

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

## Woche 4

(Vollverpflegung mit fünf Mahlzeiten, PAL 1,2)

# Station Ernährung



Vollwertige Verpflegung  
in Krankenhäusern und Rehakliniken

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

„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 4** 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 4 .....	2
Mengenangaben für Komponenten Frühstück, Zwischenmahlzeiten, Abendessen ...	3
<b><u>Montag</u></b>	
Birnenmüsli mit Cranberries und Walnüssen.....	4
Selleriesuppe; Zwiebel-Käsequiche; Birne .....	5
Mandarinenkompott.....	7
Kohlrabi-Radieschen-Salat.....	8
Kartoffelaufstrich (Erdapfelkas) .....	9
<b><u>Dienstag</u></b>	
Karotten-Mehrfrucht-Shake .....	10
Mais-Erbesen-Paprika-Salat, Süßer Quarkauflauf (mit Rosinen) und Himbeerfrucht- sauce.....	11
Kräuterhüttenkäse (Brotaufstrich).....	12
Eisbergsalat mit Joghurt- Dressing.....	13
<b><u>Mittwoch</u></b>	
Aprikosen-Joghurt .....	14
Endiviensalat mit Essig-Senf-Dressing; Folienkartoffeln mit Kräuterschmand; Vanillepudding.....	15
Möhren-Apfel-Rohkost.....	17
<b><u>Donnerstag</u></b>	
Mango-Porridge.....	18
Möhrensuppe; Kohlrabi-Spinat-Lasagne; Cappuccinocreme.....	19
Erdbeer-Milchshake.....	21
Bohnensalat.....	22
Möhrencreme (Brotaufstrich) .....	23
<b><u>Freitag</u></b>	
Rucolasalat mit Tomatenwürfeln, Fettuccine (Bandnudeln) mit weißen Bohnen, Tomaten und Parmesan; Mandarinenquarkspeise .....	24
Apfelkompott.....	26
Blattsalat mit Honig-Senf-Dressing.....	27
<b><u>Samstag</u></b>	
Himbeermüsli mit Mandeln .....	28
Großer, gemischter Salatteller (Eisbergsalat, Karotte, Gurke, Tomate, Mais) mit Joghurtdressing, gebackener Camembert, Preiselbeeren; Bananencreme .....	29
Gurkensalat mit Joghurt-Dill-Dressing .....	31
<b><u>Sonntag</u></b>	
Apfel-Trauben-Shake .....	32
Wachsbrechbohnenalat mit Essig-Öl-Dressing; Semmelknödel mit Champignon- ragout; Apfelgrütze .....	33
Tomaten-Gurkensalat.....	35

## Speiseplanübersicht: Nährstoffoptimierter Speiseplan Nr. 3, Woche 4

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, Kondensmilch, Zucker  Vollkornbrötchen, Margarine, Brombeerkonfitüre, Edamer, Gurke	Kaffee, Kondensmilch, Zucker  Vollkornbrot, Margarine, Johannisbeergelee, Quark, Tomate	Kaffee, Kondensmilch, Zucker  Mango-Porridge	Kaffee, Kondensmilch, Zucker  Vollkornbrot, Margarine, Pflaumenmus, Chester, Gurke	Kaffee, Kondensmilch, Zucker  Himbeermüsli mit Mandeln	Kaffee, Kondensmilch, Zucker  Vollkornbrötchen, Margarine, Honig, Frischkäse, gek. Ei, Tomate
2. Frühstück	Mineralwasser  Vollkornbrot, Margarine, Kirschkonfitüre	Mineralwasser  Karotten-Mehrfruchtshake	Mineralwasser  Aprikosenjoghurt	Mineralwasser  Roggenknäckebrötchen, Camembert, Paprikasticks	Mineralwasser  Birne	Orangensaftschorle  Zwieback, Margarine, Aprikosenkonfitüre	Mineralwasser  Apfel-Traubenshake
Mittagessen	Mineralwasser  Selleriesuppe Zwiebel-Käsequiche Apfel	Mineralwasser  Mais-Erbсен-Paprika-Salat  Süßer Quarkauflauf (mit Rosinen) und Himbeerfruchtsauce	Mineralwasser  Endiviensalat mit Senf-Dressing Folienkartoffeln mit Kräuterschmand Vanillepudding	Mineralwasser  Möhrensuppe Kohlrabi-Spinat-Lasagne Cappuccinocreame	Mineralwasser  Rucolasalat mit Tomatenwürfeln Bandnudeln mit weißen Bohnen, Tomaten, Parmesan Mandarinenquark	Mineralwasser  Großer Salatteller mit Joghurtdressing, gebackener Camembert mit Preiselbeeren, Vollkornbrot Bananencreme	Mineralwasser  Wachsbohnsalat mit Essig-Öl-Dressing Semmelknödel mit Champignonragout Apfelgrütze
Nachmittag	Kaffee, Kondensmilch, Zucker  Mandarinen	Kaffee, Kondensmilch, Zucker  Kiwi	Kaffee, Kondensmilch, Zucker  Spritzgebäck	Kaffee, Kondensmilch, Zucker  Erdbeer-Milchshake	Kaffee, Kondensmilch, Zucker  Apfelkompott	Kaffee, Kondensmilch, Zucker  Banane	Kaffee, Kondensmilch, Zucker  Hefe-Pflaumenkuchen
Abendessen	Tee, Zucker  Vollkornbrot, Margarine, Gouda, Kartoffelaufstrich  Kohlrabi-Radieschen-Salat	Tee, Zucker  Vollkornbrot, Margarine, Esrom, Kräuterhüttenkäse  Eisbergsalat mit Joghurtdressing	Tee, Zucker  Vollkornbrot, Margarine, Emmentaler, Lindenberger  Möhren-Apfelrohkost	Tee, Zucker  Vollkornbrot, Margarine, Gouda, Möhrencreme  Bohnsalat	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>Apfelkompott</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>	300 ml Tee 5 g Zucker 60 g Vollkornbrot 10 g Margarine 25 g Gouda  <b>Kartoffelaufstrich (Erdapfelkas)</b> <b>Kohlrabi-Radieschen-Salat</b>	300 ml Tee 5 g Zucker 60 g Vollkornbrot 10 g Margarine 25 g Esrom  <b>Kräuterhüttenkäse</b> <b>Eisbergsalat mit Joghurt Dressing</b>	300 ml Tee 5 g Zucker 60 g Vollkornbrot 10 g Margarine 25 g Emmentaler 25 g Lindenberger  <b>Möhren-Apfel-Rohkost</b>	300 ml Tee 5 g Zucker 60 g Vollkornbrot 10 g Margarine 25 g Gouda  <b>Möhrencreme</b> <b>Bohnensalat</b>	300 ml Tee 5 g Zucker 60 g Vollkornbrot 10 g Margarine 25 g Frischkäse 25 g Emmentaler  <b>Blattsalat mit Honig-Senf-Dressing</b>	300 ml Tee 5 g Zucker 60 g Vollkornbrot 10 g Margarine 25 g Butterkäse 25 g Tilsiter  <b>Gurkensalat mit Joghurt-Dill-Soße</b>	300 ml Tee 5 g Zucker 60 g Vollkornbrot 10 g Margarine 25 g Hüttenkäse  <b>Tomaten-Gurkensalat</b>

## Birnenmüsli mit Cranberries und Walnüssen (Woche 4, 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

**Selleriesuppe;  
Zwiebel-Käsequiche;  
Apfel**  
(Woche 4, Tag 1)

Zutaten für 10 Personen:

**Vorspeise**

- 0,8 kg Knollensellerie frisch oder TK
- 1,0 l Gemüsebrühe
- 0,25 l Milch 1,5 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer
- Muskatnuss
- 10 g Petersilie frisch oder TK

**Hauptgericht**

- 0,35 kg Weizenmehl Type 550
- 0,35 kg Weizenvollkornmehl
- 0,4 l Trinkwasser
- 42 g Hefe frisch
- Jodsalz, Pfeffer
- Kümmel
- 1,5 kg Zwiebeln
- 30 ml Rapsöl
- 0,36 kg Hühnereier
- 0,4 kg Saure Sahne 10 % Fett
- 0,5 kg Frischkäse < 10 % Fett i. Tr
- 0,25 l Milch 1,5 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer
- 0,15 kg Emmentaler mind. 40 % Fett i. Tr.

**Dessert**

- 1,5 kg Apfel frisch (10 Stück)

1. Für die **Suppe** Sellerie in Würfel schneiden und in Brühe weich kochen. Milch hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Suppe pürieren und mit gehackter Petersilie bestreut servieren.
2. Für die **Zwiebel-Käse-Quiche** aus Mehl, lauwarmem Wasser, Hefe und Salz einen Hefeteig herstellen. Diesen an einem warmen Ort abgedeckt gehen lassen bis er seine Größe verdoppelt hat. Zwiebeln in Ringe schneiden und in Öl glasig andünsten, mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Aus Eiern, saurer Sahne, Frischkäse, Milch und der Hälfte des geriebenen Käses eine Masse herstellen, mit Salz und Pfeffer würzen. Hefeteig ausrollen, auf ein gefettetes GN-Blech geben. Zwiebeln darauf verteilen und Quichemasse darauf geben. Mit dem übrigen geriebenen Käse bestreuen.  
Backen: bei 200°C für etwa 30 Minuten.
3. Als **Dessert** pro Person einen Apfel (als Stückobst) ausgeben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (790 g):

Energie	Fett	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin- säure)
703 kcal	23,7 g	97,2 g	31,7 g	4,2 mg	0,9 mg	264 µg	24,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballast- stoffe
491 mg	125 mg	4,2 mg	15,2 g

**Mandarinen**  
 (Woche 4, 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 4, 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	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
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	Ballaststoffe
74 mg	30 mg	0,5 mg	1,5 g

## Kartoffelaufstrich (Erdapfelkas) (Woche 4, 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 4, 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	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin- säure)
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	Ballast- stoffe
85 mg	36 mg	1,0 mg	1,4 g

## Mais-Erbsen-Paprikasalat; Süßer Quarkauflauf mit Rosinen und Himbeersauce (Woche 4, Tag 2)

Zutaten für 10 Personen:

### Vorspeise

- 0,5 kg Erbsen grün TK
- 0,5 kg Zuckermais Konserve abgetropft
- 0,5 kg Paprikaschoten rot frisch
- Jodsalz, Pfeffer
- 20 ml Essig
- 40 ml Rapsöl

### Hauptgericht

- 1,0 l Milch 1,5 % Fett
- Jodsalz
- 5 g Zitronenschale
- 0,2 kg Weichweizengrieß
- 60 g Butter
- 0,12 kg Zucker
- 7 Hühnereier
- 1,0 kg Quark < 10 % Fett i. Tr.
- 100 g Rosinen

---

- 0,75 kg Himbeeren frisch oder TK
- 0,3 l Apfelsaft
- 40 g Maisstärke
- 70 g Zucker

1. Für den **Mais-Erbsen-Paprika-Salat** die tiefgekühlten Erbsen auftauen lassen. Zuckermais in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Rote Paprika in kleine Würfel schneiden. Aus Essig, Öl, Pfeffer und Salz ein Dressing herstellen und das Gemüse damit vermischen. Gut durchziehen lassen.
2. Für den **Quark-Auflauf** Milch mit Salz und Zitronenschale zum Kochen bringen. Grieß mit dem Schneebeseniterrühren. Temperatur reduzieren und den Grieß ausquellen und etwas abkühlen lassen. Die Eier trennen, das Eiweiß steif schlagen. Butter, Zucker und Eigelbe schaumig rühren, den Grießbrei, den Quark und die Rosineniterrühren. Den Eischnee vorsichtig unterziehen. Die Masse in ein gefettetes GN-Blech oder eine Auflaufform füllen. Bei 200°C für etwa 40 Minuten backen.
3. Für die **Himbeerfruchtsauce** die tiefgekühlten Himbeeren mit Apfelsaft und Zucker in einen Topf geben und aufkochen. Anschließend in einem Mixer pürieren und durch ein Sieb passieren. Die Stärke mit etwas kaltem Wasser anrühren, die Fruchtsauce damit binden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (566 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
604 kcal	16,4 g	84,8 g	31,4 g	4,0 mg	0,4 mg	160 µg	83,5 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
302 mg	97 mg	3,7 mg	10,6 g

## Eisbergsalat mit Joghurt- Dressing (Woche 4, Tag 2)

Zutaten für 10 Personen:

### Abendsalat

- 0,5 kg Eisbergsalat
- 10 g Zucker
- 20 ml Rapsöl
- 20 ml Zitronensaft
- 0,2 kg Joghurt 1,5 %
- Jodsalz, Pfeffer

1. Für den **Salat** den Eisbergsalat waschen, putzen und in feine Streifen schneiden.
2. Aus Joghurt, Zitronensaft, Öl, Zucker, Salz, Pfeffer und Kräutern ein Dressing herstellen und kurz vor dem Servieren mit dem Eisbergsalat vermischen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (74g):

Energie	Fett	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin- säure)
40 kcal	2,5 g	2,8 g	1,5 g	0,8 mg	0,4 mg	41 µg	5,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballast- stoffe
38,5 mg	8,41 mg	0,4 mg	0,81 g

## Kräuterhüttenkäse (Woche 4, 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 4, 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

**Endiviensalat mit Essig-Senf-Dressing;  
Folienkartoffeln mit Kräuterschmand;  
Vanillepudding**  
(Woche 4, Tag 3)

Zutaten für 10 Personen:

**Vorspeise**

- 0,6 kg Endivien
- 40 ml Kräuternessig
- 20 ml Rapsöl
- 20 ml Trinkwasser
- 10 g Senf mittelscharf
- 5 g Zucker
- Jodsalz
- 10 g Kräutermischung frisch oder TK

**Hauptgericht**

- 1,8 kg Kartoffeln
- 0,2 kg Schmand 20 % Fett
- 0,4 kg Quark mind. 10 % Fett i. Tr.
- 2 g Knoblauch
- 50 g Zwiebeln
- 20 g Kräutermischung frisch oder TK
- Jodsalz, Pfeffer

**Dessert**

- 1,25 l Milch 1,5 % Fett
- 80 g Vanillepuddingpulver
- 80 g Zucker

1. Für den **Endiviensalat** Endivie säubern, waschen, abtropfen lassen, in feine Streifen schneiden. Zutaten zu einer Marinade verrühren, abschmecken. Kurz vor dem Servieren den Salat mit der Marinade vermengen.
2. Für die **Folienkartoffeln** Kartoffeln abbürsten, säubern und in Folie einpacken. Im Kombigerät ca. 1 Stunde garen. Die Garzeit ist abhängig von der Größe und Anzahl der verwendeten Kartoffeln.
3. Für den **Kräuterschmand** Schmand und Quark cremig schlagen. Knoblauch durchpressen, zugeben. Zwiebel fein hacken, zugeben. Kräuter hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Für den **Vanillepudding** Vanillepuddingpulver mit 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 (459 g):

Energie	Fett	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin- säure)
366 kcal	9,1 g	56,1 g	14,3 g	1,3 mg	0,2 mg	105 µg	37,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballast- stoffe
277 mg	70 mg	2,8 mg	3,6 g

## Möhren-Apfel-Rohkost (Woche 4, 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

Für die **Rohkost** 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	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
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	Ballaststoffe
23 mg	13 mg	0,5 mg	3,3 g

## Mango-Porridge (Woche 4, 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 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

**Möhrensuppe;  
Kohlrabi-Spinat-Lasagne;  
Cappuccinocreme**  
(Woche 4, Tag 4)

Zutaten für 10 Personen:

**Vorspeise**

20 ml Rapsöl  
0,2 kg Zwiebeln  
0,8 kg Möhren frisch oder TK  
1,0 l Gemüsebrühe  
0,25 l Milch 1,5 % Fett  
15 ml Zitronensaft  
Jodsalz, Pfeffer  
5 g Zucker  
10 g Petersilie frisch oder TK

**Hauptgericht**

0,3 kg Zwiebeln  
2 g Knoblauch  
30 ml Rapsöl  
Lorbeerblätter  
50 g Weizenmehl Type 405  
1,0 l Milch 1,5 % Fett  
Jodsalz, Pfeffer  
Muskat  
10 ml Zitronensaft  
1,5 kg Kohlrabi frisch oder TK  
0,5 kg Spinat frisch oder TK  
2 g Estragon frisch oder TK  
1,0 kg Lasagneplatten eifrei (Convenienceprodukt)  
0,2 kg Emmentaler mind. 40 % Fett i. Tr.  
30 g Sonnenblumenkerne

**Dessert**

20 g löslicher Bohnenkaffee (Instant-Pulver)  
80 g Zucker  
0,15 ml Kaffee aufgebrüht (Getränk)  
0,3 kg Quark < 10 % Fett i. Tr.  
0,5 kg Joghurt 1,5 % Fett  
100 ml Sahne 30 % Fett  
20 g Zucker  
10 g Kakaopulver stark entölt

1. Für die **Suppe** das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anschwitzen. Möhrenscheiben dazugeben, kurz mitdünsten und dann mit Brühe und Milch aufgießen. Etwa 10 bis 15 Minuten köcheln lassen bis das Gemüse weich ist. Die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft sowie einer Prise Zucker abschmecken. Petersilie fein hacken und die Suppe damit bestreuen.
2. Für die **Lasagne** Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und zusammen mit dem Lorbeerblatt andünsten. Mehl unterrühren, kurz anschwitzen und mit Milch auffüllen. Etwa 15 Minuten köcheln lassen. Die Bechamelsoße mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken. Kohlrabi in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit dem Blattspinat abwechselnd mit Lasagneblättern und Bechamelsoße in eine gefettete Auflaufform schichten. Mit geriebenem Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen (200°C) etwa 30 bis 40 Minuten backen.

3. Für die **Cappuccinocreme** das lösliche Bohnenkaffeepulver und den Zucker im lauwarmen Kaffee auflösen, abkühlen lassen. Quark, Joghurt und Kaffee zu einer luftigen Masse schlagen. Die Sahne mit Zucker steif schlagen. Die Kaffeecreme in Gläser füllen und die Sahne als „Milchschaum“ aufsetzen. (Alternativ kann die Sahne auch unter die Quarkcreme gezogen werden). Mit Kakaopulver garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (911 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
698 kcal	23,9 g	90,4 g	33,4 g	6,0 mg	0,3 mg	152 µg	108,0 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
694 mg	172 mg	3,9 mg	6,6 g

## Erdbeer-Milchshake (Woche 4, 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 des gesamten Mittagessens (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 4, Tag 4)

Zutaten für 10 Personen:

### Abendsalat

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

Die **Bohnen** in Salzwasser bissfest garen. Schalotten 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 4, 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 Schnittlauch miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

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

Energie	Fett	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin- säure)
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	Ballast- stoffe
23 mg	6 mg	0,2 mg	0,6 g



**Rucolasalat mit Tomatenwürfeln;  
Fettuccine (Bandnudeln) mit weißen Bohnen, Tomaten, Parmesan;  
Mandarinenquarkspeise  
(Woche 4, Tag 5)**

Zutaten für 10 Personen:

**Vorspeise**

- 0,6 kg Rucolasalat (alternativ: anderen Blattsalat)
- 35 ml Rapsöl
- 20 ml Balsamicoessig
- Jodsalz, Pfeffer
- 0,25 kg Tomaten

**Hauptgericht**

- 1,0 kg Bohnen weiß dick Konserve abgetropft
- 100 g Zwiebeln
- 6 g Knoblauch
- 50 ml Rapsöl
- 0,85 kg Tomaten Konserve abgetropft
- 0,3 l Gemüsebrühe
- Jodsalz, Pfeffer
- 0,15 kg Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.
- 0,6 kg Vollkornbandnudeln roh

**Dessert**

- 0,4 kg Mandarinen Konserve abgetropft
- 0,5 kg Quark < 10 % Fett i. Tr.
- 0,3 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 60 g Zucker
- 20 g Vanillezucker

1. Für den **Salat** den Rucola waschen, trockenschleudern. Die Tomaten in kleine Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Aus Öl, weißem Balsamicoessig, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen. Den Salat mit dem Dressing vermischen und mit Tomatenwürfeln garniert servieren.
2. Die **Bandnudeln** bissfest garen, abgießen, beiseite stellen.
3. Für die **Sauce** die Bohnen in ein Sieb geben, abtropfen lassen. (Alternativ getrocknete Bohnen über Nacht einweichen, am nächsten Tag abgießen.) Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und in Öl glasig andünsten. Bohnen, Tomaten und Gemüsebrühe zugeben, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Soße etwa 15 Minuten einkochen lassen. Die Hälfte der Soße mit einem Stabmixer pürieren. Gegarte Nudeln mit der pürierten Sauce mischen, portionieren. Die übrige Sauce auf die Nudeln geben und mit geriebenem Parmesan bestreut servieren.
4. Für die **Mandarinenquarkspeise** die Mandarinen aus der Dose in einem Sieb abtropfen. Den Quark mit Joghurt, Zucker und Vanillezucker zu einer cremigen Masse verrühren, ggf. etwas Mineralwasser mit Kohlensäure hinzufügen. Einige Mandarinen für die Garnitur beiseitelegen. Die übrigen Mandarinen vorsichtig unter die Quark-Joghurt-Creme rühren. Den Quark portionieren und mit den Mandarinen garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (585 g):

Energie	Fett	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin- säure)
507 kcal	15,6 g	70,1 g	25,1 g	3,7 mg	0,5 mg	75 µg	32,1 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballast- stoffe
356 mg	108 mg	3,9 mg	10,0 g

## Apfelkompott (Woche 4, Tag 5)

Zutaten für 10 Personen:

### Zwischenmahlzeit

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

Für das **Apfelkompott** Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und in Stücke schneiden. Etwas Wasser sowie Zucker und Zitronensaft in einen Topf geben und die Apfelstücke darin weich dünsten. Evtl. pürieren. Weizenkeime unterrühren und mit Zimt abschmecken.

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

Energie	Fett	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin- säure)
111 kcal	0,4 g	27,0 g	1,4 g	1,5 mg	0,1 mg	20 µg	11,8 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballast- stoffe
12 mg	17 mg	0,7 mg	3,6 g

## Blattsalat mit Honig-Senf-Dressing (Woche 4, 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

Für den **Blattsalat** in Senf-Honig-Dressing 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 4, 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

**Großer gemischter Salatteller mit Joghurtdressing;  
Gebackener Camembert mit Preiselbeeren, Vollkornbrot;  
Bananencreme  
(Woche 4, Tag 6)**

Zutaten für 10 Personen:

**Vorspeise**

0,3 kg Eisbergsalat  
0,3 kg Feldsalat  
0,3 kg Möhren roh  
0,3 kg Salatgurke  
0,3 kg Tomate  
0,3 kg Mais Konserve abgetropft

---

0,5 kg Joghurt 1,5 % Fett  
40 ml Balsamicoessig  
10 g Senf mittelscharf  
Jodsalz, Pfeffer

**Hauptgericht**

1,25 kg Camembert paniert (Convenienceprodukt)  
0,4 kg Preiselbeerkompott Konserve

---

0,75 kg Vollkornbrot

**Dessert**

0,5 l Milch 1,5 % Fett  
30 g Vanillepuddingpulver  
40 g Zucker  
0,4 kg Banane  
0,25 kg Quark < 10 % Fett i. Tr.  
20 g Schokoladenstreusel

1. Für den **Salat** den Blattsalat waschen und trockenschleudern. Möhren (fein) raspeln, Gurken in Scheiben schneiden, Tomaten achteln. Mais auf ein Sieb schütten, abtropfen lassen. Den Blattsalat mit dem Gemüse vermischen. Aus den übrigen Zutaten ein Dressing herstellen und kurz vor dem Servieren mit dem Salat vermengen.
2. Den **Camembert** nach Packungsanleitung zubereiten und mit den Preiselbeeren servieren.
3. Als Beilage pro Person ca. 75 g **Vollkornbrot** servieren.
4. Für die **Bananencreme** aus Milch, Puddingpulver und Zucker einen Pudding zubereiten, abkühlen lassen. Banane in Scheiben schneiden oder mit einer Gabel zerdrücken. Pudding, und Quark vermischen, dann die Banane hinzugeben. Mit Schokoladenstreuseln bestreut servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (599 g):

Energie	Fett	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin- säure)
771 kcal	35,7 g	79,0 g	37,3 g	7,1 mg	0,4 mg	219 µg	29,9 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballast- stoffe
734 mg	125 mg	5,0 mg	11,1 g

## Gurkensalat mit Joghurt-Dill-Dressing

(Woche 4, 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 4, 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

**Wachsbrechbohnenalat mit Essig-Öl-Dressing;  
 Semmelknödel mit Champignonragout;  
 Apfelgrütze**  
 (Woche 4, Tag 7)

Zutaten für 10 Personen:

**Vorspeise**

0,9 kg Wachsbohnen Konserve abgetropft  
 50 g Schalotten  
 20 ml Essig  
 30 ml Rapsöl  
 Jodsalz, Pfeffer  
 10 g Zucker  
 Bohnenkraut getrocknet

**Hauptgericht**

0,9 kg Weizenbrötchen altbacken  
 0,25 kg Zwiebeln  
 30 ml Rapsöl  
 0,675 l Milch 1,5 % Fett  
 Jodsalz, Pfeffer  
 Muskat  
 15 g Petersilie frisch oder TK  
 5 Hühnereier

---

1,5 kg Champignons frisch oder TK  
 50 ml Zitronensaft  
 0,2 kg Zwiebeln  
 25 ml Rapsöl  
 0,3 l Gemüsebrühe  
 0,5 l Milch 1,5 % Fett  
 Jodsalz, Pfeffer  
 20 ml Sojasauce  
 5 g Zucker  
 40 g Maisstärke  
 0,15 kg Emmentaler mind. 30 % Fett i. Tr.

**Dessert**

0,6 kg Apfel  
 20 ml Zitronensaft  
 0,5 l Apfelsaft  
 40 g Zucker  
 40 g Vanillepuddingpulver

1. Den **Bohnenalat** Die Bohnen auf ein Sieb geben und abtropfen lassen. Schalotten fein würfeln. Aus den übrigen Zutaten ein Dressing zubereiten und mit Zwiebeln und Bohnen vermischen. Gut durchziehen lassen.
2. Für die **Semmelknödel** Brötchen in Würfel schneiden. Zwiebeln fein würfeln und im Öl glasig andünsten. Mit der Milch aufgießen, kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, einmal aufkochen lassen. Gehackte Petersilie zugeben. Warme Milch über die Brötchenwürfel geben, unterrühren und zugedeckt etwa 15 Minuten ziehen lassen. Eier untermischen, so dass eine gleichmäßige und gebundene Masse entsteht. Masse zu Rollen formen und diese fest in Frischhaltefolie einwickeln. Ränder der Folie zuknoten und die Knödel in köchelndem Wasser ca. 20 Minuten garen. Die gegarten Knödelrollen aus dem Wasser nehmen, auspacken und mit einem Messer in Scheiben schneiden.  
 (Alternative: Semmelknödel, Convenienceprodukt)

3. Für das **Champignonragout** die Champignons je nach Größe halbieren oder vierteln. Mit Zitronensaft mischen. Zwiebeln würfeln und in Öl glasig dünsten, Champignons hinzufügen und mit andünsten. Mit Gemüsebrühe und Milch ablöschen. Mit Sojasoße, Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Maisstärke in etwas kaltem Wasser anrühren und Sauce damit binden. Die Semmelknödel mit der Sauce und geriebenem Käse servieren.
  
4. Für die **Apfelgrütze** Äpfel schälen, in dünne Scheiben schneiden und mit dem Zitronensaft mischen. Apfelstücke in Apfelsaft kurz dünsten, auf einem Sieb abtropfen lassen und den Sud auffangen. Saft abmessen. Das Puddingpulver in etwas kaltem Saft anrühren. Den übrigen Saft mit dem Zucker zum Kochen bringen, angerührtes Pulver einrühren und unter Rühren kurz aufkochen lassen. Apfelstücke unterheben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion des gesamten Mittagessens (720 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
712 kcal	20,3 g	104,8 g	31,5 g	4,4 mg	0,4 mg	136 µg	38,4 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
468 mg	101 mg	4,9 mg	11,8 g

## Tomaten-Gurken-Salat

(Woche 4, Tag 7)

Zutaten für 10 Personen:

### Abendsalat

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

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	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin- säure)
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	Ballast- stoffe
32 mg	23 mg	0,7 mg	2,5 g