

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

Woche 3

(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 3** 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 3	2
Mengenangaben für Komponenten Frühstück, Zwischenmahlzeiten, Abendessen ...	3
Montag	
Apfel-Müsli mit Rosinen und Haselnüssen	4
Krautsalat; Käsespätzle mit Schmelzzwiebeln; Honig-Pflaumen mit Zimtdickmilch....	5
Ananas	7
Eisbergsalat mit Gurken	8
Camembertaufstrich (Obatzter)	9
Dienstag	
Kirsch-Bananen-Shake.....	10
Rote Linsensuppe; Kräuteromelette, Salzkartoffeln und Rahmspinat; Stracciatella-Kirschjoghurt.....	11
Paprikasalat mit Honig-Senf-Dressing	13
Mittwoch	
Erdbeer-Joghurt.....	14
Gelbe Paprikasuppe mit Croutons; Gemüsebratling mit Kräuterdip, Zartweizen;	
Himbeer-Kefir-Mix.....	15
Rote Beete-Apfel-Salat.....	17
Kräuterquark.....	18
Donnerstag	
Pfirsich-Porridge	19
Gemüsebrühe mit Nudeln und Eierstich; Polenta-Auflauf mit Aubergine, Zucchini,	
Tomate; Banane	20
Heidelbeer-Milchshake	22
Gebratener Zucchini-Salat.....	23
Basilikumcreme (Brotaufstrich).....	24
Freitag	
Chinakohlsalat mit Aprikosendressing; Kartoffel-Kichererbsen-Curry;	
Mandarinenflammeri.....	25
Birnenkompott	27
Radieschen-Gurken-Salat mit Joghurtdressing	28
Samstag	
Bananenmüsli mit Leinsamen.....	29
Brokkolisalat mit Saure-Sahne-Dressing; Vegetarischer Erbseneintopf, Vanilleskyr	
mit Apfelkompott.....	30
Wachsbohnen-Salat	32
Sonntag	
Orangen-Ananas-Shake	33
Käsesalat mit Radieschen, Gurke, Möhre und Walnüssen; Sauerkraut-Zucchini-	
Pfanne, Schupfnudeln; gedünstete Birnenwürfel.....	34
Tomatensalat mit Basilikum.....	36
Paprikacreme (Brotaufstrich)	37

Speiseplanübersicht: Vegetarischer Speiseplan Nr. 3, Woche 3

Da jede Speiseplanwoche 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 Krautsalat Käsespätzle mit Schmelzzwiebeln Honig-Pflaumen mit Zimtdickmilch	Mineralwasser Rote Linsensuppe Kräuteromelette, Rahmspinat, Salzkartoffeln Stracciatella-Kirsch-Joghurt	Mineralwasser Gelbe Paprikasuppe mit Croutons Gemüsebratling mit Kräuterdip, Zartweizen Himbeer-Kefir-Mix	Mineralwasser Gemüsebrühe mit Nudeln und Eierstich Polenta-Auflauf mit Aubergine, Zucchini, Tomate Banane	Mineralwasser Chinakohlsalat mit Aprikosendressing Kartoffel-Kichererbsen-Curry Mandarinenflammeri	Mineralwasser Brokkolisalat mit Saure Sahne-Dressing Erbseneintopf Vanilleskyr mit Apfelkompott	Mineralwasser Käsesalat mit Radieschen, Gurke, Möhren, Walnüssen und Essig-Öl-Dressing Sauerkraut-Zucchini-Pfanne, Schupfnudeln Birnenwürfel
Nachmittag	Kaffee, Kondensmilch, Zucker Ananas	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 ¹ 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 3

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
Nachmittags- kaffee	300 ml Kaffee 10 ml Kondensmilch 5 g Zucker Ananas	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

¹ Aus pasteurisierter Milch

Abendessen	<p>300 ml Tee 5 g Zucker 60 g Vollkornbrot 10 g Margarine 25 g Emmentaler</p> <p>Camembertcreme² 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>
-------------------	---	--	---	--	--	--	--

² Aus pasteurisierter Milch

Apfel-Müsli mit Rosinen und Haselnüssen (Woche 3, 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

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

**Krautsalat;
Käsespätzle mit Schmelzzwiebeln;
Honig-Pflaumen mit Zimtdickmilch**
(Woche 3, Tag 1)

Zutaten für 10 Personen:

Vorspeise

1,5 kg Weißkohl
50 ml Rapsöl
50 ml Weinessig
20 g Zucker
Jodsalz
Pfeffer
Kümmel

Hauptgericht

1,0 kg Weizenmehl Type 405
0,5 l Wasser
6 Hühnereier
Jodsalz
0,2 kg Emmentaler mind. 45 % Fett i. Tr.
0,5 kg Zwiebeln
30 ml Rapsöl

Dessert

0,6 kg Pflaumen TK, entsteint
100 ml Apfelsaft
50 g Honig
Zimt gemahlen
6 g Maisstärke
0,5 kg Dickmilch 1,5 % Fett
60 g Zucker
Zimt gemahlen

1. Für den **Krautsalat** den Weißkohl in feine Streifen schneiden und mit einem Dressing aus Öl, Essig, Zucker, Salz, Pfeffer und Kümmel durchkneten. Ziehen lassen.
2. Für die **Käsespätzle** aus Mehl, Wasser, verquirlten Eiern und Salz einen Spätzleteig herstellen und Spätzle ins kochende Wasser pressen. Kurz aufwallen lassen, abseihen und abschrecken. Spätzle und geraspelten Käse vermengen und in einen GN-Behälter oder eine Auflaufform geben. Im Kombidämpfer bei 160°C kombinierter Hitze ca. 10 Minuten oder im Backofen ca. 12 Minuten bei 170°C überbacken. Die Zwiebeln in Ringe schneiden, in Öl andünsten und mit Salz würzen. Auf den Käsespätzle servieren. (Alternative: Eierspätzle TK oder Trockenprodukt)
3. Für die **Honig-Pflaumen** die tiefgekühlten Pflaumen mit Apfelsaft, Honig und der Zimtstange etwa 3 Min. bei schwacher Hitze gar dünsten. Stärke mit 2 Esslöffeln Wasser anrühren, in die vom Herd genommenen Pflaumen rühren, kurz aufkochen, dann erkalten lassen. (Alternative: Pflaumen aus dem Glas)
Pflaumen in Dessertschalen anrichten und Zimtdickmilch dazu servieren.
4. Für die **Zimtdickmilch** Dickmilch mit Zucker und etwas Zimt verrühren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (850 g):

Energie	Fett	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin- säure)
711 kcal	19,6 g	112,2 g	24,6 g	5,7 mg	0,3 mg	81 µg	83,0 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballast- stoffe
449 mg	64 mg	2,4 mg	9,1 g

Ananas
 (Woche 3, Tag 1)

Zutaten für 10 Personen:

Zwischenmahlzeit

1,5 kg Ananas Konserve abgetropft

Die Ananas 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 3, 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

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	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin- säure)
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	Ballast- stoffe
20 mg	9 mg	0,5 mg	1,1 g

Camembertaufstrich (Obatzter) (Woche 3, Tag 1)

Zutaten für 10 Personen:

Abendessen

- 0,2 kg Camembert³ 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

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	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

³ Aus pasteurisierter Milch

Kirsch-Bananen-Shake (Woche 3, 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

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

**Rote Linsensuppe;
 Kräuteromelette, Rahmspinat, Salzkartoffeln;
 Stracciatella-Kirsch-Joghurt**
 (Woche 3, Tag 2)

Zutaten für 10 Personen:

Vorspeise

- 0,25 kg Möhren frisch oder TK
- 0,25 kg Lauch frisch oder TK
- 0,25 kg Knollensellerie frisch oder TK
- 0,25 kg Zwiebeln
- 20 ml Rapsöl
- 0,25 kg Rote Linsen
- 1,0 l Gemüsebrühe
- Jodsalz, Pfeffer
- Paprikapulver
- 15 ml Zitronensaft
- 0,15 l Milch 1,5 % Fett

Hauptgericht

- 10 Hühnereier
- 0,4 l Milch 1,5 % Fett
- 20 g Kräutermischung frisch oder TK
- Jodsalz, Pfeffer
- 40 ml Rapsöl

- 1,8 kg Kartoffeln
- Jodsalz

- 20 g Petersilie frisch oder TK

- 2,0 kg Spinat TK
- 100 ml Sahne 30 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer
- Muskat

Dessert

- 20 g Milkschokolade, geraspelt
- 1,25 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 0,3 kg Sauerkirschen frisch oder TK
- 80 g Zucker

1. Für die **Rote Linsensuppe** Karotten, Sellerie und Zwiebeln fein würfeln, Porree in feine Ringe schneiden. Das Öl erhitzen und die Gemüsewürfel kurz darin anschwitzen, Linsen hinzugeben und mitdünsten. Mit Gemüsebrühe aufgießen und garen bis die Linsen weich sind. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Zum Schluss die Milch unterrühren.
2. Für das **Omelette** die Eier mit Milch, fein gehackten Kräutern, Salz und Pfeffer verquirlen. In Öl in einer Pfanne von beiden Seiten backen.
3. Die **Kartoffeln** in Salzwasser garen und mit gehackter Petersilie bestreuen.
4. Für den **Rahmspinat** tiefgefrorenen Spinat mit etwas Wasser erhitzen, garen. Sahne zugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
5. Für die **Joghurtspeise** die Kirschen auftauen lassen. Kirschen mit Joghurt, Zucker und Schokoladenraspeln vermischen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (904 g):

Energie	Fett	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin- säure)
635 kcal	21,7 g	81,1 g	32,1 g	7,8 mg	0,6 mg	319 µg	95,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballast- stoffe
607 mg	239 mg	12,2 mg	12,9 g

Paprikasalat mit Honig-Senf-Dressing (Woche 3, 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

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	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin- säure)
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	Ballast- stoffe
33 mg	28 mg	1,0 mg	5,7 g

Erdbeeryoghurt (Woche 3, Tag 3)

Zutaten für 10 Personen:

Zwischenmahlzeit

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

Für den **Fruchtjoghurt** die tiefgekühlten Erdbeeren mit etwas Wasser, Zitronensaft und der Hälfte des Zuckers aufkochen, pürieren, abkühlen lassen. Erdbeerpüree mit dem Joghurt und dem übrigen Zucker vermischen. In Schälchen portionieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (158 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
86kcal	1,5 g	14,9 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.

**Gelbe Paprikasuppe mit Croutons;
 Gemüsebratling mit Kräuterdip, Zartweizen;
 Himbeer-Kefir-Mix**
 (Woche 3, Tag 3)

Zutaten für 10 Personen:

Vorspeise

30 ml Rapsöl
 100 g Zwiebeln
 100 g Möhre frisch oder TK
 100 g Knollensellerie frisch oder TK
 0,2 kg Kartoffeln
 0,3 kg Paprikaschoten gelb
 1,5 l Gemüsebrühe
 0,2 l Milch 1,5 % Fett
 Jodsalz, Pfeffer
 100 g Vollkorntoastbrot
 10 g Petersilie frisch oder TK

Hauptgericht

0,25 kg Knollensellerie frisch oder TK
 0,25 kg Möhren frisch oder TK
 0,25 kg Lauch frisch oder TK
 4 Hühnereier
 100 g Leinsamen
 100 g Vollkornpaniermehl
 Jodsalz, Pfeffer
 80 ml Rapsöl
 50 g Zwiebeln
 6 g Knoblauch
 10 g Schnittlauch frisch oder TK
 10 g Petersilie frisch oder TK
 1,0 kg Quark < 10 % Fett i. Tr.
 0,25 kg Joghurt 1,5 % Fett
 Jodsalz, Pfeffer

0,67 kg Zartweizen roh (ergibt 1,8 kg gegarten Weizen)
 Jodsalz

Dessert

0,5 kg Himbeeren frisch oder TK
 50 g Honig
 50 ml Zitronensaft
 1,3 l Kefir 1,5 % Fett
 30 g Vanillezucker

1. Für die **Suppe** das Gemüse würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Möhren, Sellerie zugeben und leicht anbraten. Kartoffel- und Paprikawürfel zugeben, mitbraten. Mit Gemüsebrühe aufgießen und ca. 25 Minuten köcheln lassen. Milch zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit einem Pürierstab pürieren. Brot in einer Pfanne anrösten. Die Suppe mit Croutons und gehackter Petersilie servieren.
2. Für die **Gemüsebratlinge** Möhren und Sellerie fein reiben. Lauch in feine Ringe schneiden. Gemüse mit Eiern, Leinsamen, Semmelmehl, Salz und Pfeffer zu einer einheitlichen Masse vermischen und daraus Bratlinge formen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bratlinge bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten.

3. Für den **Kräuterdip** Zwiebeln und Knoblauch sowie Petersilie und Schnittlauch fein hacken und mit Quark und Joghurt zu einem Dip verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Den **Weizen** (nach Packungsanleitung) in Salzwasser bissfest garen.
 (Nach Herstellerangaben hat der Zartweizen nach dem Garen das 2,7-fache seines Ausgangsgewichts.)
5. Falls für den **Himbeer-Kefir-Mix** tiefgekühlte Himbeeren verwendet werden, diese zusammen mit dem Honig in einem Topf einmal aufkochen lassen. Beeren abkühlen lassen und mit dem Zitronensaft mischen. Beeren mit dem Kefir vermischen und mit Zucker abschmecken. Ggf. Kefir-Mix durch ein Sieb passieren, um die Kerne zu entfernen.

Tipp: Der Kefir-Drink ist ein erfrischender Drink für Zwischendurch und schmeckt auch mit Erdbeeren, Kirschen, Brombeeren (frisch oder TK) lecker.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (897 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
758 kcal	27,4 g	96,9 g	36,9 g	8,2 mg	0,4 mg	161 µg	58,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
448 mg	184 mg	5,7 mg	20,3 g

Rote Beete-Apfel-Salat (Woche 3, 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 3, 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 3, 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

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 beiseitestellen. 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

**Gemüsebrühe mit Nudeln und Eierstich;
Polenta-Auflauf mit Aubergine, Zucchini, Tomate;
Banane**
(Woche 3, Tag 4)

Zutaten für 10 Personen:

Vorspeise

3 Hühnereier
Jodsalz
60 ml Milch 1,5 % Fett
10 ml Rapsöl
100 g Suppennudeln eifrei roh
1,75 l Gemüsebrühe
Jodsalz, Pfeffer
10 g Petersilie frisch oder TK

Hauptgericht

0,65 kg Maisgrieß
1,4 l Milch 1,5 % Fett
1,4 l Wasser
0,4 kg Tomaten
0,6 kg Aubergine frisch oder TK
1,0 kg Zucchini frisch oder TK
5 g Basilikum frisch oder TK
5 g Thymian frisch oder TK
5 g Rosmarin frisch oder TK
0,5 kg Gouda mind. 45 % Fett i. Tr.
Jodsalz, Pfeffer
Muskat

Dessert

2,0 kg Bananen (10 Stück)

1. Für die **Brühe** zunächst den Eierstich herstellen. Dazu Eier mit Salz und Milch verrühren. (Kleine) Form oder GN-Blech fetten, Eiermasse einfüllen. Zugedeckt im Wasserbad oder im Kombidämpfer (Vario-dämpfen 30 - 99°C) etwa 30 Minuten garen. Den fertigen Eierstich in Würfel schneiden. (Alternativ fertigen Eierstich verwenden.) Die Gemüsebrühe erhitzen, die Suppennudeln dazu geben und bissfest garen. Anschließend den Eierstich hinzugeben.
2. Für den **Polenta-Auflauf** in einem Topf das Wasser und die Milch mit Salz aufkochen lassen und langsam den Maisgrieß unter Rühren hinzufügen und den Herd auf eine niedrige Stufe stellen. Regelmäßig umrühren, um Anbrennen zu vermeiden. Die Zubereitungszeit beträgt in der Regel zwischen 15 und 20 Minuten. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Tomaten, Zucchini und Auberginen waschen, in Scheiben schneiden und mit Salz, Pfeffer und gehackten Kräutern bestreuen. Die Polentamasse in ein GN-Blech / eine gefettete Auflaufform geben und mit den Gemüsescheiben versehen. Mit geriebenem Käse bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad ca. 25 Minuten backen.
3. Für das **Dessert** pro Person eine Banane als Stückobst ausgeben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (1017 g):

Energie	Fett	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin- säure)
812 kcal	25,4 g	117,9 g	30,8 g	4,5 mg	0,5 mg	97 µg	51,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballast- stoffe
750 mg	148 mg	3,5 mg	11,1 g

Heidelbeer-Milchshake (Woche 3, 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

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 3, Tag 4)

Zutaten für 10 Personen:

Abendsalat

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

Für den **Salat** die Zucchini waschen, putzen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel putzen 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 3, 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
- 100 g Oliven schwarz Konserve abgetropft, entsteint
- 2 g Knoblauch
- Jodsalz, Pfeffer

Für den **Aufstrich** die entsteinten Oliven fein schneiden; Basilikum und Knoblauch fein hacken. Frischkäse, saure Sahne mit Oliven, 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

**Chinakohl mit Aprikosendressing;
Kartoffel-Kichererbsen-Curry;
Mandarinenflammeri**
(Woche 3, Tag 5)

Zutaten für 10 Personen:

Vorspeise

0,6 kg Chinakohl
0,18 kg Aprikose getrocknet
0,45 l Gemüsebrühe
0,25 l Orangensaft
15 ml Kräuternessig
Jodsalz, Pfeffer
Piment
Cayennepfeffer
30 ml Walnussöl

Hauptgericht

1,0 kg Kichererbsen Konserve abgetropft
1,5 kg Kartoffeln
0,15 kg Zwiebeln
0,25 kg Paprikaschoten frisch oder TK
0,25 kg Möhren frisch oder TK
100 g Mandeln gemahlen
Paprikapulver
0,6 l Kokosmilch
0,6 l Milch 1,5 % Fett
Jodsalz
Cayennepfeffer
Paprikapulver

Dessert

1,2 kg Mandarinen (Konserve)
0,6 l Orangensaft
50 g Vanillepuddingpulver
80 g Zucker

1. Für den **Salat** Chinakohl putzen, waschen, in feine Streifen schneiden.
2. Für das **Dressing** die getrockneten Aprikosen in kleine Stücke schneiden. Brühe und Orangensaft in einem Topf zum Kochen bringen, Aprikosenstücke zugeben, ca. 10 bis 15 Minuten köcheln lassen. Fein pürieren, ggf. etwas Orangensaft oder Brühe zugeben. Aprikosenpüree mit Essig würzen und mit Salz, Pfeffer, etwas Zimtpulver, gemahlenem Piment und Cayennepfeffer abschmecken. Öl mit einem Schneebesen unterschlagen. Dressing mit dem geputzten und geschnittenen Salat vermischen.

3. Für das **Kartoffel-Kichererbsen-Curry** die Kichererbsen auf ein Sieb schütten, abtropfen lassen. Kartoffeln schälen, würfeln und bissfest garen. Zwiebeln fein würfeln, Paprika und Möhren ebenfalls in Würfel schneiden. Mandeln trocken anrösten. Öl erhitzen und Zwiebeln darin andünsten. Paprika und Möhren hinzufügen und mit Kokosmilch und Milch aufgießen. Mit Salz, Chilli und Paprikapulver abschmecken. Gemüse in der Flüssigkeit gar ziehen lassen. Die angegarten Kartoffeln und die Kichererbsen behutsam unterheben. Nochmals abschmecken. Mit Mandeln garniert servieren.

4. Für den **Mandarinenflammeri** Mandarinen aus der Dose abtropfen lassen, den Saft auffangen und abmessen. Puddingpulver mit etwas kaltem Fruchtsaft anrühren. Übrigen Saft mit Zucker zum Kochen bringen. Puddingpulver einrühren, aufkochen lassen. Mandarinen in den angedickten Saft geben und vorsichtig unterziehen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (855 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
540 kcal	13,6 g	91,0 g	18,1 g	7,4 mg	0,4 mg	117 µg	127,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
286 mg	168 mg	5,3 mg	13,3 g

Birnenkompott (Woche 3, Tag 5)

Zutaten für 10 Personen:

Zwischenmahlzeit

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

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 3, 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

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 3, Tag 6)

Zutaten für 10 Personen:

Frühstück

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

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

**Brokkolisalat mit Saure Sahne-Dressing;
 Vegetarischer Erbseneintopf (mit Kartoffeln);
 Vanilleskyr mit Apfelkompott**
 (Woche 3, Tag 6)

Zutaten für 10 Personen:

Vorspeise

1,0 kg Brokkoli frisch oder TK
 100 g Zwiebeln
 0,5 kg Tomaten
 0,25 kg Saure Sahne 10 % Fett
 30 ml Kräuternessig
 20 ml Zitronensaft
 20 g Senf mittelscharf
 2 g Knoblauch
 Jodsalz, Pfeffer

Hauptgericht

0,625 kg Erbsen / Schälerbsen getrocknet
 3,0 l Wasser
 0,2 kg Möhre frisch oder TK
 0,2 kg Knollensellerie frisch oder TK
 0,2 kg Lauch frisch oder TK
 0,15 kg Zwiebeln
 30 ml Rapsöl
 1,0 kg Kartoffeln
 Jodsalz, Pfeffer

Dessert

0,4 kg Skyr natur (alternativ: Quark < 10 % Fett i. Tr.)
 0,15 kg Joghurt 1,5 % Fett
 100 g Vanillezucker

0,7 kg Apfel
 20 ml Zitronensaft
 Zimt gemahlen
 20 g Zucker

1. Für den **Salat** den Brokkoli in Salzwasser blanchieren und klein schneiden. Zwiebeln in feine Würfel schneiden und die Tomaten ebenfalls in kleine Würfel schneiden.
2. Für das **Dressing** alle übrigen Zutaten zusammen verquirlen und abschmecken. Das Gemüse mit dem Dressing mischen.
3. Für den **Eintopf** Schälerbsen waschen, über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen. Möhren, Sellerie und Zwiebel in Würfel, Lauch in Ringe schneiden. Öl erhitzen und das vorbereitete Gemüse darin anbraten. Eingeweichte Erbsen mit Einweichwasser zugeben und garen. Die Garzeit beträgt etwa 1,5 Stunden. Kartoffeln in Würfel schneiden und eine halbe Stunde vor Ende der Garzeit zum Eintopf geben und mitgaren. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Für das **Apfelkompott** Äpfel schälen, in Stücke schneiden und mit wenig Wasser, Zitronensaft, Zimt und Zucker weich garen. Das Kompott stückig belassen oder nach Belieben pürieren. Abkühlen lassen. Auf dem Vanilleskyr anrichten.
5. Für den **Vanilleskyr** Skyr mit Joghurt und Vanillezucker zu einer cremigen Masse verrühren und portionieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (892 g):

Energie	Fett	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin- säure)
555 kcal	9,6 g	94,6 g	29,3 g	2,6 mg	0,8 mg	190 µg	113,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballast- stoffe
248 mg	150 mg	6,0 mg	19,5 g

Wachsbohnsalat

(Woche 3, Tag 6)

Zutaten für 10 Personen:

Abendsalat

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

Für den **Salat** die Bohnen in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Die Schalotten 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 3, Tag 7)

Zutaten für 10 Personen:

Zwischenmahlzeit

- 1 l Orangensaft
- 1 l Ananassaft
- 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 (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

Käsesalat mit Radieschen, Gurke, Möhre, Walnusskernen und Essig-Ol-Dressing
Sauerkraut-Zucchini-Pfanne mit Schupfnudeln;
Gedünstete Birnenwürfel
(Woche 3, Tag 7)

Zutaten für 10 Personen:

Vorspeise

0,5 kg Emmentaler 30 % Fett i. Tr.
0,2 kg Radieschen
0,6 kg Gurke
0,2 kg Möhre
100 g Walnusskerne
40 ml Essig
40 ml Rapsöl
20 g Zucker
Jodsalz, Pfeffer

Hauptgericht

1,0 kg Sauerkraut Konserve abgetropft
0,6 kg Zucchini frisch oder TK
0,15 kg Zwiebeln
1,5 kg Schupfnudeln (Convenienceprodukt)
0,5 l Gemüsebrühe
15 g Honig
0,15 l Sahne 10 % Fett
Jodsalz, Pfeffer
Koriander getrocknet
25 g Petersilie frisch oder TK

Dessert

1,5 kg Birne frisch
20 ml Zitronensaft
80 g Zucker
Zimt

1. Für den **Käsesalat** Sellerie putzen, entfädeln und in 0,5 cm breite Stücke schneiden. Weintrauben ggf. halbieren. Käse in Würfel schneiden. Walnusskerne grob hacken. Aus den übrigen Zutaten ein Dressing herstellen. Sellerie, Weintrauben und Käsewürfel mit dem Dressing mischen. Durchziehen lassen. Salat portionieren und mit Walnusskernen bestreut servieren.
2. Für das **Pfannengericht** Sauerkraut etwas kleiner schneiden. Zucchini waschen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Alle Zutaten in eine GN geben und im Combidampfgarer bei 100% Feuchtigkeit und 100°C für 10 Minuten dämpfen. Petersilie waschen und klein schneiden. Nach dem Garen die Schupfnudel-Pfanne mit Jodsalz, Pfeffer und Koriander abschmecken und mit der Petersilie verfeinern.
3. Für die **Birnenwürfel** Birnen schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Etwas Wasser sowie Zucker, Zimt und Zitronensaft in einen Topf geben und die Birnenwürfel darin weich dünsten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (722g):

Energie	Fett	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin- säure)
584kcal	28,6g	58,4g	27,5g	5,9 mg	0,3mg	72 µg	38,7 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballast- stoffe
770 mg	101mg	2,7 mg	10,3 g

Tomatensalat mit Basilikum

(Woche 3, 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 oder TK

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 3, Tag 7)

Zutaten für 10 Personen:

Abendessen

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

Für den **Aufstrich** Paprika und Zwiebeln würfeln und im Öl weich dünsten, pürieren, abkühlen lassen. Quark, Zitronensaft, Paprika-Zwiebel-Püree und gehackte 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