

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

## Woche 2

(Vollverpflegung mit fünf Mahlzeiten, PAL 1,2)

# Station Ernährung



Vollwertige Verpflegung  
in Krankenhäusern und Rehakliniken

[www.station-ernaehrung.de](http://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](http://www.in-form.de)

## Inhalt

Die folgende Aufstellung enthält die **Rezepte** für die Zubereitung von Speisen und Getränken von **Woche 2** 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 2 .....	2
Mengenangaben für Komponenten Frühstück, Zwischenmahlzeiten, Abendessen ...	3
<b>Montag</b>	
Birnenmüsli mit Cranberries und Walnüssen.....	4
Blumenkohlcremesuppe; Möhren-Soja-Bolognese mit Parmesan, Vollkornspaghetti; Orangensaftschorle .....	5
Mandarinen.....	7
Kohlrabi-Radieschen-Salat .....	8
Kartoffelaufstrich (Erdapfelkas) .....	9
<b>Dienstag</b>	
Karotten-Mehrfrucht-Shake .....	10
Linsensalat; Spinat-Quark-Taler mit Tomatensauce, Paprika-Quinoa; Apfelkompott	11
Eisbergsalat mit Joghurt-Orangendressing.....	13
Kräuterhüttenkäse (Brotaufstrich).....	14
<b>Mittwoch</b>	
Aprikosen-Joghurt .....	15
Tomatensuppe, Eier-Champignon-Ragout, Kartoffelpüree, Schokopudding .....	17
Möhren-Apfel-Rohkost.....	18
<b>Donnerstag</b>	
Mango-Porridge .....	19
Blattsalat mit Joghurtdressing; Mediterranes Gemüsegratin (Bohnen, Kürbis, Wirsing) mit Kartoffeln; Kirschfruchtpudding .....	21
Erdbeer-Milchshake.....	22
Bohnensalat.....	23
Möhrencreme (Brotaufstrich) .....	24
<b>Freitag</b>	
Brokkoli-Kartoffelsuppe; Süßer Semmelauf mit Quark und Erdbeersoße .....	25
Apfelkompott.....	26
Blattsalat mit Honig-Senf-Dressing .....	27
<b>Samstag</b>	
Himbeermüsli mit Mandeln .....	28
Tomatensalat mit Mozzarella, Gemüsepicchelesteiner (Eintopf mit Lauch, Blumenkohl, Bohnen, Sellerie, Erbsen, Möhren und Kartoffeln); Joghurtdessert mit Obst.....	29
Gurkensalat mit Joghurt-Dill-Dressing .....	31
<b>Sonntag</b>	
Apfel-Trauben-Shake .....	32
Blattsalat mit Essig-Öl-Dressing; Paprikaschote mit Champignon-Feta-Fülle, Hirse; Kiwi .....	33
Tomaten-Gurkensalat.....	34

## Speiseplanübersicht: Nährstoffoptimierter Speiseplan Nr. 3, Woche 2

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

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1. Frühstück	Kaffee, Kondensmilch, Zucker  Birnenmüsli mit Cranberries und Walnüssen	Kaffee, Kondens- milch, Zucker  Vollkornbrötchen, Margarine, Brombeerkonfitüre, Edamer, Gurke	Kaffee, Kondens- milch, Zucker  Vollkornbrot, Margarine, Johannisbeergelee, Quark, Tomate	Kaffee, Kondens- milch, Zucker  Mango-Porridge	Kaffee, Kondensmilch, Zucker  Vollkornbrot, Margarine, Pflaumenmus, Chester, Gurke	Kaffee, Kondens- milch, Zucker  Himbeermüsli mit Mandeln	Kaffee, Kondensmilch, Zucker  Vollkornbrötchen, Margarine, Honig, Frischkäse, gek. Ei, Tomate
2. Früh- stück	Mineralwasser  Vollkornbrot, Margarine, Kirschkonfitüre	Mineralwasser  Karotten- Mehrf Fruchtshake	Mineralwasser  Aprikosenjoghurt	Mineralwasser  Roggenknäckebrot, Camembert, Paprikasticks	Mineralwasser  Birne	Orangensaftschorle  Zwieback, Margarine, Aprikosenkonfitüre	Mineralwasser  Apfel-Traubenshake
Mittagessen	Mineralwasser  Blumenkohlsuppe  Möhren-Soja- Bolognese mit Parmesan, Vollkornspaghetti Orangensaftschorle	Mineralwasser  Linsensalat Spinat-Quark-Taler, Tomatensauce, Paprika-Quinoa  Apfelkompott	Mineralwasser  Tomatensuppe Eier-Champignon- Ragout, Kartoffelpüree  Schokopudding	Mineralwasser  Blattsalat mit Joghurtdressing Mediterranes Gemüsegratin mit Kartoffeln  Kirschfrucht pudding	Mineralwasser  Brokkoli-Kartoffelsuppe Süßer Semmelauflauf mit Quark und Erdbeersoße	Mineralwasser  Tomatensalat mit Mozzarella Gemüsepichelsteiner ( Eintopf) mit Kartoffeln  Joghurtdessert mit Obst	Mineralwasser  Blattsalat mit Essig-Öl- Dressing Paprikaschote mit Champignon-Feta- Fülle, Hirse  Kiwi
Nachmittag	Kaffee, Kondensmilch, Zucker  Mandarinen	Kaffee, Kondens- milch, Zucker  Kiwi	Kaffee, Kondens- milch, Zucker  Spritzgebäck	Kaffee, Kondens- milch, Zucker  Erdbeer-Milchshake	Kaffee, Kondensmilch, Zucker  Apfel	Kaffee, Kondens- milch, Zucker  Banane	Kaffee, Kondensmilch, Zucker  Hefe-Pflaumenkuchen

<b>Abendessen</b>	Tee, Zucker Vollkornbrot, Margarine, Gouda, Kartoffelaufstrich Kohlrabi-Radieschen-Salat	Tee, Zucker Vollkornbrot, Margarine, Esrom, Kräuterhüttenkäse Eisbergsalat mit Orangendressing	Tee, Zucker Vollkornbrot, Margarine, Emmentaler, Lindenberger Möhren-Apfelrohkost	Tee, Zucker Vollkornbrot, Margarine, Gouda, Möhrencreme Bohnensalat	Tee, Zucker Vollkornbrot, Margarine, Kräuterfrischkäse, Emmentaler Blattsalat mit Senf- Honig-Dressing	Tee, Zucker Vollkornbrot, Margarine, Tilsiter Butterkäse Gurkensalat mit Joghurt-Dill-Dressing	Tee, Zucker Vollkornbrot, Margarine, Hüttenkäse Tomaten-Gurkensalat
-------------------	---	--	--	--	--	--	---

## Mengenangaben für Speisenkomponenten: Frühstück, Zwischenmahlzeiten und Abendessen von Woche 2

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

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>1. Frühstück</b>	300 ml Kaffee 10 ml Kondensmilch 5 g Zucker  <b>Birnenmüsli mit Cranberries und Walnüssen</b>	300 ml Kaffee 10 ml Kondensmilch 5 g Zucker 75 g Vollkornbrötchen 10 g Margarine 25 g Brombeerkonfi 25 g Edamer 80 g Gurke	300 ml Kaffee 10 ml Kondensmilch 5 g Zucker 60 g Vollkornbrot 10 g Margarine 25 g Johannisbeergelee 25 g Quark 80 g Tomate	300 ml Kaffee 10 ml Kondensmilch 5 g Zucker  <b>Mango-Porridge</b>	300 ml Kaffee 10 ml Kondensmilch 5 g Zucker 60 g Vollkornbrot 10 g Margarine 25 g Pflaumenmus 25 g Chester 80 g Gurke	300 ml Kaffee 10 ml Kondensmilch 5 g Zucker  <b>Himbeermüsli mit Mandeln</b>	300 ml Kaffee 10 ml Kondensmilch 5 g Zucker 75 g Vollkornbrötchen 10 g Margarine 20 g Honig 25 g Frischkäse, 60 g Ei, 80 g Tomate
<b>2. Frühstück</b>	300 ml Mineralwasser  60 g Vollkornbrot 10 g Margarine 25 g Kirschkonfitüre	300 ml Mineralwasser  <b>Karotten-Mehrfrucht-Shake</b>	300 ml Mineralwasser  <b>Aprikosenjoghurt</b>	300 ml Mineralwasser  15 g Roggenknäcke 20 g Camembert 80 g Paprikasticks	300 ml Mineralwasser  150 g Birne	300 ml Apfelschorle  50 g Zwieback 10 g Margarine 25 g Aprikosenkonfi	300 ml Mineralwasser  <b>Apfel-Trauben-Shake</b>
<b>Nachmittagskaffee</b>	300 ml Kaffee 10 ml Kondensmilch 5 g Zucker  <b>Mandarinen</b>	300 ml Kaffee 10 ml Kondensmilch 5 g Zucker  90 g Kiwi	300 ml Kaffee 10 ml Kondensmilch 5 g Zucker  50 g Spritzgebäck	300 ml Kaffee 10 ml Kondensmilch 5 g Zucker  <b>Erdbeer-Milchshake</b>	300 ml Kaffee 10 ml Kondensmilch 5 g Zucker  <b>Apfel</b>	300 ml Kaffee 10 ml Kondensmilch 5 g Zucker  150 g Banane	300 ml Kaffee 10 ml Kondensmilch 5 g Zucker  150 g Hefe-Pflaumenkuchen

<b>Abendessen</b>	<p>300 ml Tee 5 g Zucker 60 g Vollkornbrot 10 g Margarine 25 g Gouda</p> <p><b>Kartoffelaufstrich (Erdapfelkas)</b> <b>Kohlrabi-Radieschen- Salat</b></p>	<p>300 ml Tee 5 g Zucker 60 g Vollkornbrot 10 g Margarine 25 g Esrom</p> <p><b>Kräuterhüttenkäse</b> <b>Eisbergsalat mit Joghurt-Orangen- Dressing</b></p>	<p>300 ml Tee 5 g Zucker 60 g Vollkornbrot 10 g Margarine 25 g Emmentaler 25 g Lindenberger</p> <p><b>Möhren-Apfel-Rohkost</b></p>	<p>300 ml Tee 5 g Zucker 60 g Vollkornbrot 10 g Margarine 25 g Gouda</p> <p><b>Möhrencreme</b> <b>Bohnensalat</b></p>	<p>300 ml Tee 5 g Zucker 60 g Vollkornbrot 10 g Margarine 25 g Frischkäse 25 g Emmentaler</p> <p><b>Blattsalat mit Honig- Senf-Dressing</b></p>	<p>300 ml Tee 5 g Zucker 60 g Vollkornbrot 10 g Margarine 25 g Butterkäse 25 g Tilsiter</p> <p><b>Gurkensalat mit Joghurt-Dill-Soße</b></p>	<p>300 ml Tee 5 g Zucker 60 g Vollkornbrot 10 g Margarine 25 g Hüttenkäse</p> <p><b>Tomaten-Gurkensalat</b></p>
-------------------	---	--	--	---	---	---	---

## Birnenmüsli mit Cranberries und Walnüssen (Woche 2, Tag 1)

Zutaten für 10 Personen:

### Frühstück

- 1,25 kg Birnen
- 20 ml Zitronensaft
- 0,4 kg Haferflocken
- 50 g Cranberries
- 50 g gemahlene Walnüsse
- 1,5 l Milch 1,5 % Fett
- 0,5 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 50 g Honig

Für das **Müsli** die Birnen waschen, Kerngehäuse entfernen, in Stücke schneiden und sofort mit dem Zitronensaft vermischen. Haferflocken mit Cranberries und gemahlene Walnüssen mischen. Milch mit Joghurt und Honig vermischen. Vorbereitete Birnen, 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)
386 kcal	9,8 g	64,4 g	13,6 g	2,3 mg	0,4 mg	75 µg	10,0 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
259 mg	89 mg	2,3 mg	7,8 g

**Blumenkohlcremesuppe;  
Möhren-Soja-Bolognese mit Parmesan, Vollkornspaghetti;  
Orangensaftschorle**  
(Woche 2, Tag 1)

Zutaten für 10 Personen:

**Vorspeise**

80 g Zwiebeln  
20 ml Rapsöl  
1,0 kg Blumenkohl (frisch oder TK)  
1 l Gemüsebrühe  
200 ml Milch (1,5 % Fett)  
100 ml Schlagsahne (30 % Fett)  
Jodsalz  
Pfeffer

**Hauptgericht**

0,5 kg Sojaschnetzel Trockenprodukt  
0,3 kg Zwiebeln  
0,7 kg Möhren  
1,0 kg Tomaten Konserve  
50 ml Rapsöl  
Jodsalz, Pfeffer  
10 g Zucker  
20 g Kräuter der Provence  
100 g Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.  
0,65 kg Vollkornspaghetti roh  
Jodsalz

**Dessert**

1,2 l Mineralwasser mit Kohlensäure  
0,4 l Orangensaft

1. Für die **Suppe** Gemüsebrühe gut mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Blumenkohl darin weich garen. Milch und Sahne hinzufügen, pürieren. Abschmecken mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und einer Prise Zucker.
2. Für die **Möhren-Soja-Bolognese** die getrockneten Sojaschnetzel in heißem Wasser oder Gemüsebrühe einweichen, 15 Minuten quellen lassen. (Aus 100 g getrockneten Sojaschnetzeln entstehen etwa 200 g zubereitete Sojaschnetzel). Restliche Flüssigkeit abgießen. Pro 100 g Sojaschnetzel 200 ml Flüssigkeit verwenden. Zwiebeln fein würfeln, Möhren in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Öl erhitzen und eingeweichte, abgetropfte Sojaschnetzel kräftig darin anbraten. Zwiebeln und Möhrenwürfel zugeben, mitbraten bis das Gemüse bissfest ist. Tomaten hinzufügen und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Soße mit Zucker, Salz, Pfeffer und gehackten Kräutern abschmecken. Soße zu den Spaghetti geben und mit geriebenem Parmesan bestreut servieren.
3. Für die **Spaghetti** die Pasta in reichlich Salzwasser bissfest garen.
4. Für die **Schorle** das Mineralwasser mit dem Fruchtsaft vermischen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (808 g):

Energie	Fett	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin- säure)
614 kcal	17,2 g	89,7 g	34,5 g	2,8 mg	0,8 mg	165 µg	99,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballast- stoffe
359 mg	198 mg	6,2 mg	20,9 g



**Mandarinen**  
 (Woche 2, Tag 1)

Zutaten für 10 Personen:

**Zwischenmahlzeit**

1,5 kg Mandarinen Konserve abgetropft

Die Mandarinen aus der Dose mit etwas Flüssigkeit portionieren.

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

Energie	Fett	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin- säure)
129 kcal	0,4 g	30,0 g	0,9 g	0,4 mg	0,0 mg	2 µg	10,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballast- stoffe
48 mg	14 mg	0,4 mg	2,3 g

## Kohlrabi-Radieschen-Salat (Woche 2, Tag 1)

Zutaten für 10 Personen:

### Abendsalat

- 0,5 kg Kohlrabi
- 0,5 kg Radieschen
- 0,25 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 30 ml Zitronensaft
- Jodsalz, Pfeffer
- 15 g Kresse

Für die **Rohkost** Kohlrabi und Radieschen in Streifen schneiden oder raspeln. Aus Joghurt, Zitronensaft und etwas Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und mit der Rohkost vermengen. Mit Kresse bestreuen.

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

Energie	Fett	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin- säure)
37 kcal	0,6 g	5,8 g	2,4 g	0,2 mg	0,1 mg	51 µg	48,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballast- stoffe
74 mg	30 mg	0,5 mg	1,5 g

## Kartoffelaufstrich (Erdapfelkas) (Woche 2, Tag 1)

Zutaten für 10 Personen:

### Abendessen

- 0,22 kg Kartoffeln
- 60 g Butter
- 60 g Saure Sahne 10 % Fett
- 50 g Zwiebeln
- 2 g Knoblauch
- Muskat
- Kümmel gemahlen
- Jodsalz, Pfeffer
- 10 g Petersilie frisch oder TK

Für den **Aufstrich** Kartoffeln schälen, garen und noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken. Zwiebeln und Knoblauch sehr fein hacken. Abgekühlte Kartoffeln mit Butter, saurer Sahne, Zwiebeln und Knoblauch mischen und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Kümmel abschmecken. Die gehackte Petersilie untermischen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (41 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
75 kcal	6,1 g	4,5 g	0,8 g	0,2 mg	0,0 mg	4 µg	5,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
13 mg	7 mg	0,3 mg	0,4 g

## Karotten-Mehrfrucht-Shake (Woche 2, Tag 2)

Zutaten für 10 Personen:

### Zwischenmahlzeit

- 1 l Karottensaft
- 1 l Mehrfrucht- / Multivitaminsaft
- 0,25 g Joghurt 1,5 % Fett
- 0,15 l Buttermilch
- 100 g Haferflocken fein oder instant
- 30 g Zucker
- 10 g Zitronenmelisse

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 (254 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
130 kcal	1,4 g	24,7 g	3,8 g	5,6 mg	1,2 mg	120 µg	48,0 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
85 mg	36 mg	1,0 mg	1,4 g

**Linsensalat;  
 Spinat-Quark-Taler mit Tomatensauce, Paprika-Quinoa;  
 Apfelkompott  
 (Woche 2, Tag 2)**

Zutaten für 10 Personen:

**Vorspeise**

- 0,2 kg Tellerlinsen roh (ergibt ca. 500 g gegarte Linsen)
- Jodsalz
- 0,15 kg Lauchzwiebeln
- 0,25 kg Möhren
- 0,25 kg Paprikaschoten
- 30 ml Apfelessig
- 30 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer
- 20 g Senf süß
- 10 g Petersilie frisch oder TK

**Hauptgericht**

- 0,5 kg Blattspinat frisch oder TK
- 1,0 kg Quark < 10 % Fett i. Tr.
- Muskat
- 4 Hühnereier
- 0,18 kg Vollkorntoastbrot
- Jodsalz, Pfeffer
- 60 ml Rapsöl
- 100 g Zwiebeln
- 5 g Knoblauch
- 30 ml Rapsöl
- 1,0 kg Tomaten Konserve
- Jodsalz, Pfeffer
- 5 g Zucker

---

- 0,6 kg Quinoa roh
- 1,2 l Gemüsebrühe
- Jodsalz
- 0,15 kg Paprikaschoten
- Jodsalz, Pfeffer
- 10 ml Rapsöl
- 20 g Petersilie frisch oder TK

**Dessert**

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

1. Für den **Linsensalat** die Linsen in einem Sieb abspülen und reichlich Salzwasser etwa 25 Minuten weich garen, abgießen, abtropfen lassen. Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden, Möhren und Paprika in kleine Würfel schneiden, mit den Linsen vermischen. Aus den übrigen Zutaten ein Dressing zubereiten, das Gemüse damit vermischen und gut durchziehen lassen. Den Salat mit gehackter Petersilie bestreut servieren.
2. Für die **Spinat-Quark-Taler** Spinat auftauen lassen, gut ausdrücken und klein schneiden. Magerquark etwas abtropfen lassen.

Magerquark, Muskatnuss, Eier, etwas Vollkornpaniermehl, klein geschnittenen Spinat vermischen und mit Jodsalz und Pfeffer abschmecken – kurz quellen lassen. Mit einem Eisportionierer die Masse portionieren, in den Vollkornpaniermehl wenden und zu kleinen Frikadellen/Talern formen. Die Taler anschließend in einer beschichteten Pfanne in Rapsöl von beiden Seiten etwa 3 Minuten ausbacken.

3. Für die **Tomatensauce** Zwiebeln und Knoblauch in feine Würfel schneiden und im Öl glasig andünsten. Mit den Tomaten aufgießen, aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker würzen. Bei milder Hitze kurz durchziehen lassen. Erneut abschmecken.
4. Für den **Quinoa** Gemüsebrühe aufkochen lassen, Quinoa zugeben und dann bei milder Hitze zugedeckt ausquellen lassen bis die Flüssigkeit aufgenommen ist. Die (gelbe) Paprika in kleine Würfel schneiden, kurz in Öl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Quinoa mit Paprikawürfeln und gehackter Petersilie mischen.
5. Für das **Apfelkompott** die Äpfel schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Etwas Wasser sowie Zucker, Zimt und Zitronensaft in einen Topf geben und die Apfelstücke darin weich dünsten. Evtl. pürieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (792 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
765 kcal	23,5 g	108,3 g	36,0 g	9,1 mg	0,7 mg	196 µg	101,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
337 mg	260 mg	8,3 mg	16,1 g

## Eisbergsalat mit Joghurt-Orangen-Dressing (Woche 2, Tag 2)

Zutaten für 10 Personen:

### Abendsalat

- 0,75 kg Eisbergsalat
- 0,125 kg Apfel
- 0,1 kg Möhre
- 30 ml Rapsöl
- 15 g Zucker
- 20 ml Zitronensaft
- 0,25 kg Joghurt
- Jodsalz, Pfeffer

Für den **Salat** den Eisbergsalat in Stücke rupfen, Äpfel und Möhren waschen, schälen und reiben. Ein Dressing herstellen aus Öl, Zitronensaft, Zucker, Joghurt und dieses mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing mit den Salatzutaten vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (129 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
69kcal	3,6 g	7,8 g	1,8 g	1,1 mg	0,06 mg	45 µg	6,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
46mg	11 mg	0,5 mg	1,4 g

## Kräuterhüttenkäse (Woche 2, Tag 2)

Zutaten für 10 Personen:

### Abendessen

- 10 g Schnittlauch frisch oder TK
- 10 g Petersilie frisch oder TK
- 0,15 kg Körniger Frischkäse / Hüttenkäse < 10 % Fett i. Tr.
- Jodsalz, Pfeffer

Für den **Aufstrich** Hüttenkäse und gehackte Kräuter miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (31 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
24 kcal	0,4 g	1,4 g	3,8 g	0,1 mg	0,0 mg	7 µg	3,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
25 mg	4 mg	0,2mg	0,2 g



## Aprikosenjoghurt (Woche 2, Tag 3)

Zutaten für 10 Personen:

### Zwischenmahlzeit

- 0,8 g Aprikosen frisch oder TK
- 30 g Zucker
- 0,7 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 5 ml Zitronensaft
- 5 g Zitronenmelisse frisch

Für den **Fruchtjoghurt** Aprikosenwürfel mit Zitronensaft und Zucker vermischen, marinieren und dabei auftauen lassen. Die Aprikosenwürfel (und auch den Saft der sich gebildet hat) mit dem Joghurt vermischen. In Schälchen portionieren und mit Zitronenmelisse garniert servieren.

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
85kcal	1,2 g	14,6g	3,3 g	0,4 mg	0,1 mg	12 µg	8,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
95 mg	16 mg	0,6 mg	1,3 g

**Tomatencremesuppe;  
 Eier-Champignon-Ragout, Kartoffelpüree;  
 Schokopudding**  
 (Woche 2, Tag 3)

Zutaten für 10 Personen:

**Vorspeise**

100 g Zwiebeln  
 3 g Knoblauch  
 20 ml Rapsöl  
 2,0 kg Tomaten frisch oder Konserve  
 0,5 l Gemüsebrühe  
 20 g Zucker  
 Jodsalz, Pfeffer  
 100 ml Sahne  
 15 g Basilikum frisch

**Hauptgericht**

15 Hühnereier  
 0,4 kg Champignons frisch oder TK  
 30 ml Zitronensaft  
 50 ml Rapsöl  
 75 g Zwiebeln  
 70 g Weizenmehl Type 405  
 1,25 l Gemüsebrühe  
 80 ml Sahne 30 % Fett  
 Jodsalz, Pfeffer  
 Muskat  
 10 g Petersilie frisch oder TK

---

1,5 kg Kartoffeln mehlig kochend  
 0,55 l Milch 1,5 % Fett  
 30 g Butter  
 Jodsalz, Pfeffer  
 Muskat

**Dessert**

1,25 l Milch 1,5 % Fett  
 80 g Zucker  
 80 g Schokoladenpuddingpulver

1. Für die **Tomatensuppe** Zwiebeln und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Rapsöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anschwitzen. Die geschälten und gestückelten Tomaten zugeben und kurz mit anbraten. Mit Gemüsebrühe aufgießen und mit einem Stabmixer fein pürieren. Die Suppe mit Zucker, Jodsalz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe für etwa 10 Minuten köcheln lassen. Die Hitze etwas reduzieren und mit Sahne und gezupftem Basilikum verfeinern.
2. Für das **Eierragout** pro Person 1,5 Eier hart kochen und schälen. Champignons säubern, putzen, in feine Scheiben schneiden und mit dem Zitronensaft vermischen. Zwiebeln fein würfeln und in Öl andünsten, vorbereitete Pilze hinzugeben, mit Mehl bestäuben und mit der Brühe aufgießen. Bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen. Sahne zugeben und mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken. Die gekochten Eier halbieren, in die Soße einlegen, etwas durchziehen, aber nicht mehr kochen lassen. Mit gehackter Petersilie garniert servieren.

3. Für das **Kartoffelpüree** die Kartoffeln kochen, noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken oder stampfen. Mit heißer Milch und Butter verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
4. Für den **Schokopudding** Schokopuddingpulver in etwas kalter Milch anrühren. Übrige Milch mit dem Zucker in einem Topf zum Kochen bringen. Angerührtes Puddingpulver in die kochende Milch einrühren, aufkochen lassen. Anschließend vom Herd nehmen. Den Pudding portionieren, auskühlen lassen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (933 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
654 kcal	29,4 g	72,4 g	26,5 g	7,3 mg	0,4 mg	146 µg	68,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
351 mg	103 mg	4,7 mg	7,1 g

## Möhren-Apfel-Rohkost (Woche 2, Tag 3)

Zutaten für 10 Personen:

**Abendsalat**

- 0,4 kg Apfel
- 0,8 kg Möhren
- 20 ml Zitronensaft
- 50 ml Apfelsaft
- 30 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer
- 15 g Petersilie frisch oder TK

Äpfel und Karotten fein reiben und mit einem Dressing aus Zitronensaft, Apfelsaft, Öl, Salz und Pfeffer vermischen. Ziehen lassen. Die Rohkost mit fein gehackter Petersilie bestreut servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (132 g):

Energie	Fett	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin- säure)
89 kcal	3,2 g	15,5 g	0,9 g	1,2 mg	0,1 mg	18 µg	11,0 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballast- stoffe
23 mg	13 mg	0,5 mg	3,3 g

## Mango-Porridge (Woche 2, Tag 4)

Zutaten für 10 Personen:

### Frühstück

- 1,5 l Milch 1,5 % Fett
- 0,5 l Trinkwasser
- 60 g Honig
- 0,4 kg Haferflocken
- 1,25 kg Mango frisch oder TK

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 Mangowürfel für die Garnitur beiseitestellen. Die restlichen Mangowürfel unter den Haferbrei mischen. Den Porridge portionieren und mit Mangowürfeln garniert servieren.

**Tipp:** Mango kann gut durch **saisonales, heimisches Obst**, wie z. B. Aprikosen, Pfirsiche, Pflaumen oder Mirabellen ausgetauscht werden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (371 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
321 kcal	5,6 g	57,8 g	11,2 g	1,5 mg	0,3 mg	89 µg	41,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
204 mg	91 mg	2,4 mg	6,1 g

**Blattsalat mit Mais und Joghurdressing;  
 Mediterranes Gemüsegratin (Bohnen, Kürbis, Wirsing) mit Kartoffeln;  
 Kirschfruchtpudding  
 (Woche 2, Tag 4)**

Zutaten für 10 Personen:

**Vorspeise**

- 0,6 kg Blattsalat, z. B. Kopf-, Eisberg-, Feld-, Endiviensalat
- 0,2 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 10 ml Sahne 30 % Fett
- 10 ml Zitronensaft
- 2 g Zucker
- Jodsalz, Pfeffer
- 5 g Petersilie frisch
- 5 g Schnittlauch frisch
- 0,25 kg Zuckermais Konserve abgetropft

**Hauptgericht**

- 0,4 kg Bohnen weiß trocken (ergibt 1,0 kg gegarte Bohnen)  
 (alternativ: 1,0 kg Bohnen weiß Konserve abgetropft)
- Lorbeerblatt
- Thymian getrocknet
- 100 g Zwiebeln
- 5 g Knoblauch
- 0,4 kg Steckrübe
- 0,3 kg Kürbis
- 1,2 kg Kartoffeln
- 0,3 kg Wirsing
- 30 ml Rapsöl
- 0,75 l Gemüsebrühe
- Jodsalz, Pfeffer
- 0,5 kg Tomaten (Konserve, gestückelt)
- 0,2 kg Emmentaler mind. 30 % Fett i. Tr.
- 60 g Vollkornpaniermehl

**Dessert**

- 50 g Vanillepuddingpulver
- 0,6 l Kirschsafte
- 40 g Zucker
- 0,6 kg Sauerkirschen Konserve abgetropft
- Kirschen, entsteint, ohne

1. Den **Salat** 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 das **Gratin** Bohnen über Nacht einweichen. In reichlich Salzwasser mit Lorbeerblatt und Thymian etwa 1 Stunde weich kochen.  
 Zwiebeln in Ringe schneiden, Knoblauch sehr fein würfeln, Steckrüben, Kürbis und Kartoffeln in mundgerechte Stifte schneiden. Wirsingblätter in Streifen schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch darin glasig andünsten. Steckrüben, Kürbis, Kartoffeln und Wirsing zugeben, mit Gemüsebrühe aufgießen und etwa 15 Minuten schmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen.  
 Inzwischen den Käse reiben.

Bohnen, Tomaten und übriges Gemüse sowie die Hälfte des Käses vermischen. GN-Blech fetten, Auflaufmasse einfüllen, mit Semmelbröseln und übrigem Emmentaler bestreuen. Garen im Kombidämpfer / Ofen bei 200°C etwa 20 Minuten.

3. Für den **Fruchtpudding** Kirschen in ein Sieb geben, abtropfen lassen. Den Saft auffangen. Fruchtsaft abmessen. Puddingpulver mit etwas kaltem Fruchtsaft anrühren. Übrigen Saft mit Zucker zum Kochen bringen. Puddingpulver einrühren, aufkochen lassen. Kirschen in den andickten Saft geben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (702 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
540 kcal	11,9 g	88,5 g	24,1 g	3,6 mg	0,4 mg	149 µg	64,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
403 mg	130 mg	5,9 mg	11,6 g

## Erdbeer-Milchshake (Woche 2, Tag 4)

Zutaten für 10 Personen:

### Zwischenmahlzeit

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

Für den **Milchshake** die Erdbeeren mit etwas Wasser in einen Topf geben und einmal aufkochen (s. BfR-Empfehlung für die Verpflegung empfindlicher Personen) und dann abkühlen lassen. 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)
116 kcal	1,6 g	21,8 g	3,4 g	0,3 mg	0,1 mg	44 µg	43,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
84 mg	28 mg	1,0 mg	2,3 g



## Bohnensalat (Woche 2, Tag 4)

Zutaten für 10 Personen:

### Abendsalat

- 1,8 kg Bohnen grün TK
- 0,5 kg Zwiebeln
- 40 ml Kräuteressig
- 40 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer, Bohnenkraut

Die **Bohnen** in Salzwasser bissfest garen. Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Aus Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Bohnenkraut ein Dressing herstellen. Gegarte Bohnen und Zwiebeln mit dem Dressing vermischen und durchziehen lassen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (238 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
120 kcal	4,6 g	19,7 g	5,1 g	1,0 mg	0,1 mg	72 µg	31,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
138 mg	42 mg	1,4 mg	4,3 g

## Möhrencreme (Brotaufstrich) (Woche 2, Tag 4)

Zutaten für 10 Personen:

**Abendessen**

- 0,18 kg Möhren
- 10 g Schnittlauch frisch oder TK
- 0,15 kg Quark < 10 % Fett i. Tr.
- 30 g Saure Sahne 10 % Fett
- 30 ml Zitronensaft
- Jodsalz, Pfeffer

Für den **Aufstrich** Möhren fein raspeln. Quark, saure Sahne, Zitronensaft, Möhren und Schnittlauchröllchen miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (40 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
25 kcal	0,6 g	2,6 g	2,3 g	0,1 mg	0,0 mg	7 µg	2,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
23 mg	6 mg	0,2 mg	0,6 g

## Brokkoli-Kartoffelsuppe; Süßer Semmelauf mit Quark und Erdbeersoße (Woche 2, Tag 5)

Zutaten für 10 Personen:

### Vorspeise

- 0,8 l Gemüsebrühe
- 0,6 kg Brokkoli frisch oder TK
- 0,2 kg Kartoffeln
- 0,5 l Milch 1,5 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer

### Hauptgericht

- 0,72 kg Weizenbrötchen altbacken
- 1,0 l Milch 1,5 % Fett
- 80 g Butter
- 0,13 kg Zucker
- 20 g Vanillezucker
- 7 Hühnereier
- 0,75 kg Quark < 10 % Fett i. Tr.
- 100 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- 5 g Zitronenabrieb
- 100 g Rosinen
- 100 g Haselnüsse gemahlen

---

- 0,9 kg Erdbeeren frisch oder TK
- 50 ml Zitronensaft
- 100 g Zucker

1. Für die **Suppe** die Gemüsebrühe erhitzen und die Kartoffeln ca.10 Minuten darin garen. Dann den Brokkoli zugeben und mit garen. Milch hinzugeben und mit einem Pürierstab pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Für den **süßen Auflauf** die altbackenen Brötchen klein schneiden, mit warmer Milch übergießen und etwa 30 Minuten ziehen lassen. Eier trennen. Eiweiß zu Schnee schlagen, beiseitestellen. Butter, Zucker und Eigelbe schaumig rühren. Den Quark mit Mineralwasser cremig rühren, unter die Butter-Zuckermasse ziehen. Gemahlene Haselnüsse, Rosinen und Zitronenschale unterrühren. Den Eischnee unter die Masse ziehen. GN-Blech oder Auflaufform fetten, Auflaufmasse einfüllen. Im Kombidämpfer/Ofen bei 200°C für etwa 40 Minuten backen.

Für die **Erdbeersoße** die Erdbeeren mit wenig Wasser, dem Zitronensaft und Zucker aufkochen lassen. Die Früchte abkühlen lassen, pürieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (658 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
738 kcal	22,9 g	101,0 g	33,2 g	5,4 mg	0,4 mg	125 µg	71,9 mg

  

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
394 mg	97 mg	3,8 mg	7,9 g

## Blattsalat mit Honig-Senf-Dressing (Woche 2, Tag 5)

Zutaten für 10 Personen:

### Abendsalat

- 0,6 kg Blattsalat, z. B. Kopf-, Eisberg-, Feld-, Endiviensalat
- 80 ml Balsamicoessig
- 20 ml Trinkwasser
- 50 g Zwiebeln
- 15 g Honig
- 15 g Senf
- Jodsalz, Pfeffer
- 40 ml Rapsöl

Den **Blattsalat** putzen, waschen, eventuell trockenschleudern und in Salatschalen portionsweise anrichten. Ein Dressing herstellen aus Essig, Wasser, fein gewürfelte Zwiebeln, Senf, Honig, Gewürzen und Öl. Das Dressing separat portionieren und mit dem Salat servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (87 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
65 kcal	4,3 g	5,9 g	0,9 g	1,1 mg	0,0 mg	31 µg	11,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
57 mg	15 mg	0,9 mg	1,1 g

## Himbeermüsli mit Mandeln (Woche 2, Tag 6)

Zutaten für 10 Personen:

### Frühstück

- 0,5 kg Himbeeren TK
- 1,5 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 0,2 l Orangensaft
- 100 g Honig
- 0,2 kg Hirseflocken
- 100 g Mandeln gemahlen
- 50 g Cornflakes

Für das **Müsli** die Himbeeren auftauen lassen, pürieren und aus hygienischen Gründen (siehe BfR-Info zur Verpflegung besonders empfindlicher Personengruppen) 1 Minute aufkochen. Dann abkühlen lassen. Joghurt mit Orangensaft, Honig und abgekühlten Himbeeren vermischen. Hirseflocken und gemahlene Mandeln zugeben und unterrühren. Das Müsli portionieren und mit Cornflakes bestreut servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (275 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
298 kcal	9,0 g	43,0 g	11,5 g	3,2 mg	0,2 mg	43 µg	19,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
215 mg	84 mg	2,7 mg	4,7 g

**Tomatensalat mit Mozzarella;  
Gemüsepichelsteiner (Eintopf mit Lauch, Blumenkohl, Bohnen, Sellerie,  
Erbsen, Karotten und Kartoffeln);  
Joghurtdessert mit Obst  
(Woche 2, Tag 6)**

Zutaten für 10 Personen:

**Vorspeise**

1,0 kg Tomaten  
40 ml Rapsöl  
40 ml Balsamicoessig  
50 g Zwiebeln  
3 g Zucker  
5 g Basilikum frisch oder TK  
Jodsalz, Pfeffer  
0,5 kg Mozzarella 20 % Fett i. Tr.

**Hauptgericht**

1,25 kg Kartoffeln  
0,3 kg Lauch frisch oder TK  
0,4 kg Blumenkohl frisch oder TK  
0,4 kg Bohnen grün frisch oder TK  
0,4 kg Knollensellerie frisch oder TK  
0,6 kg Erbsen grün frisch oder TK  
0,4 kg Möhren frisch oder TK  
100 g Zwiebeln  
1,25 l Gemüsebrühe  
Jodsalz, Pfeffer  
20 ml Rapsöl  
10 g Petersilie frisch oder TK

**Dessert**

0,8 kg Joghurt (1,5 % Fett)  
0,4 kg Obstmischung (frisch oder TK)  
100 ml Sahne (30 % Fett)  
50 g Zucker

1. Für den **Salat** die Tomaten waschen und in Scheiben oder Achtel schneiden. Den Mozzarella in Scheiben oder Würfel schneiden. Aus den übrigen Zutaten und Gewürzen ein Dressing herstellen. Tomaten und Mozzarella mit dem Dressing mischen und mit fein geschnittenen Basilikumblättern bestreut servieren.
2. Für den **Eintopf** Kartoffeln, Blumenkohl und Wurzelgemüse in mundgerechte Würfel schneiden, Lauch in Ringe schneiden, Zwiebel fein würfeln. Gemüsebrühe mit Salz und Pfeffer gut abschmecken. Zwiebel in Öl glasig andünsten, andere Gemüse zugeben, mitdünsten. Mit Gemüsebrühe aufgießen und bei mäßiger Hitze etwa 20 bis 30 Minuten garen. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.
3. Für das **Dessert** das Obst auftauen lassen. Den Joghurt mit der Sahne, diese ggfs. schlagen, und dem Zucker vermengen. Das Obst auf die Joghurtmasse geben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (812g):

Energie	Fett	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin- säure)
500 kcal	16,1 g	72,3 g	21,3 g	4,1 mg	0,5 mg	187 µg	89,6 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballast- stoffe
290 mg	106mg	3,7 mg	13,2 g

## Gurkensalat mit Joghurt-Dill-Dressing

(Woche 2, Tag 6)

Zutaten für 10 Personen:

### Abendsalat

- 1,2 kg Salatgurke
- 0,3 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 30 ml Rapsöl
- 30 ml Essig
- Jodsalz, Pfeffer
- 10 g Dill frisch oder TK

Für den **Gurkensalat** die Gurken in Scheiben hobeln. Aus Joghurt, Öl, Essig, Salz, Pfeffer und gehacktem Dill ein Dressing herstellen. Kurz vor dem Servieren Gurken mit dem Dressing vermischen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (157 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
59 kcal	3,7 g	4,8 g	1,8 g	0,7 mg	0,0 mg	22 µg	10,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
57 mg	14 mg	0,4 mg	1,1 g



## Apfel-Trauben-Shake

(Woche 2, Tag 7)

Zutaten für 10 Personen:

### Zwischenmahlzeit

- 1 l Apfelsaft
- 1 l Traubensaft rot
- 0,25 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 30 g Zucker
- 60 g Haferflocken fein oder instant
- 10 g Zitronenmelisse frisch

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 (235 g):

Energie	Fett	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin- säure)
163 kcal	1,1 g	34,8 g	2,4 g	1,2 mg	0,1 mg	43 µg	4,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballast- stoffe
50 mg	21 mg	0,9 mg	0,6 g

**Blattsalat mit Essig-Öl-Dressing;  
 Paprikaschote mit Champignon-Feta-Fülle, Hirse;  
 Kiwi**  
 (Woche 2, Tag 7)

Zutaten für 10 Personen:

**Vorspeise**

- 0,7 kg Blattsalat, z. B. Kopf-, Eisberg-, Feld-, Endiviensalat
- 40 ml Kräuteressig
- 40 ml Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer
- 5 g Schnittlauch frisch oder TK
- 20 ml Trinkwasser

**Hauptgericht**

- 2,0 kg Paprikaschoten
- 0,75 kg Champignons frisch oder TK
- 0,15 kg Zwiebeln
- 0,5 kg Fetakäse 45 % Fett i. Tr.
- 0,25 kg Kräuterfrischkäse < 10 % Fett i. Tr.
- Jodsalz, Pfeffer
- 30 ml Rapsöl
- 5 g Basilikum frisch
- 0,56 kg Hirse roh (ergibt ca. 1,4 kg Hirse)

**Dessert**

- 0,9 kg Kiwi frisch (Stückobst)

1. Den **Salat** putzen und zupfen, waschen und gut abtropfen lassen. Aus Kräuteressig, Öl, Wasser, Zucker, Salz, Pfeffer und Schnittlauchröllchen ein Dressing zubereiten. Salat kurz vor dem Servieren mit dem Dressing vermischen.
2. Für die **gefüllte Paprika** die Paprikaschoten längs halbieren und die Kerngehäuse entfernen. Zwiebeln und Champignons fein würfeln und kurz in Öl anbraten, dann etwas abkühlen lassen. Feta zerbröseln, mit Kräuterfrischkäse mischen. Ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Käse mit Gemüse zu einer einheitlichen Masse verrühren. Die Füllung in die Paprikaschoten füllen. Bei 150°C bei kombinierter Hitze im Kombidämpfer ca. 30 Minuten oder im Backofen bei 160°C ca. 40-45 Minuten garen.
3. Die **Hirse** in reichlich Salzwasser garen.
4. Pro Person zwei **Kiwis** portionieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (669 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
512 kcal	19,3 g	64,6 g	23,7 g	7,8 mg	0,3 mg	179 µg	240,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
304 mg	141 mg	7,0 mg	12,6 g

## Tomaten-Gurken-Salat

(Woche 2, Tag 7)

Zutaten für 10 Personen:

### Abendsalat

- 1,0 kg Tomaten
- 1,0 kg Salatgurke
- 0,15 kg Zwiebeln
- 50 ml Kräuternessig
- Jodsalz, Pfeffer
- 20 g Schnittlauch frisch oder TK
- 40 ml Rapsöl

1. Für den **Salat** die Tomaten und Gurken waschen und in Würfel schneiden. Zwiebeln fein würfeln. Ein Dressing zubereiten aus Essig, Salz, Pfeffer, Öl und Schnittlauchröllchen. Gurken, Tomaten und Zwiebeln in einer Schüssel mit dem Dressing vermischen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (226 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
76 kcal	4,5 g	7,8 g	1,8 g	1,7 mg	0,1 mg	51 µg	29,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
32 mg	23 mg	0,7 mg	2,5 g