisbeeren rot frisch oder TK
0,3 kg Erdbeeren frisch oder TK

1. Für den **Salat** Feldsalat waschen. Bohnen und Mais auf ein Sieb geben und abtropfen lassen. Aus den restlichen Zutaten ein Dressing herstellen und mit dem
2. Für den **Auflauf** Kartoffel schälen und waschen. Im Topf mit gesalzenem Wasser etwa 15 bis 20 Minuten bissfest garen. (Alternative: Kartoffeln können auch im Combidampfgarer bei 100% Feuchtigkeit und 100°C für 15 bis 20 Minuten gedämpft werden.) Kartoffeln in Scheiben schneiden. Rosenkohl waschen, putzen und halbieren. Gemüsebrühe mit Milch und Maisstärke in einer Schüssel verquirlen. Mit Jodsalz und Pfeffer abschmecken. Kräuter mit Sonnenblumenkernen, der Flüssigkeit und dem Gemüse vermischen. Eine GN-Form mit dem Rapsöl ausfetten und die Gemüsemasse darin einfüllen.

Hüttenkäse und Magerquark vermischen und auf den Auflauf verteilen. Emmentaler reiben und ebenfalls über den Auflauf streuen. Rosenkohl-Auflauf im Backofen bei 180°C für etwa 30 Minuten garen. Auflauf in 10 Stücke schneiden.
3. Für die **Rote Grütze** die Stärke in etwas kaltem Kirschsaft anrühren. Den restlichen Saft mit dem Zucker zum Kochen bringen, die Beeren zugeben, aufkochen lassen. Stärke einrühren

und einmal aufkochen lassen, so dass die Fruchtsoße bindet. Die Kirschen vorsichtig unterrühren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (736 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
539 kcal	15,1 g	78,4 g	26,5 g	5,8 mg	0,5 mg	228 µg	182,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
390 mg	140 mg	5,5 mg	13,8 g

Paprikasalat mit Honig-Senf-Dressing (Woche 1, Tag 2)

Zutaten für 10 Personen:

Abendsalat

- 0,75 kg Paprika rot
- 0,75 kg Paprika gelb
- 100 g Lauchzwiebeln
- 50 ml Rapsöl
- 50 ml Kräuteressig
- 10 g Honig
- 20 g Senf mittelscharf
- Jodsalz, Pfeffer
- 10 g Petersilie frisch oder TK

1. Für den **Salat** die Paprikaschoten waschen, putzen und in Würfel schneiden. Die Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Ein Dressing herstellen aus Essig, Salz, Pfeffer, Honig, Senf und Öl und mit Paprikawürfeln und Zwiebelringen vermischen. Etwas durchziehen lassen, portionieren und mit gehackter Petersilie garniert servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (174 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
115 kcal	5,7 g	16,4 g	2,2 g	5,1 mg	0,1 mg	86 µg	204,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
33 mg	28 mg	1,0 mg	5,7 g

Erdbeerjoghurt (Woche 1, Tag 3)

Zutaten für 10 Personen:

Zwischenmahlzeit

- 0,8 g Erdbeeren frisch oder TK
- 20 g Vanillezucker
- 10 ml Zitronensaft
- 0,7 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 60 g Zucker
- 5 g Zitronenmelisse frisch

1. Für den **Fruchtjoghurt** die tiefgekühlten Erdbeeren mit etwas Wasser, Zitronensaft und Vanillezucker aufkochen, pürieren, abkühlen lassen. Erdbeerpüree mit dem Joghurt und dem Zucker vermischen. In Schälchen portionieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (162 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
103 kcal	1,5 g	18,9 g	3,2 g	0,1 mg	0,0 mg	28 µg	19,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
97 mg	19 mg	0,6 mg	1,5 g

Aus hygienischen Gründen müssen tiefgekühlte Beeren immer vor dem Verzehren erhitzt werden.

FrISCHE Beeren können auch ohne Erhitzung verwendet werden. Nähere Informationen zur Verpflegung empfindlicher Personengruppen in der Gemeinschaftsverpflegung erhalten Sie beim **Bundesinstitut für Risikobewertung** unter www.bfr.bund.de.

**Blattsalat mit Essig-Öl-Dressing;
 Kichererbsen-Brokkoli-Ragout mit Ricotta, Kartoffelpüree;
 Brombeer-Kefir-Mix**
 (Woche 1, Tag 3)

Zutaten für 10 Personen:

Vorspeise

- 0,7 kg Blattsalat, z. B. Kopf-, Eisberg-, Endiviensalat
- 40 ml Kräuternessig
- 40 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer
- 5 g Schnittlauch
- 20 ml Trinkwasser

Hauptgericht

- 100 g Zwiebeln
- 0,4 kg Paprikaschoten
- 0,5 kg Brokkoli TK
- 30 ml Rapsöl
- Kreuzkümmel
- Jodsalz, Pfeffer
- 0,15 kg Paprikapaste / Ajvar
- 0,5 kg Tomaten Konserve abgetropft
- 0,3 l Gemüsebrühe
- 1,5 kg Kichererbsen Konserve abgetropft
- 15 g Petersilie frisch oder TK
- 0,4 kg Ricotta

- 1,2 kg Kartoffeln
- 0,35 l Milch 1,5 % Fett
- 30 g Butter
- Jodsalz, Pfeffer
- Muskat

Ricotta ist ein italienischer Frischkäse, der aus Kuh- oder Schafsmilch hergestellt wird.

Dessert

- 1,3 l Kefir 1,5 % Fett
- 0,5 kg Brombeeren frisch oder TK
- 50 g Zucker
- Anis gemahlen

1. Für den **Salat** Blattsalat putzen und zupfen, waschen und gut abtropfen lassen. Aus den angegebenen Zutaten ein Dressing zubereiten. Salat kurz vor dem Servieren mit dem Dressing vermischen.
2. Für das **Ragout** Zwiebeln und Paprika würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Ajvar, Tomaten und Brühe unter das Gemüse rühren, Brokkoliröschen hinzugeben, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. schmoren. Kichererbsen unter die Gemüsepfanne mischen und erhitzen. Erneut abschmecken. Das Ragout portionieren und mit Ricotta-Flöckchen belegt und gehackter Petersilie bestreut servieren.
3. Für das **Kartoffelpüree** die Kartoffeln kochen, noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken oder stampfen. Mit heißer Milch und Butter verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

4. Falls für den **Kefir-Mix** tiefgekühlte Brombeeren verwendet werden, diese zusammen mit dem Zucker in einem Topf einmal aufkochen. Beeren abkühlen lassen. Beeren mit dem Kefir vermischen und mit Anis abschmecken. Bei Bedarf Kefir-Mix durch ein Sieb passieren, um die Kerne zu entfernen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (807 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
602 kcal	20,6 g	80,0 g	28,9 g	9,3 mg	0,5 mg	112 µg	134,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
442 mg	164 mg	7,0 mg	14,2 g

Rote Beete-Apfel-Salat (Woche 1, Tag 3)

Zutaten für 10 Personen:

Abendsalat

- 2 kg Rote Beete vakuumverpackt, abgetropft
- 100 g Zwiebeln
- 0,3 kg Äpfel
- 40 ml Kräuteressig
- 40 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer
- 5 g Zucker
- 5 g Schnittlauch frisch oder TK

1. Für den **Rote Beete-Salat** die Rote Beete in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Äpfel entkernen und in kleine Stücke schneiden. Aus Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Zucker ein Dressing herstellen. Rote Beete Scheiben, Zwiebeln und Apfel in eine Schüssel geben und mit dem Dressing vermischen. Mit Schnittlauchröllchen garniert servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (249 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
139 kcal	4,2 g	24,2 g	3,1 g	1,0 mg	0,0 mg	37 µg	9,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
48 mg	36 mg	1,4 mg	5,6 g

Kräuterquark (Woche 1, Tag 3)

Zutaten für 10 Personen:

Abendessen

- 0,2 kg Quark mind. 30 % Fett i. Tr.
- 10 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer
- Knoblauchpulver
- 5 g Schnittlauch frisch oder TK
- 5 g Petersilie frisch oder TK
- 5 g Dill frisch oder TK

1. Für den **Kräuterquark** den Quark mit Öl und den gehackten Kräutern vermischen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Knoblauchpulver abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (23 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
32 kcal	2,1 g	0,9 g	2,6 g	0,2 mg	0,0 mg	5 µg	1,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
21 mg	3 mg	0,1 mg	0,1 g

Pfirsich-Porridge (Woche 1, Tag 4)

Zutaten für 10 Personen:

Frühstück

- 1,5 l Milch 1,5 % Fett
- 0,5 l Trinkwasser
- 50 g Honig
- 0,4 kg Haferflocken zart
- 1,25 kg Pfirsiche frisch oder TK

1. Für den **Porridge** die Milch und das Wasser mit dem Honig aufkochen, die Haferflocken unter Rühren zugeben und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Umrühren zu einem Brei quellen lassen. Einige Pfirsichwürfel für die Garnitur beiseite stellen. Die restlichen Pfirsichwürfel unter den Haferbrei mischen. Den Porridge portionieren und mit Pfirsichwürfeln garniert servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (370 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
294 kcal	5,2 g	52,5 g	11,4 g	1,5 mg	0,3 mg	51 µg	12,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
195 mg	78 mg	2,3 mg	6,1 g

**Blattsalat mit Joghurdressing;
Grünkernküchlein, Dillkartoffeln;
Bananenquark**
(Woche 1, Tag 4)

Zutaten für 10 Personen:

Vorspeise

0,55 kg Schnittsalat
0,3 kg Joghurt 1,5 % Fett
100 ml Milch (1,5 %)
10 ml Zitronensaft
Jodsalz, Pfeffer

Hauptgericht

0,8 l Gemüsebrühe
5 g Knoblauch
0,4 kg Grünkernschrot
80 g Zwiebeln
30 ml Rapsöl
0,3 kg Möhren frisch oder TK
0,3 kg Zucchini
Jodsalz, Pfeffer
Muskat
Jeweils 5 g Petersilie, Rosmarin, Thymian frisch
2 Hühnereier
100 ml Milch 1,5 % Fett
30 g Haselnüsse gemahlen
60 ml Rapsöl

1,5 kg Kartoffeln
5 g Dill frisch oder TK

Dessert

0,6 kg Bananen
20 ml Zitronensaft
100 g Zucker
0,8 kg Quark < 10 % Fett i. Tr.
5 g Zitronenmelisse frisch

1. Für den **Salat** den Blattsalat putzen und waschen, die Blätter in mundgerechte Stücke zupfen. Aus Joghurt, Sahne, Zitronensaft, Zucker, Salz, Pfeffer und gehackten Kräutern ein Dressing herstellen und kurz vor dem Servieren mit dem Salat vermischen.
2. Für die **Grünkernküchlein** die Brühe aufkochen, fein gehackten Knoblauch hinzufügen, Grünkernschrot einrühren und zugedeckt etwa 20 Minuten ausquellen lassen, gelegentlich umrühren. Die Getreidemasse in eine Schüssel füllen und auskühlen lassen.
3. Zwiebeln schälen, fein hacken. Möhren und Zucchini putzen, in feine Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Dann zuerst die Möhrenstreifen zugeben und 3 Minuten mitdünsten, dann Zucchiniestreifen weitere 2 Minuten mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gehackte Kräuter, Eier, Milch und gemahlene Haselnüsse zur Getreidemasse geben und gründlich unterrühren. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Zwiebeln und Gemüsestreifen untermischen.
4. Aus der Masse 20 Bratlinge (à ca. 80 g) formen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Grünkernküchlein bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils 4 bis 5 Minuten braten.

5. Die Kartoffeln schälen, waschen, schneiden und in Salzwasser garen. Mit Dill bestreut servieren.
6. Für den **Bananenquark** Bananen mit Zitronensaft und Zucker vermischen. Bananen mit dem Quark vermischen. In Schälchen portionieren und mit Zitronenmelisse garniert servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (816 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
641 kcal	17,6 g	96,8 g	26,0 g	4,9 mg	0,5 mg	115 µg	56,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
300 mg	161 mg	5,4 mg	11,2 g

Heidelbeer-Milchshake (Woche 1, Tag 4)

Zutaten für 10 Personen:

Zwischenmahlzeit

- 0,8 kg Heidelbeeren TK
- 0,5 l Milch 1,5 % Fett
- 0,5 l Johannisbeernektar
- 100 g Zucker
- 60 g Haferflocken fein oder instant
- 30 ml Zitronensaft
- 10 g Zitronenmelisse frisch

1. Für den **Milchshake** alle Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren. Ggf. durch ein Sieb gießen, um die Kerne zu entfernen. Mit Zitronenmelisse garniert servieren.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
152 kcal	1,7 g	31,6 g	3,2 g	1,6 mg	0,1 mg	19 µg	19,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
76 mg	19 mg	1,1 mg	4,7 g

Gebratener Zucchini Salat (Woche 1, Tag 4)

Zutaten für 10 Personen:

Abendsalat

- 1,5 kg Zucchini
- 50 g Zwiebeln
- 30 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer
- 50 ml Gemüsebrühe
- 20 ml Essig
- 50 ml Olivenöl
- Jodsalz, Pfeffer, Thymian getrocknet
- 2 g Knoblauch

1. Für den **Salat** die Zucchini waschen, putzen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel- und Zucchiniwürfel darin anbraten und unter Rühren bei mittlerer Hitze dünsten bis sie weich, aber noch bissfest sind. Ein Dressing herstellen aus Gemüsebrühe, Essig, Salz, Pfeffer, fein gehacktem Knoblauch, Thymian und Olivenöl. Das gebratene Gemüse in das Dressing geben und darin abkühlen lassen und dann portionieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (171 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
111 kcal	8,6 g	6,0 g	3,3 g	2,0 mg	0,3 mg	10 µg	21,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
46 mg	27 mg	1,6 mg	1,9 g

Basilikumcreme (Brotaufstrich) (Woche 1, Tag 4)

Zutaten für 10 Personen:

Abendessen

- 0,2 kg Frischkäse mind. 20 % Fett i. Tr.
- 50 g Saure Sahne 10 % Fett
- 20 g Basilikum frisch oder TK
- 100 g Oliven schwarz Konserve abgetropft
- 2 g Knoblauch
- Jodsalz, Pfeffer

1. Für den **Aufstrich** die entsteinten Oliven fein schneiden; Knoblauch fein hacken. Frischkäse, saure Sahne mit Oliven, gehackten Basilikum und Knoblauch verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (37 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
52 kcal	3,6 g	2,4 g	2,8 g	0,2 mg	0,0 mg	12 µg	0,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
45 mg	5 mg	0,4 mg	0,9 g

**Erbсенcremesuppe;
 Apfelpfannkuchlein mit Vanillesauce;
 Zitronenbuttermilch**
 (Woche 1, Tag 5)

Zutaten für 10 Personen:

Vorspeise

20 ml Rapsöl
 50 g Zwiebeln
 0,75 kg Erbsen grün frisch oder TK
 1,2 l Gemüsebrühe
 Jodsalz
 Muskat
 100 ml Milch 1,5 % Fett
 100 ml Sahne 30 % Fett

Hauptgericht

0,5 kg Weizenmehl Type 550
 1 l Milch 1,5 % Fett
 4 Hühnereier
 100 g Zucker
 20 g Vanillezucker
 Jodsalz
 80 ml Rapsöl
 0,5 kg Apfel

25 g Vanillepuddingpulver
 0,55 l Milch 1,5 % Fett
 50 g Zucker

Dessert

1,5 l Buttermilch
 50 g Zucker
 100 ml Zitronensaft

1. Für die **Suppe** Rapsöl in einem Topf erhitzen und die fein geschnittenen Zwiebeln darin glasig andünsten. Die Erbsen zugeben, kurz mitdünsten und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Die Erbsen etwa 20 Minuten in der Brühe garen bis sie weich sind. Milch und Sahne hinzufügen und mit dem Pürierstab pürieren. Ist die Suppe zu dick kann sie mit Trinkwasser verdünnt werden. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
2. Für die **Apfelpfannkuchlein** Mehl in eine Schüssel sieben. Milch und Eier sowie Vanille-Zucker zu einer Masse verschlagen, etwas Salz zugeben. Mehl mit Eiermilch zu einem gleichmäßigen Teig verrühren. Diesen etwa 15 Minuten quellen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen, etwas Teig hineingeben, Apfelstücke auf dem Pfannkuchen verteilen und Teig ausbacken. Pfannkuchen in der Pfanne wenden und goldgelb backen. Insgesamt 10 Apfelpfannkuchen zubereiten.
3. Für die **Vanillesauce** Vanillepuddingpulver mit etwas Milch anrühren. Restliche Milch mit Zucker zum Kochen bringen. Puddingpulver in die kochende Milch einrühren, einmal aufkochen lassen. Vanillesauce zu den Apfelpfannkuchen servieren.
4. Für die **Zitronenbuttermilch** alle Zutaten miteinander verrühren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (692 g):

Energie	Fett	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin- säure)
695 kcal	22,1 g	100,1 g	25,2 g	4,1 mg	0,4 mg	106 µg	22,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballast- stoffe
424 mg	91 mg	2,6 mg	7,5 g

Birnenkompott (Woche 1, Tag 5)

Zutaten für 10 Personen:

Zwischenmahlzeit

- 1,5 kg Birnen
- 20 ml Zitronensaft
- 30 g Weizenkeime
- 5 g Zucker
- Zimt

1. Für das **Birnenkompott** Birnen in Stücke schneiden. Etwas Wasser sowie Zucker und Zitronensaft in einen Topf geben und die Birnenstücke darin weich dünsten. Evtl. pürieren. Weizenkeime unterrühren und mit Zimt abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (156 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
101 kcal	0,8 g	25,2 g	1,6 g	1,4 mg	0,1 mg	29 µg	5,0 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
19 mg	20 mg	0,6 mg	4,8 g

Radieschen-Gurkensalat mit Joghurtdressing (Woche 1, Tag 5)

Zutaten für 10 Personen:

Abendsalat

- 0,75 kg Radieschen
- 0,75 kg Salatgurke
- 0,3 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 30 ml Rapsöl
- 30 ml Zitronensaft
- Jodsalz, Pfeffer
- 5 g Zucker
- 5 g Dill frisch oder TK

1. Für den **Salat** die Radieschen waschen und in feine Scheiben schneiden. Die Gurken waschen, schälen, ebenfalls in Scheiben schneiden oder hobeln. Ein Dressing herstellen aus Joghurt, Öl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zucker und gehacktem Dill. Das Dressing mit dem Gemüse vermischen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (184 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
67 kcal	3,7 g	6,7 g	2,3 g	0,6 mg	0,1 mg	33 µg	29,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
66 mg	17 mg	0,6 mg	1,8 g

Bananenmüsli mit Leinsamen (Woche 1, Tag 6)

Zutaten für 10 Personen:

Frühstück

- 1,25 kg Bananen
- 20 ml Zitronensaft
- 0,4 kg Haferflocken
- 1,5 l Milch 1,5 % Fett
- 0,2 l Orangensaft
- 50 g Honig
- 20 g Leinsamen

1. Für das **Müsli** die Bananen schälen. Die Hälfte der Bananen mit einer Gabel zerdrücken, die andere Hälfte in Scheiben schneiden. Das Bananenmus mit Joghurt, Orangensaft, Honig sowie Haferflocken und Leinsamen vermischen. Dann die Bananenscheiben zugeben und vorsichtig unterrühren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (344 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
372 kcal	6,1 g	68,7 g	12,4 g	1,1 mg	0,4 mg	69 µg	25,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
200 mg	113 mg	2,5 mg	6,9 g

**Möhrensalat mit Tomaten-Joghurt-Dressing;
 Roter Linseneintopf, Vollkornbrötchen mit Kräuterfrischkäse;
 Himbeer-Amarettini-Joghurt
 (Woche 1, Tag 6)**

Zutaten für 10 Personen:

Vorspeise

0,15 kg Rucola
 0,8 kg Möhren
 0,15 kg Lauchzwiebeln
 40 ml Rapsöl
 40 ml Kräuteressig
 3 g Zucker
 10 g Petersilie frisch oder TK
 10 g Schnittlauch frisch oder TK
 20 g Sonnenblumenkerne
 50 g Lauchzwiebel
 60 g Tomate getrocknet (in Öl eingelegt, abgetropft)
 0,2 kg Joghurt 1,5 % Fett
 Jodsalz, Pfeffer

Hauptgericht

0,2 kg Zwiebeln
 40 ml Rapsöl
 0,5 kg Möhren frisch oder TK
 0,7 kg Bleichsellerie frisch oder TK
 Currypulver
 50 g Tomatenmark
 2,5 l Gemüsebrühe
 0,7 kg Rote Linsen getrocknet
 20 ml Balsamicoessig
 Jodsalz, Pfeffer

0,6 kg Vollkornbrötchen (= 10 Stück à 60 g)
 0,3 kg Kräuterfrischkäse < 10 % Fett i. Tr.

Dessert

0,6 kg Himbeeren frisch oder TK
 50 g Zucker
 50 ml Zitronensaft
 0,25 kg Joghurt 1,5 % Fett
 0,5 kg Quark < 10 % Fett i. Tr.
 50 g Amarettini (italienisches Mandelgebäck)
 5 g Zitronenmelisse frisch

1. Für den **Salat** geputzten Rucola grob in kleinere Blätter rupfen und Möhren raspeln. Lauchzwiebeln in Ringe, getrocknete Tomaten in Stücke schneiden. Petersilie und Schnittlauch (gehackt) mit Rapsöl, Essig, Joghurt, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne (ohne Öl) goldbraun rösten. Salat mit dem Dressing vermengen und mit Sonnenblumenkernen bestreuen.

2. Für den **Eintopf** Zwiebeln würfeln und in Öl glasig dünsten. Karotten und Selleriestangen in Stücke schneiden und zusammen mit dem Curry und dem Tomatenmark anrösten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und die Brühe zum Kochen bringen. Nach etwa 5 Minuten die Linsen dazugeben und weitere 10 Minuten kochen. Mit Balsamicoessig, Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Für die **belegten Brötchen** die Brötchen längs halbieren und kurz vor dem Verzehr mit dem Kräuterfrischkäse bestreichen.
4. Für den **Himbeer-Amarettini-Joghurt** Himbeeren mit Zucker und Zitronensaft in einem Topf zum Kochen bringen, kurz durchkochen, dann pürieren. Falls die Himbeerkerne nicht erwünscht sind, das Himbeerpüree durch ein Sieb streichen. Naturjoghurt mit Quark verrühren. Die Hälfte der Amarettini grob hacken und in Schälchen oder Gläser verteilen. 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 des gesamten Mittagessens (866 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
733 kcal	19,2 g	112,5 g	39,4 g	7,7 mg	0,8 mg	197 µg	32,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
372 mg	220 mg	9,9 mg	26,5 g

Wachsbohnsalat

(Woche 1, Tag 6)

Zutaten für 10 Personen:

Abendsalat

- 1,5 kg Wachsbohnen Konserve abgetropft
- 100 g Zwiebeln
- 50 ml Kräuteressig
- 50 ml Rapsöl
- 5 g Zucker
- Jodsalz, Pfeffer
- 5 g Schnittlauch frisch oder TK

1. Für den **Salat** die Bohnen auf ein Sieb geben und abtropfen lassen. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Ein Dressing herstellen aus Essig, Salz, Pfeffer, Zucker und Öl und mit den Bohnen und Zwiebeln vermischen. Etwas durchziehen lassen, portionieren und mit Schnittlauchröllchen garniert servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (171 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
99 kcal	5,3 g	12,0 g	2,5 g	1,7 mg	0,0 mg	12 µg	9,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
71 mg	34 mg	1,2 mg	4,5 g

Orangen-Ananas-Shake

(Woche 1, Tag 7)

Zutaten für 10 Personen:

Zwischenmahlzeit

- 1 l Orangensaft
- 1 l Ananassaft
- 60 g Haferflocken fein oder instant
- 10 g Zitronenmelisse frisch

1. Für den **Shake** die Säfte und die (Instant-)Haferflocken in einen Mixer geben und alles mixen. Mit Zitronenmelisse garniert servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (207 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
111 kcal	0,6 g	23,0 g	1,9 g	0,3 mg	0,1 mg	24 µg	54,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
33 mg	34 mg	0,8 mg	1,0 g

**Gemüsebrühe mit Möhrenjulienne und Petersilie;
 Gebratener Fetakäse, Blattspinat-Tomaten-Gemüse, Bandnudeln;
 Obstsalat (Birne, Apfel, Kiwi)
 (Woche 1, Tag 7)**

Zutaten für 10 Personen:

Vorspeise

0,2 kg Möhren
 20 ml Rapsöl
 1,75 l Gemüsebrühe
 Jodsalz, Pfeffer
 10 g Petersilie frisch

Hauptgericht

1,0 kg Blattspinat frisch oder TK
 20 ml Rapsöl
 5 g Knoblauch
 0,2 kg Zwiebeln
 0,6 kg Tomaten Konserve abgetropft
 Jodsalz, Pfeffer
 5 g Zucker
 0,4 kg Tomaten frisch

0,75 kg Bandnudeln roh
 Jodsalz

1,0 kg Fetakäse 45 % Fett i. Tr.
 50 ml Rapsöl
 10 g Basilikum frisch

Dessert

0,4 kg Birne frisch
 0,4 kg Apfel frisch
 0,4 kg Kiwi frisch
 50 ml Zitronensaft
 20 g Zucker

1. Für die **Suppe** das Gemüse waschen, putzen und in feine Streifen (Julienne) schneiden. Das Öl erhitzen und die Gemüsewürfel darin andünsten, dann mit der Brühe ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen und das Gemüse einige Minuten in der Brühe garziehen lassen. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.
2. Für das **Gemüse** Blattspinat auftauen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Spinat dazugeben und unterrühren, mitgaren. Konserventomaten zugeben und einige Minuten garen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren die entkernten und gewürfelten Tomaten (Tomatenconcasse) unterrühren.
3. Für die **Bandnudeln** die Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest garen.
4. Für den **Fetakäse** den Fetakäse portionieren. Öl erhitzen und den Käse von beiden Seiten einige Minuten anbraten. Mit gehacktem Basilikum bestreut servieren.
5. Für den **Obstsalat** das Obst in mundgerechte Stücke schneiden und mit Zitronensaft und Zucker vermischen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (804 g):

Energie	Fett	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin- säure)
703 kcal	32,2 g	78,7 g	27,6 g	6,7 mg	0,3mg	224 µg	77,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballast- stoffe
575 mg	159 mg	5,8 mg	11,4 g

Tomatensalat mit Basilikum

(Woche 1, Tag 7)

Zutaten für 10 Personen:

Abendsalat

- 1,5 kg Tomaten
- 100 g Zwiebeln
- 50 ml Kräuteressig
- 50 ml Rapsöl
- 5 g Zucker
- Jodsalz, Pfeffer
- 10 g Basilikum frisch

1. Für den **Salat** die Tomaten in Scheiben schneiden oder achteln. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Ein Dressing herstellen aus Essig, Salz, Pfeffer, Zucker und Öl und mit Tomaten und Zwiebeln vermischen. Etwas durchziehen lassen, portionieren und mit Basilikum garniert servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (172 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
81 kcal	5,4 g	7,2 g	1,6 g	2,2 mg	0,1 mg	51 µg	29,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
19 mg	19 mg	0,6 mg	2,1 g

Paprikacreme (Brotaufstrich) (Woche 1, Tag 7)

Zutaten für 10 Personen:

Abendessen

- 0,15 kg Paprikaschoten
- 30 g Zwiebeln
- 15 ml Rapsöl
- 10 g Petersilie frisch
- 100 g Quark < 10 % Fett i. Tr.
- 30 ml Zitronensaft
- Jodsalz, Pfeffer

1. Für den **Aufstrich** Paprika und Zwiebeln würfeln und im Öl weich dünsten, pürieren, abkühlen lassen. Petersilie fein hacken. Quark, Zitronensaft, Paprika-Zwiebel-Püree und Petersilie miteinander mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (34 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
27 kcal	1,6 g	1,6 g	1,6 g	0,8 mg	0,0 mg	9 µg	17,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
14 mg	5 mg	0,2 mg	0,4 g