

Modellvorhaben „Verpflegung in Kindertagesstätten mit Bioprodukten“ (Nachhaltige Steigerung des Einsatzes von nach der EU-Verordnung 2092/91 zertifizierten Ökoprodukten in der Außer-Haus-Verpflegung von Kindern und Jugendlichen)

Model project: The use of organic food in German child care institutions

FKZ: 03OE206

Projektnehmer:

Marketing of Organic Products
Steinhohle 6, 63774 Mömbris
Tel.: +49 6029 993526
E-Mail: marion.buley@t-online.de

Autoren:

Buley, Marion; Piecha, Torsten

Gefördert vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz
im Rahmen des Bundesprogramms Ökologischer Landbau (BÖL)

Forschungsvorhaben Nr. 03OE206
Modellvorhaben „Verpflegung in Kindertagesstätten mit Bioprodukten“
(Nachhaltige Steigerung des Einsatzes von nach der EU-Verordnung 2092/91
zertifizierten Ökoprodukten in der Außer-Haus-Verpflegung von Kindern und
Jugendlichen)

Projektlaufzeit: April 2004 – Oktober 2005 (verlängert bis April 2006)

Schluss-Bericht 31.5.2006
(Berichtszeitraum April 2004 – Mai 2006)

Zuwendungsempfänger:
Marion Buley & Torsten Piecha
(Kontakt: Marion Buley, Steinhohle 6, 63776 Mömbris,
Tel.: 06029 – 99 35 26, E-mail: Marion.Buley@online.de)

1. Ziele und Aufgabenstellung

Ziel:

Erhöhung des Anteils von Bioprodukten in der Kitaverpflegung auf 20% durch Erarbeitung und Anwendung von **Arbeitsinstrumenten für die Praxis** der verschiedenen Verpflegungssysteme: **Öko-Speisenplaner, Beschaffungsleitfaden, Basiszutatenliste.**

Motto: 20% Bio für alle!

Hypothesen:

1. Die Einführung von Bioprodukten muß in dem derzeit vorgegebenen Preisrahmen erfolgen, da hier keine/wenig Spielräume bestehen
2. Bioprodukte können bei bestehendem Preisrahmen bis zu einem gewissen Anteil eingeführt werden, wenn der Fleischanteil reduziert, saisongemäß Gemüse und Obst eingekauft und verstärkt Getreidegerichte angeboten werden
3. Den Kindertagesstätten/Lieferanten fehlt es häufig an Know-how, wie Ökoprodukte eingesetzt (pfiffige Rezepte) oder auch kosteneffektiv beschafft werden können
4. Unterschiedliche Strategien müssen für die unterschiedlichen Verpflegungssysteme ausgearbeitet werden (aufgeführt nach Wichtigkeit):
 - 1) Warmverpflegungssystem (eine Fernküche liefert die Speisen warm an, 52%)
 - 2) Frischkostsystem (Kita kocht selber; ist immer weniger der Fall, 22%)
 - 3) Mischsysteme (z.B. TK-Komponenten + selbst zubereiten von Beilagen etc., 16%)
 - 4) Aufbereitungssystem (gekühlte oder tiefgekühlte Menüs werden in der Kita erwärmt, 8%)

Am einfachsten ist die Einführung von Bioprodukten bei Kitas, die selbst kochen, die 3 anderen Verpflegungssysteme sind/werden jedoch immer häufiger aus personal- und kostentechnischen Gründen. Daher müssen auch für diese Varianten Lösungsmöglichkeiten ausgearbeitet werden.

Das Modellvorhaben identifizierte für alle 4 Verpflegungssysteme Projektpartner zum Testen und Anpassen der Arbeitsinstrumente:

1. Fernküche (Sodexo Catering & Services GmbH, Frankfurt und Kindernest Küche GmbH, Hanau)
2. Lieferant von TK-Menüs bzw. Komponenten (Apetito)
3. Kitas aus allen Verpflegungssystemen

1.1. Planung und Ablauf des Projektes

Laut Arbeitsplan geplante Arbeitsschritte

Zu erarbeitende Ergebnisse:

Bestandsaufnahme und Auswertung vorhandener Erfahrungen	bis Ende Juni 2004
Identifikation der teilnehmenden Einrichtungen/Firmen	bis Ende Juni 2004
Ausarbeitung der Arbeitsinstrumente	bis Herbst 2004
Testen der Arbeitsinstrumente bei den teilnehmenden Einrichtungen	September 2004 bis April 2006

Tatsächlich durchgeführte Arbeitsschritte, aufgetretene Schwierigkeiten

- Die Bestandsaufnahme und Auswertung vorhandener Erfahrungen ist erfolgt und der Bericht liegt vor. Die Auswertung der Erfahrungen bestätigt die anfangs aufgeführten Thesen.

- Identifikation der teilnehmenden Einrichtungen:

Fernküchen:

Kindernest Küche GmbH, Hanau (Kitas Maintal)
Sodexo Catering, Frankfurt (Kitas und Schulen)

Kitas (selbst kochend / Mischsysteme)

6 Kitas der Stadt Hanau
Kitas der Stadt Osnabrück (nur bis Herbst 2004, da Osnabrück dann das Verpflegungssystem geändert hat)

Die Teilnahme von Lieferanten von TK-Menüs konnte nicht erreicht werden, da Bioprodukte dort wenig erfolgreich vermarktet werden (angefragt war Apetito)

- Aktivitäten in der Beratung der Projektpartner:

Kindernest Küche, Hanau:

Es fanden eine Reihe von Treffen statt, um das Konzept für die Einführung von Bioprodukten zu beraten. Hier hat der Kollege von Herrn Trum, Herr Fahr, am 16.12.2004 eine Organisationsberatung vorgenommen. Diese war sehr erfolgreich. Durch Prozessoptimierung kann hier Geld gespart werden, um Bioprodukte einzusetzen. Effektive Herstellungsverfahren für Getreidegerichte wurden besprochen. Die Einführung von Bioprodukten wurde auf März 2005 terminiert. Es sollte eine Ökowoche durchgeführt werden, die von Herrn Fahr begleitet wird. Das Kindernest hätte den Hauptteil der Beratungskosten getragen.

Vor der Ökowoche kam es jedoch zwischen dem Kindernest und Herrn Trum zu unüberbrückbaren Differenzen. Eine Moderation von seiten des Modellvorhabens ist fehlgeschlagen. Das Kindernest hat die Ökowoche entgegen unseren Empfehlungen konzeptionell falsch angepackt und ist komplett gescheitert. Das Kindernest wollte die Ökowoche „geheim“ halten und hat Kitas, Erzieher und Kinder mit Getreidegerichten überrascht, ohne vorherige Einbindung und Vorbereitung der Kitas. Dies ist nach allen Erfahrungen eine absolut falsche Vorgehensweise. Danach waren alle Bemühungen umsonst, mit dem Kindernest oder den Kitas weiter ins Gespräch zu kommen.

Sodexho Catering:

Mit Sodexho fanden mehrere Treffen statt. Sodexho nutzte die 6-monatige Vorbereitungsphase für eine gründliche Planung der Menüs und der Organisation in der Küche. Involviert ist derzeit nur die Küche im Behördenzentrum, die einige Kitas und Schulen im Warmverpflegungssystem beliefert. Hier hat Bernd Trum eine Organisationsberatung am 16.12. 2004 durchgeführt. Schwerpunkt war der kreative Umgang mit Gemüse und kostengünstige Rezepturen. Die Bio-Zertifizierung der Küche ist schon erfolgt. Ende Januar 2005 wurde der Start der Einführung der Bio-Menüs mit einer Pressekonferenz zusammen mit dem Umweltamt der Stadt Frankfurt organisiert (25.1.2005). Im Anschluss an die Pressekonferenz wurden alle Köche des Modellvorhabens zum Thema Hirse (von der Vorspeise über das Hauptgericht bis zum Dessert) geschult.

Für Sodexho waren kreative, leckere Rezepte der wichtigste Knackpunkt in der Umstellung auf „Bio“. Die Einführung von Getreiden wie Hirse, Bulgur, Cous Cous etc. musste in einer Praxisschulung vermittelt werden.

Der Einkauf ist für Sodexho kein Problem, da sie Lieferanten zentral listen und einige Biolieferanten im Portfolio haben.

Kitas der Stadt Hanau:

Hier fanden regelmäßige Treffen mit Leitung und Köchinnen statt. Nach Ausloten der Möglichkeiten wurde ein Abokistenlieferant als der ideale Lieferant angesprochen, da die Bestellmengen zu gering für eine Bestellung im regulären Bio-Großhandel sind. Der Lieferant hat eine spezielle Preisliste für 10 Basisartikel ausgearbeitet. Die Kitas haben aber dennoch Probleme mit dem Bestellen, da die Preise wesentlich über ihren konventionellen Marktpartnern liegen und sie bei größeren Bestellmengen, für die es extra Rabatte gibt, keine Lagermöglichkeiten haben.

Mit der Gruppe wurden Betriebsbesichtigungen durchgeführt sowie Kochkurse in Getreidekochen veranstaltet.

Getreidegerichte mit Hirse oder Grünkern stellen die einzige Möglichkeit dar, kostenmäßig hinzukommen. Hirsepfannen oder Aufläufe wurden vereinzelt von den Kitas mit sehr gutem Erfolg

getestet. Die Gerichte kamen gut an und lagen kostenmäßig im Rahmen.

Die Stadt Hanau hat zusammen mit Erzieherinnen und dem Modellvorhaben daraufhin in 2005/2006 ein Verpflegungskonzept ausgearbeitet.

Das Konzept besteht aus Zielformulierungen (Hanauer Ampel: Rot = Lebensmittel, die gemieden werden sollen, Gelb = Empfehlungen nach Optimix, Grün = 10% Bioprodukte etc.), Rezepten und einer Basiszutatenliste. Darüber hinaus soll in Zukunft für alle Kitas ein einheitlicher Speiseplan gelten und bei einem Lieferanten bestellt werden.

Stand der Aktivitäten:

Konzept ist erstellt und ein Teil der Kitas ist auf dieses geschult. Derzeit läuft eine Ausschreibung, um einen geeigneten Lieferanten zu finden. Nach Auswahl des Lieferanten soll voraussichtlich im Herbst 2006 in den ersten Kitas das Ernährungskonzept mit zentraler Speiseplanung und Bestellung umgesetzt werden.

Kitas Osnabrück

An einem ausgefeilten zentral organisierten Liefersystem für selbstkochende Kitas hatte die Stadt Osnabrück Interesse. Am 6.9.2004 wurde ein Workshop zu diesem Thema mit ca. 20 Kitas sowie dem Lieferanten veranstaltet, um die Effizienz zu steigern und einen Kostenvorteil für die Stadt Osnabrück herauszuholen, mit dem der Bioanteil in der Kitaverpflegung weiter erhöht werden kann. Auch Probleme im Detail der Belieferung (Bestellwesen, Abladestellen, Qualitäten, Produktpalette) wurden angesprochen und Lösungsmöglichkeiten aufgezeigt.

Während des Workshops wurde z.B. die kostengünstigste Bestellmöglichkeit besprochen. Die Lieferanten bieten Gemüseprodukte wöchentlich wechselnd in 1b-Qualität an (d.h. optisch nicht so schön, aber gut zum Kochen). Kitas machen aber oft ihre Speisepläne und bestellen dann, egal wie teuer die Ware ist. Hier kann ein Umdenken wesentlich Kosten sparen. Die Gemüsegärtner schicken jetzt ihre 1b-Liste Donnerstags, wo die meisten Kitas ihre Speisepläne erstellen. Nach dem Workshop konnte dadurch eine Erhöhung der Bestellwerte der Kitas festgestellt werden.

Ein zentrales Bestellwesen und zentrale Speiseplanerstellung, d.h. die Stadt erstellt zentral Speisepläne und bestellt für alle, wäre ideal, aber die einzelnen Kitas wollen ihre Eigenständigkeit noch behalten.

Ein System zur Kostenverfolgung ist für Osnabrück extrem wichtig, hier sollte der Ökospeisenplaner ab Januar 2005 in einigen größeren Kitas der Stadt Osnabrück getestet werden.

Das Verpflegungskonzept in der Stadt Osnabrück ist jedoch geändert worden, die Kitas sollen durch eine Fernküche beliefert werden. Daher haben die Kitas in Osnabrück ihre Teilnahme am Modellvorhaben eingestellt.

1.2 Wissenschaftlicher Stand

Da es sich im wesentlichen um ein Praxisprojekt handelt, ist dieser Punkt nicht direkt anwendbar.

Im oben erwähnten Erfahrungsbericht wurden Studien zum Ernährungsstatus in Kindertagesstätten und Praxisberichte anderer Projekte bezüglich der Einführung von Bioprodukten in der Kitaverpflegung ausgewertet. Darauf aufbauend wurde die Projektkonzeption weiter verfolgt

2. Material und Methoden

Ausgehend von den Hypothesen wurden die Arbeitsinstrumente erarbeitet und dann mit den identifizierten Projektpartnern angewendet und ausgewertet.

Wichtigste Instrumente:

- Rezepte
- Basiszutaten

In verschiedenen Auswertungsgesprächen wurde die Praktikabilität der Arbeitsinstrumente besprochen.

Leider kam der Ökospeisenplaner noch nicht zum Einsatz, da er vornehmlich für größere Küchen bzw. Fernküchen zum Einkaufen geeignet ist. Die Kindertagesstätte Küche ist leider ausgestiegen aus dem Projekt. Der Ökospeisenplaner soll bei der zentralen Speiseplanung und Bestellung in der Stadt Hanau eingesetzt werden. Dies wird aber nicht vor Herbst 2006 sein. Daher liegen dazu noch keine Ergebnisse vor.

Ein Einkaufsleitfaden wurde in der geplanten Form nicht erstellt, sondern Handlungsempfehlungen erarbeitet. Dies ergab sich aus der Tatsache, dass in jeder Kommune die Situation unterschiedlich ist. Nach Situation und Zielformulierung sieht das Konzept anders aus.

Wesentlich ist, ineffiziente Beschaffung, wie der Einkauf der Köchinnen im Einzelhandel, zu überdenken. Angestrebt werden sollte eine Belieferung durch einen/wenige Lieferanten in einer Kommune. Ein gemeinsamer Speiseplan und gemeinsame Bestellung können Kosten senken und Rabatte beim Einkauf nach sich ziehen.

3 Ergebnisse

3.1 Darstellung wichtigster Ergebnisse

- Erarbeitung der Arbeitsinstrumente:

- **Rezepte**
- **Basiszutatenliste**
- **Ökospeisenplaner**
- **Handlungsempfehlungen**

- Ergebnisse aus der erfolgten Arbeit:

- Rezepte sind das wichtigste Instrument für die Köche/innen für eine Umstellung
- Es sollte Sommer- und Winterrezepte geben, um den Jahreszeitencharakter zu unterstreichen (viele Köche können die Gemüse nicht mehr einer Jahreszeit zuordnen)
- 30 Rezepte für den Winter und 30 für den Sommer sind ausreichend, um 6-wöchige Speisepläne zu erhalten (dies ist ausreichend abwechslungsreich)
- Getreiderezepte sind extrem wichtig aus Ernährungs- und Kostengründen
- Schulungen und Informationsaustausch sind essentiell für Köche
- Köchinnen sind überzeugt, wenn sie Hintergrundinformation zu Ernährung bekommen, um die Wichtigkeit für die Kinder (und sich selbst) einschätzen und werten zu können
- Rezepte mit viel Gemüse erfordern u.U. erst einmal mehr Arbeit; küchenfertige (Bio)-Gemüse können bei grossen Kitas Abhilfe schaffen
- Gemeinsame Speisepläne und Bestellungen stoßen erst einmal auf Widerstand, da Freiheiten verloren gehen, es führt aber bei selbst kochenden Kitas zu einheitlicher Verpflegung in einer Kommune (neben Effizienzeffekten)
- Eine Umstellung braucht Zeit, nach anfänglichen Widerständen fanden alle Köchinnen, Erzieherinnen und Kinder z.B. Getreidegerichte lecker
- Die Einführung eines gemeinsamen Speiseplan- und Bestellkonzeptes erfordert erst einmal einen hohen Schulungs- und Managementaufwand, der sich (hoffentlich) durch Kosteneinsparungen zukünftig rechnet.

3.2 Umsetzung der Ergebnisse

Vorerst konnte die Einführung von Bioprodukten bei Sodexo sowie bei der Stadt Hanau implementiert werden. Nach der Testphase der zentralen Bestellung und Speiseplanung der Stadt Hanau im Herbst 2006 wird das Ernährungskonzept noch einmal in der Umsetzung auf den Prüfstand gestellt und evaluiert. Die Weiterführung des gesamten oder von Teilen des Konzeptes hängt vom Erfolg insbesondere auch der ökonomischen Seite ab.

4. Zusammenfassung

Ziel:

Erhöhung des Anteils von Bioprodukten in der Kitaverpflegung auf 20% durch Erarbeitung und Anwendung von **Arbeitsinstrumenten für die Praxis** der verschiedenen Verpflegungssysteme: **Öko-Speisenplaner, Beschaffungsleitfaden, Basiszutatenliste.**

Hypothesen:

5. Die Einführung von Bioprodukten muß in dem derzeit vorgegebenen Preisrahmen erfolgen, da hier keine/wenig Spielräume bestehen
6. Bioprodukte können bei bestehendem Preisrahmen bis zu einem gewissen Anteil eingeführt werden, wenn der Fleischanteil reduziert, saisongemäß Gemüse und Obst eingekauft und verstärkt Getreidegerichte angeboten werden
7. Den Kindertagesstätten/Lieferanten fehlt es häufig an Know-how, wie Ökoprodukte eingesetzt (pfiffige Rezepte) oder auch kosteneffektiv beschafft werden können
8. Unterschiedliche Strategien müssen für die unterschiedlichen Verpflegungssysteme ausgearbeitet werden (aufgeführt nach Wichtigkeit):
 - 1) Warmverpflegungssystem (eine Fernküche liefert die Speisen warm an, 52%)
 - 2) Frischkostsystem (Kita kocht selber; ist immer weniger der Fall, 22%)
 - 3) Mischsysteme (z.B. TK-Komponenten + selbst zubereiten von Beilagen etc., 16%)
 - 4) Aufbereitungssystem (gekühlte oder tiefgekühlte Menüs werden in der Kita erwärmt, 8%)

Am einfachsten ist die Einführung von Bioprodukten bei Kitas, die selbst kochen, die 3 anderen Verpflegungssysteme sind/werden jedoch immer häufiger aus personal- und kostentechnischen Gründen. Daher müssen auch für diese Varianten Lösungsmöglichkeiten ausgearbeitet werden.

Das Hauptaugenmerk des Modellvorhabens richtete sich in der Praxis auf die selbst kochenden Kitas der Stadt Hanau. Wichtigste Instrumente für die Umstellung waren hier:

- Rezepte
- Basiszutatenliste
- Schulungen
- Infoaustausch der Beteiligten (Kitaleitungen, Erzieherinnen, Köchinnen)

Ein weiterer Partner, der die Einführung von Bioprodukten erfolgreich gestartet hat, ist die Sodexo Catering & Services GmbH, die als Fernküche Kitas und Schulen beliefert.

Als Konsequenz aus dem Modellvorhaben erarbeitete die Stadt Hanau zusammen mit dem Modellvorhaben ein Ernährungskonzept, das aus folgenden Bausteinen/Instrumenten besteht:

- Zielformulierungen (Hanauer Ampel)
- Rezepte
- Zentrales Speiseplanungs- und Bestellwesen
- Schulungskonzept

Das zentrale Speiseplanungs- und Bestellkonzept wird mit dem Ökospeisenplaner umgesetzt werden (Datenbank mit jeweils 30 Rezepten für Sommer und Winter, Basiszutaten mit Preisen; Datenbank rechnet Rohstoffpreise pro Gericht aus und ermöglicht nach Anzahl der Portionen die Bestellmengen auszurechnen)

Dies ist für Herbst 2006 geplant, daher liegen noch keine Ergebnisse dazu vor.

5. Gegenüberstellung geplante und erreichte Ziele

Eine abschließende Bewertung, ob durch die erstellten Arbeitsinstrumente und eine gemeinsame Speisenplanung und Bestellwesen tatsächlich kostenneutral 20% Bioprodukte eingeführt werden können, ist noch nicht möglich. Dies kann erst nach der ersten Testphase der Stadt Hanau gemacht werden. Für eine Bewertung ist auch eine getrennte Ausweisung von Bio- von konventionellen Produkten in der Buchhaltung notwendig. Dies ist sehr aufwendig. Erste Prognosen deuten jedoch darauf hin, dass das Ziel erreicht werden kann.

6. Literatur Entfällt

7. Publikationen siehe Flyer und gemeinsame Broschüre der Modellvorhaben

Handlungsempfehlungen für die Einführung von Bioprodukten in die Kitaküche (Marion.Buley@online.de)

1. Bestandsaufnahme des Ist-Zustandes

Der erste Schritt zu einer Veränderung sollte die Bestandsaufnahme der aktuellen Situation sein. Geht es um Kindertagesstätten, die selbst kochen, ist es für eine Kommune sehr interessant zu analysieren, wie einheitlich oder unterschiedlich die Verpflegung in den einzelnen Einrichtungen gehandhabt wird. Für eine Kommune besteht grundsätzlich das Interesse ein einheitliches Qualitätsniveau anzubieten, da die Eltern in der Regel den gleichen Preis bezahlen.

Ein einheitliches Küchenhandbuch mit Rezepten sowie gemeinsame Speisepläne und ein gemeinsam organisierter Einkauf können das Qualitätsniveau vereinheitlichen und anheben sowie Sparpotenziale nutzen.

Fragenkomplexe:

- Verpflegungssystem? (Gerichte frisch zubereiten, TK-Produkte aufbereiten und Beikochen etc.)
- Ausstattung Küchen? (Kochgeräte, Lagerkapazitäten, Waschbecken, Hygienevorschriften)
- Personal? (Arbeitskapazitäten, Ausbildungsstand etc.)

2. Zielformulierungen

Auf kommunaler Ebene sollten dann **Zielformulierungen** erarbeitet werden, z.B. welche Qualitäten von Lebensmitteln wollen wir anbieten (Bsp.: Vollkorn, biologische Lebensmittel) bzw. welche Produkte wollen wir vermeiden? (Bsp.: Zusatzstoffe, Konservierungsstoffe). Hier kann ein Ampel-Prinzip erarbeitet werden.

Ampel-Prinzip:

Rot: Lebensmittel, die vermieden werden sollen (z.B. Fertiggerichte, Lebensmittelzusatzstoffe etc.)

Gelb: Generelle Lebensmittelempfehlung (z.B. Optimix, siehe auch www.fitkid-aktion.de)

Grün: Besonders wünschenswerte Lebensmittel (z.B. Vollkorn, 10% biologische Lebensmittel)

Zu dem Ampel-Prinzip sollten auch **Rezepte** (Download/Anlagen) erstellt werden, um die Umsetzung zu erleichtern. Die Rezepte können durch eine **Basiszutatenliste** (Download/Anlagen) ergänzt werden, die sämtliche Zutaten der Rezepte enthält, um das Bestellen zu erleichtern.

Die Rezepte sollten sich saisonal orientieren, um den Kindern den jahreszeitlichen Verlauf in der Natur näher zu bringen und Kosten einzusparen.

Ernährungskonzept:

- **Zielformulierungen (z.B. Ampel-Prinzip)**
- **Rezepte**
- **Basiszutaten**

3. Umsetzung

Um das erarbeitete Konzept in die Praxis umzusetzen, bedarf es verschiedener Aktivitäten:

- **Schulungen der Leitungen/Erzieherinnen/Köchinnen**
- **Optimierte Lebensmittelbeschaffung**
- **Kostenverfolgung**
- **Zentrale Speiseplanerstellung (optional)**

Kitaleitungen, Erzieherinnen und Kochpersonal müssen bezüglich der Zielformulierungen und Rezepte geschult werden.

Empfehlenswert sind theoretische und praktische Schulungen.

In der Theorie sollten die Gründe und positiven Veränderungen durch das neue Konzept angesprochen werden. Hintergrundwissen zu Ernährung erhöht die Akzeptanz. Die Seriosität und Vorteile von Bioprodukten sollten aufgezeigt werden. In den praktischen Kochschulungen sollte das Kochen mit Getreiden im Vordergrund stehen, da dies für die meisten Köchinnen unbekannt ist. Die Auswahl von maximal 3 Getreiden bzw. Produkten (z.B. Hirse, Grünkern, Bulgur) erleichtert den Einstieg. Fortlaufende Schulungen und Erfahrungsaustausch zwischen den Köchinnen einer Kommune sind äußerst wichtig.

Neben der Schulung des Kitapersonals sollten auch Eltern und Kinder informiert werden. Die grafische Darstellung der „Ampel“ kann Erwachsenen und Kindern einfach das Konzept näher bringen.

Einsparpotenziale müssen durch eine **optimierte Lebensmittelbeschaffung genutzt werden**. Knapper werdende Budgets setzen hier einen klaren Rahmen. In vielen Kitas gehen Köchinnen täglich im Einzelhandel kaufen. Dies kostet Zeit. Es sollte grundsätzlich über eine **Belieferung** nachgedacht werden, die aber ausreichende **Lagerkapazitäten** voraussetzt. Bestellen mehrere Kitas **gemeinsam**, können **Rabatte** ausgehandelt werden oder es ergibt sich sogar die Möglichkeit zu Großhandelspreisen einzukaufen. Die Kostenersparnis kann für den Kauf höherwertiger Lebensmittel eingesetzt werden.

Häufig ist nicht bekannt, wie viel ein Gericht pro Portion kostet. Hier kann der **Ökospeisenplaner** (Download) Abhilfe schaffen.

Im Ökospeisenplaner werden die Gerichte sowie Basiszutaten mit Preisen eingegeben. Er rechnet dann automatisch die **Rohstoff-Kosten pro Portion** aus. Wenn ein Gericht zu teuer ist, können teure Rohstoffe durch günstigere ersetzt werden.

Bei Eingabe der Anzahl Portionen können Bestellmengen ausgerechnet werden.

Zentrale Speiseplanerstellung

In einer Kommune kann auch zentral durch eine Fach-Person der wöchentliche Speiseplan erstellt werden. Dies spart Arbeitszeit der einzelnen Köchinnen, schränkt jedoch auch ihre Freiheiten ein. Die eingesparte Zeit kann für einen u.U. erhöhten Arbeitsaufwand bei frischer Zubereitung eingesetzt werden (z.B. Gemüse waschen und schneiden). Zur Arbeitserleichterung können auch küchenfertige Gemüse eingesetzt werden (z.B. geschälte und vorgegarte Kartoffeln; ersparen Arbeit und Hygieneprobleme).

Generell braucht eine Umstellung Zeit. Erzieherinnen, Leitungen, Köchinnen und Eltern müssen informiert und überzeugt werden. Erfahrungsgemäß müssen Getreide- oder Fischgerichte mehrere Male angeboten werden, bevor die Kinder sie akzeptieren. Dann werden sie meist sogar zu „Renner“gerichten, wie z.B. Gerichte aus Hirse oder Bulgur.

Basis-Zutatenliste für Kita-Lieblings-Rezepte (Sommer + Winter)

Die Liste ist als Vorschlag für die Hauptgerichte der Mittagessen zu verstehen und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Trockenprodukte:

Getreide + Saaten:

- (Natur)Reis
- Milchreis geschält
- Parboiled Reis
- Hirse (ganz, Mehl)
- Grünkern ganz und -schrot
- Quinoa
- Buchweizen
- Bulgur (Vollkorn)
- Cous Cous (Vollkorn)
- Dinkelgriess (Vollkorn)
- Maismehl (zum Andicken)
- Sesam

Vollkornmehle halten sich nicht so lange wie konventionelle Weißmehle aufgrund der sehr wertvollen Öle im Keimling, die relativ schnell ranzig werden können.

Bitte kühl und trocken lagern!

Im vollen Korn sind sehr viele wichtige Nährstoffe enthalten, wie Vitamine und Mineralstoffe. Ihr Ballaststoffgehalt unterstützt eine gesunde Verdauung.

Hirse ist besonders wertvoll durch einen hohen Eisengehalt und Kieselsäure.

Das Kochverhalten von Vollkornprodukten ist anders als von Weißmehlprodukten.

Darauf wird in den Rezepten eingegangen.

Hülsenfrüchte:

- Linsen (rot und grün)
- Mungbohnen
- Weisse Bohnen
- Kidneybohnen
- Kichererbsen

Hülsenfrüchte sind aufgrund ihres hohen und wertvollen Eiweißgehaltes ein wichtiger Bestandteil in der Vollwerternährung!

Nudeln

- Spiralen
- Spagetti
- Suppennudeln
- Lasagneplatten

Nudeln aus Voll-Hartweizengrieß, die wie Weißmehlnudeln schmecken und aussehen, aber alle Wertstoffe enthalten, sollte der Vorzug gegeben werden.
(Bezeichnung: **semola**)

Tomatenprodukte:

- Tomatenmark
- Tomaten kleinstückig (z.B. Dose)

Frisch geerntete Tomaten, die sofort verarbeitet werden, haben noch eine relativ hohe Wertigkeit für die Ernährung. Insbesondere im Winter sind sie deshalb ein wichtiger Bestandteil vieler Rezepte. Kinder lieben sie und sie werden auch eingesetzt, um ansprechende Farbakzente bei den Gerichten zu erzeugen.

Öle + Essig:

- Rapsöl
- Olivenöl
- Bratöl
- Apfelessig
- Senf

Weitere Kochzutaten:

- Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer, Curry (süß), Kräuter der Provence, Thymian, Muskat
- Frische Zitronen

Süßes für Desserts (nicht in den Rezepten):

- Rosinen/Sultaninen
- Obst im Glas (Zwetschgen, Kirschen, Aprikosen etc.)
- Apfelmarmelade (enthält im Gegensatz zu Apfelmus keinen Zucker, ist aber trotzdem lecker)
- Schokopuddingpulver/Vanillepuddingpulver
- Kakaopulver
- Kokosraspel
- Zucker (Rohrohrzucker)
- Honig (flüssig)

Milchprodukte:

- Milch
- Sahne süß
- Sahne sauer (bzw. Schmand)
- Quark 20%
- Joghurt natur
- Frischkäse
- Butter

Bitte beachten, dass viele Bio-Milchprodukte nicht homogenisiert werden, d.h. die Sahne rahmt natürlicherweise auf!

Fleisch(produkte)

- Hackfleisch (z.B.TK= Tiefkühlware)
- Bratwürstchen

- Wiener Würstchen
- Gekochter Schinken (Rind oder Schwein)
- Roher Schinken (Rind oder Schwein)
- Fleischwurst

Gemüse und Obst

Winter:

Kartoffeln, Karotten, Zwiebeln, Weißkohl, Rotkohl, Lauch, Sellerie, Rote Beete, Rosenkohl, Feldsalat, Sauerkraut, Steckrüben, Champignons, Knoblauch, Pastinake, Hokkaidokürbis

Äpfel, Bananen, Clementinen (ohne Kerne), Nüsse

Sommer:

Kartoffeln, Karotten, Tomaten, Gurken, Fenchel, Zucchini, Auberginen, Paprika, Salate, Radieschen, Spinat, Kohlrabi, Champignons, Knoblauch, Petersilie

Äpfel (ab August), Bananen, Obst der Saison

Sinnvoll ist es, mit den Kindern ein Kräuterbeet anzulegen. Die wichtigsten Küchenkräuter können so frisch verwendet werden.

Modellvorhaben „ Bio in Kindertagesstätten“***Kita Lieblingsrezepte*****Rezepttabelle Sommer (Mitte Mai - Mitte Oktober)** – Informationen: Marion.Buley@online.deerarbeitet durch: Marion Buley und Alexandra Buley-Kandzi (*Anregungen aus Kitas der Stadt Hanau*)**Gefördert vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV) im Rahmen des Bundesprogramms Ökologischer Landbau**

	Nudelgericht	Getreidegericht	Fleischgericht	Eintöpfe/Aufläufe	Fischgericht
1. Woche	Spagetti mit Zucchini-Tomatensauce	Cous-Cous mit Gemüsesauce	Wiener Würstchen, Karottenpüree (kalt, wenn heiß ist) + Kartoffelsalat	Kichertopf	Fischgulasch mit Kartoffeln
2. Woche	Spirelli mit Kürbis-Brokkoli-Sauce (Spätsommer)	Gemüsepaella	Geschnetzeltes in Tomaten-Paprika-Sauce und Kartoffeln	Rote Gerstengraupensuppe mit Joghurt	Fischfrikadellen mit Karottengemüse und Kartoffelpüree
3. Woche	Nudeln mit (frischem) Spinat und Rahmsauce	Hirserisotto	Bunte Paprika-Quiche mit Hackfleisch	Französisches Ratatouille mit Kartoffeln	Fischsuppe
4. Woche	Italienischer Nudelauflauf mit Fenchel und Tomaten	„Da sticht sie der Hafer“-Salat (kaltes Gericht)	Zucchini - Mousaka	Spanische Kartoffeltortilla	Fischgratin mit Spinat und Kartoffeln
5. Woche	Nudeln mit Auberginen-Tomatensauce	Gemüse-Spiesse mit Bulgur und Kräuter-Joghurtsauce	Grüne Sauce mit Kartoffeln und Schinkenröllchen	Toskanische Suppe mit bunten Hülsenfrüchten	Herzhafter Fischauflauf
6. Woche	Lasagne mit Frühlingszwiebeln und Landschinken	Gefüllte Paprikaschoten mit Tomatensauce	Tsatsiki mit Kartoffeln und Bratwürstchen	Tomaten-Kartoffel-Gratin	Gebackene Fischfilets mit Zitronen-Joghurt-Sauce und Kartoffeln

Modellvorhaben „ Bio in Kindertagesstätten“

Kita Lieblingsrezepte

Speiseplan Sommer (1) – Informationen: Marion.Buley@online.de

Rezepte für jeweils 10 Kinderportionen (= 5 Erwachsenenportionen)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Spagetti mit Zucchini-Tomatensauce + Salat	Cous-Cous mit Gemüsesauce + Dessert	Wiener Würstchen, Karottenpüree (kalt, wenn heiß ist) + Kartoffelsalat + Dessert	Kichertopf + Dessert	Fischgulasch mit Kartoffeln
Zutaten	<p>Sauce: 200 g Zwiebeln, gewürfelt 400 g Zucchini, geraspelt 400 g Tomatenwürfel 20 g Rapsöl (1El) 400 g Tomatenpassata 5 g Salz (1 Tl) 2 Pr. Pfeffer 60 g Sahne frisches Basilikum, fein gehackt</p> <p>900 g Spaghetti semola (Wasser, Öl, Salz)</p> <p>- Zwiebeln in Öl andünsten, Zucchini und Tomaten dazugeben, mit Passata ablöschen, mit Salz, Pfeffer abschmecken und Sahne verfeinern - zum Schluß den Basilikum dazugeben</p>	<p>700 g Couscous ca. 1000 ml Wasser (kochend) 50 g Butterflöckchen 200 g Kichererbsen 100 g Zwiebelwürfel 50 g Olivenöl (5 El) 500 g Tomaten, gewürfelt 300 g Fenchel, gewürfelt 200 g Zucchini, grob geraspelt 300 g Karotten, grob geraspelt 10 g Salz (2 Tl) 2 Pr. Pfeffer 1 Zehe Knoblauch, zerdrückt Wasser 100 g Tomatenmark 30 g Petersilie, fein gehackt 40 g Zitronensaft</p> <p>- Kichererbsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen, am nächsten Tag ca. 1,5 h kochen - Zwiebeln in Öl anschwitzen, andere Gemüse mit dazugeben, mit Wasser auffüllen; Kichererbsen dazu geben, würzen, ca. 30 Min. köcheln lassen, mit Tomatenmark, Zitronensaft und Petersilie abrunden</p>	<p>10 Wiener Würstchen 800 g Karotten 2,5 g Salz (1/2 Tl) 100 ml süße Sahne</p> <p>1250 g Kartoffeln (neu) 100 g Zwiebelwürfel 300 g Frühlingszwiebeln in feinen Scheiben 30 g Petersilie fein gehackt 50 g Olivenöl (5 El) 5 g Salz (1 Tl) 1 Pr. Pfeffer</p> <p>- Karotten in etwas Wasser garen bis sie weich sind, pürieren, würzen und mit Sahne verfeinern - Kartoffeln kochen und mit Schale warm in Scheiben schneiden, - Zwiebeln, Frühlingszwiebeln und Petersilie in reichlich Öl andünsten, kräftig würzen (evtl. Sud der Wiener mit dazugeben, ansonsten evtl. etwas Wasser) und über die</p>	<p>300 g Kichererbsen genügend Wasser 1500 g Kartoffeln (neu), in 1,5 cm großen Würfeln (mit Schale) 400 g Karotten in Scheiben 200 g Zucchini 1 Knoblauchzehe in feinen Scheiben 100 g Zwiebelwürfel 500 g Spinat frisch 30 g Olivenöl (3 El) 30 g Petersilie (fein gehackt) 10 g Salz (reicht das?) 1 Pr. Pfeffer</p> <p>- Kichererbsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen - am nächsten Tag mit reichlich Wasser ca. 1,5 h kochen, dann Kartoffeln, Karotten, Zucchini und Knoblauch zugeben, ca. 30 Min. köcheln lassen, würzen - Zwiebeln in Öl andünsten, Spinat mitdünsten, am Schluß in die Suppe geben - Petersilie über die Suppe geben</p>	<p>800 g Seefischfilet 100 g Zwiebeln 300 g Frühlingszwiebeln (1 Bd) 10 g Rapsöl (1 El) 300 g Tomatenwürfel evtl. etwas Wasser 5 g Salz (1 Tl) 2 Pr. Pfeffer 100 g Schmand 20 g Petersilie, frisch (4 gehäufte El) 100 g Käse mild, gerieben 1000 g Kartoffeln</p> <p>- Fisch salzen, würfeln; - Zwiebeln und Frühlingszwiebeln in Rapsöl andünsten, dann Tomatenwürfel, Spinat und am Schluß den Fisch mit dazugeben, evtl. mit etwas Wasser aufgießen, Deckel drauf, 10 min. köcheln lassen, Schmand mit dazugeben - mit Petersilie und Käse bestreuen - Kartoffeln garen.</p>

		- Couscous mit kochendem Wasser übergießen und 10 Min. quellen lassen, Butterflöckchen darüber geben und mit einer Gabel lockern	Kartoffeln geben.		
--	--	--	-------------------	--	--

Modellvorhaben „ Bio in Kindertagesstätten“

Kita Lieblingsrezepte

Speiseplan Sommer (2) – Informationen: Marion.Buley@online.de

Rezepte für jeweils 10 Kinderportionen (= 5 Erwachsenenportionen)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Spirelli mit Kürbis-Brokkoli-Sauce + Salat (Spätsommer)	Suppe + Gemüsepaella	Geschnetzeltes in Tomaten-Paprika-Sauce und Kartoffeln + Salat	Rote Gerstengraupensuppe mit Joghurt + Dessert	Fischfrikadellen mit Karottengemüse und Kartoffelpüree + Dessert
Zutaten	<p>900 g Spirelli semola (Wasser, Öl, Salz)</p> <p>200 g Zwiebelwürfel 20 g Rapsöl (2 El) 30 g Maismehl (3 El) 500 ml Milch 200 ml süße Sahne 500 g Hokkaidokürbis, fein gewürfelt 300 g Brokkoliröschen 5 g Salz (1 Tl) 2 Pr. Pfeffer</p> <p>- Zwiebelwürfel und Brokkoli in Öl anschwitzen, mit Maismehl bestäuben, Milch dazugeben, anschließend die Sahne, gut rühren, würzen, Kürbis dazugeben und köcheln lassen bis Gemüse gar ist.</p>	<p>500 g Naturreis (Rundkorn) 1000 ml Wasser</p> <p>100 g Zwiebelwürfel 4 Knoblauchzehen, zerdrückt 300 g Karotten, geraspelt 300 g Zucchini, geraspelt 300 g Tomaten, gewürfelt 60 ml Olivenöl (6El) 100 g Käse mild, gerieben 50 g Sesam 5 g Salz (1 Tl) 2 Pr. Pfeffer</p> <p>- Reis 30 Min. kochen und 30 Min. ausquellen lassen - Zwiebeln und Knoblauch in 3 El Öl andünsten, dann das restliche Gemüse dazugeben und unter Rühren 2-3 Min. dünsten - das restliche Öl und den Reis dazugeben, bei geschlossenem Deckel noch 10 Min. garen</p>	<p>1500 g Kartoffeln</p> <p>800 g Schweine- oder Rindfleisch, sehr feine Streifen 100 g Zwiebel 30 ml Rapsöl (3 El) 200 g Karottenraspel 400 g Tomaten, gewürfelt 400 g Paprika, gewürfelt Wasser zum Angießen (400 ml??) 400 g Tomaten-Passata 100 g Tomatenmark 5 g Salz (1 Tl) 2 Pr. Pfeffer</p> <p>20 g frische Petersilie</p> <p>- Kartoffeln kochen - Fleisch mit Zwiebeln in Öl andünsten, Gemüse dazugeben, würzen - mit Wasser nach Bedarf angießen, Passata und Tomatenmark dazugeben, - köcheln lassen bis das Fleisch schön zart ist - angerichtete Teller mit Petersilie bestreuen</p>	<p>350 g Gerstengraupen 1500 ml Wasser, bei Bedarf etwas mehr 300 g Kartoffeln, gewürfelt</p> <p>300 g Zwiebelwürfel 1 Knoblauchzehe, zerdrückt 30 ml Olivenöl (3 El) 300 g Karottenraspel 500 g Tomatenwürfel 200 g Tomatenmark 5 g Salz (1 Tl) 2 Pr. Pfeffer 400 g Joghurt natur 50 g Sesam</p> <p>- Gerstengraupen kalt abspülen und mit Wasser und den Kartoffeln zum Kochen bringen und 30 Min. bei niedriger Hitze ausquellen lassen - erst Zwiebeln dann das restliche Gemüse in Öl andünsten und zu den Graupen geben, würzen und mit Tomatenmark nach Gusto „färben“. - in jeden Teller einen El Joghurt geben und mit Sesam bestreuen</p>	<p>700 g Seefischfilet, fein zerkleinert 150 g Sonnenblumenkerne, fein gehackt 100 g Zwiebelwürfel 2 Eier 20 ml Zitronensaft 30 g Petersilie, frisch, fein gehackt 50 g Semmelbrösel 50 g Rapsöl (5 El) 2,5 g Salz (1/2 Tl) 1 Pr. Pfeffer</p> <p>1000g Kartoffeln ca. 500 ml Milch 2,5 g Salz (1/2 Tl) 700 g Karotten in Scheiben 2,5 g Salz (1/2 Tl)</p> <p>- Kartoffeln garen, schälen, mit Milch und Salz Kartoffelpüree bereiten; - Karotten mit etwas Wasser und Salz dämpfen - Zutaten für die Frikadellen mischen und zu einem Teig verrühren, 10 Frikadellen formen und in Öl braten.</p>

Modellvorhaben „ Bio in Kindertagesstätten“

Kita Lieblingsrezepte

Speiseplan Sommer (3) – Informationen: Marion.Buley@online.de

Rezepte für jeweils 10 Kinderportionen (= 5 Erwachsenenportionen)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Nudeln mit (frischem) Spinat und Rahmsauce + Salat	Hirserisotto + Salat	Bunte Paprika-Quiche mit Hackfleisch + Dessert	Französisches Ratatouille mit Kartoffeln + Dessert	Fischsuppe + Dessert
Zutaten	<p>900 g Spirelli semola, 1000 g frischer Spinat 100 g Zwiebelwürfel 10 g Maismehl (1 El) 20 g Olivenöl zum Dünsten (2 El) 300 ml Wasser 150 g Creme fraiche 80 g Sonnenblumenkerne 5 g Salz (1 Tl) 2 Pr. Pfeffer</p> <p>- Spinat in feine Streifen schneiden und mit Zwiebelwürfeln in Olivenöl dünsten, mit Maismehl stäuben, mit Wasser auffüllen, salzen, pfeffern, Creme fraiche dazugeben, 5 min. köcheln lassen; - Sonnenblumenkerne in der Pfanne trocken einige Minuten rösten und über das Gemüse geben.</p>	<p>500 g Hirse 1500 ml kochendes Wasser 5 g Salz (1 Tl) 150 g Zwiebelwürfel 30 ml Olivenöl (2 El) 200 g Karotten, grob geraspelt 300 g Zucchini, grob geraspelt 300 g Tomaten, fein gewürfelt 1 Zehe Knoblauch, zerdrückt 5 g Salz (1 Tl) 2 Pr. Pfeffer 150 g Käse mild, geraspelt 20g Petersilie, frisch (4 El)</p> <p>- Hirse in kochendes Salzwasser einrühren und im geschlossenen Topf mit geringer Hitze 20 Min. kochen, anschließend weitere 20 Min. nachquellen lassen und mit der Gabel lockern (evtl. Butterflöckchen drüber geben); - Zwiebelwürfel in Olivenöl dünsten, Karotten, Zucchini, Tomaten und Knoblauch zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken; - Gemüse mit dem Käse und der Petersilie unter die Hirse mischen.</p>	<p>Teig: 250 g Dinkelvollkornmehl fein 250 g Quark (20%) 30 ml Olivenöl 5 g Salz (1 Tl) 5 g Kräuter der Provence Weinsteinbackpulver Belag: 800 g Paprika bunt, klein gewürfelt 200 g Karotten, grob geraspelt 250 g Zwiebeln, gewürfelt 300 g Hackfleisch (z.B. Lamm) 10 g Olivenöl (1 El) 5 g Salz (1 Tl) 600 g Schmand od. Joghurt 150 g süße Sahne 1 Zehe Knoblauch zerdrückt Saft 1 Zitrone 5 g Salz (1 Tl) 2 Pr. Pfeffer 20 g Petersilie, frisch</p> <p>- Alle Zutaten für den Teig mischen, gut durchkneten, 1 h kühl stellen; - Zwiebelwürfel und Hackfleisch in Öl anbraten; - Teig auf einem gefetteten Backblech ausrollen und mit dem Gemüse und Hackfleisch belegen - Aus Schmand, Sahne,</p>	<p>1500 g Kartoffeln</p> <p>150 g Zwiebelwürfel 200 g Auberginenwürfel 300 g Zucchini, grob geraspelt 500 g Tomaten, gewürfelt 300 g Karotten, grob geraspelt 50 g Olivenöl (5 El) 2 Zehn Knoblauch, zerdrückt ca. 150 ml Wasser 5 g Salz (1 Tl) 2 Pr. Pfeffer 5 g Kräuter der Provence (1 Tl) 150 g Käse mild, gerieben</p> <p>- Kartoffeln kochen - Auberginen in Öl anschwitzen, Zwiebeln dazu, dann restliches Gemüse dazugeben, mit Wasser ablöschen, würzen und 30 Min. köcheln lassen - über die fertig angerichteten Teller etwas Käse szreuen.</p>	<p>800 g Seefischfilet, in feinen Streifen oder Würfeln 200 g Zwiebelwürfel 500 g Tomaten, fein geschnitten 300 g Karottenraspel, grob 40 g Olivenöl (4 El) 1500 ml Wasser 5 g Salz (1 Tl) 2 Pr. Pfeffer 2-3 Zehen Knoblauch, zerdrückt</p> <p>400 g Naturreis 800 ml Wasser 50 g Sesam</p> <p>- Naturreis 30 Min. kochen und 45 Min. nachquellen lassen - Fisch mit Zwiebelwürfeln andünsten, anschließend mit den restlichen Gemüsen auffüllen, Wasser dazugeben, würzen und ca. 20 Min. kochen - zum Schluss den Reis zugeben und 3-4 Min. mit durchziehen lassen - mit geröstetem Sesam bestreuen.</p>

			Zitronensaft und Gewürzen eine Sauce mischen und über den Belag geben - ca. 45 min. bei 200° C im Backofen backen - mit frischer Petersilie beim Servieren bestreuen.		
--	--	--	---	--	--

Modellvorhaben „ Bio in Kindertagesstätten“

Kita Lieblingsrezepte

Speiseplan Sommer (4) – Informationen: Marion.Buley@online.de

Rezepte für jeweils 10 Kinderportionen (= 5 Erwachsenenportionen)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Italienischer Nudelaufbau mit Fenchel und Tomaten + Salat	Suppe + „ Da sticht sie der Hafer “-Salat (kaltes Gericht)	Zucchini-Mousaka + Salat	Kartoffeltortilla + Salat	Fischgratin mit Spinat und Kartoffeln + Dessert
Zutaten	<p>700 g Spirelli semola 5 g Rapsöl (1 Tl) zum Fetten</p> <p>100 g Zwiebelwürfel 30 g Olivenöl (3 El) 500 g Fenchel, fein gewürfelt 500 g Tomaten fein gewürfelt 20 g Maismehl (2 El) 200 ml Wasser, lauwarm 200 g Sahne 1 Zehe Knoblauch, zerdrückt 5 g Salz (1 Tl) 2 Pr. Pfeffer 120 g Käse, gerieben 10 g Petersilie, frisch</p> <p>- Nudeln kochen und in eine gefettete Auflaufform geben; - Zwiebeln mit Öl andünsten, Fenchel und Tomaten zugeben - Maismehl in lauwarmem Wasser verrühren und Gemüse ablöschen - Sahne und Knoblauch dazugeben, mit den Würzzutaten kräftig abschmecken und in die Auflaufform geben; - den Auflauf mit Käse bestreuen und im Ofen 30 Min. bei 180 °C backen; - Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.</p>	<p>500 g Hafer 1500 ml Wasser 200 g Tomatenmark 200 ml Zitronensaft 120 g Olivenöl (12 EL) 2 Knoblauchzehen, zerdrückt 7,5 g Kräuter der Provence (1,5 Tl??) 10 g Salz (2 Tl) 2 Pr. Pfeffer</p> <p>500 g Tomaten, klein gewürfelt 500 g Parika grün, fein gewürfelt 150 g Zwiebelwürfel, sehr klein 100 g Käse, fein geraspelt</p> <p>- Hafer in Wasser 30 min. kochen und 1 h ausquellen lassen - Marinade herstellen: Zuerst(!) Tomatenmark in Zitronensaft verrühren, Gewürze dazugeben, am Schluss das Öl - Hafer in die Marinade geben, Tomaten, Zwiebeln und Paprika und Käse dazugeben und ziehen lassen.</p>	<p>400 g Rinderhack 100 g Zwiebelwürfel 600 g Tomatenwürfel 100 ml Tomatenmark 1 Knoblauchzehe, zerdrückt 5 g Salz (1 Tl) 1 Pr Pfeffer evtl. etwas Wasser 20 g Rapsöl (2 El)</p> <p>900 g (neue) Kartoffeln 500 g Zucchini, mittelmäßig geraspelt 20 g Olivenöl (2El)</p> <p>Weißer Sauce: 150 g Zwiebelwürfel 40 g Maismehl (4 El) 40 g Raps-Öl 800 g Milch + 200 ml Wasser 5 g Salz (1 Tl) 1 Pr. Pfeffer</p> <p>- Kartoffeln kochen und in Scheiben schneiden (nicht schälen!) - Hackfleisch und Zwiebeln anbraten, restliche Zutaten dazugeben und köcheln lassen - Sauce: Zwiebeln und Mehl in Öl anschwitzen, mit Milch und Wasser angießen und 4-5 min. kochen</p>	<p>1500 g Kartoffeln, fein gewürfelt 10 Eier 300 g Tomaten, fein gewürfelt 200 g Zwiebelwürfel 50 g Rapsöl (5 El) 1 Knoblauchzehe, zerdrückt 5 g Salz (1 Tl) 1 Pr. Pfeffer 10 g frische Petersilie, fein geschnitten</p> <p>- Zwiebeln und Kartoffel in Öl anbraten unter Rühren, Tomaten dazugeben, würzen und dann zugedeckt garen - Eier verquirlen, salzen und über die Kartoffeln geben, unter Rühren gut durchgaren - mit frischer Petersilie bestreut servieren.</p>	<p>1500 g Kartoffeln</p> <p>800 g Seefischfilet Saft 1 Zitrone und abgeriebene Schale 200 g Lauch, fein geschnitten 200 g Karotten, geraspelt 500 g Spinat, fein geschnitten 5 g Salz (1 Tl) 2 Pr. Pfeffer 1 Zehe Knoblauch, geschnitten 200 g Crème fraiche 150 g süße Sahne 100 g Sesamsamen</p> <p>- Kartoffeln kochen; - Fischfilets in eine Backform geben, mit Zitronensaft und Zitronenschale versehen, salzen, pfeffern - Gemüse über den Fisch geben - Crème fraiche und süße Sahne verrühren, würzen, Knoblauch dazugeben und über den Fisch und das Gemüse geben - im Backofen bei ca. 200 °C 30 min. garen - vor dem servieren mit Sesam bestreuen</p>

			lassen, kräftig abschmecken - in gefettete Backform einschichten: ½ Kartoffeln, dann Zucchini, dann ½ Hackfleischsauce, dann wieder Kartoffeln und wieder Hackfleisch, am Schluß mit der weißen Sauce übergießen und ca. 30 min. im Backofen backen.		
--	--	--	---	--	--

Modellvorhaben „ Bio in Kindertagesstätten“

Kita Lieblingsrezepte

Speiseplan Sommer (5) – Informationen: Marion.Buley@online.de

Rezepte für jeweils 10 Kinderportionen (= 5 Erwachsenenportionen)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Nudeln mit Auberginen-Tomatensauce + Salat	Suppe + Gemüse-Spiesse mit Bulgur und Kräuter-Joghurtsauce	Grüne Sauce mit Kartoffeln und Schinkenröllchen + Dessert	Toskanische Suppe mit bunten Hülsenfrüchten + Dessert	Herzhafter Fischauflauf + Salat
Zutaten	<p>500 g Auberginen, fein gewürfelt 500 g Tomaten, fein gewürfelt 100 g Zwiebelwürfel 1 Knoblauchzehe, zerdrückt 20 g Oliven- / oder Rapsöl (2 El) 10 g Maismehl (1 El) 1 Tl Kräuter der Provence 350 ml Wasser 200 ml Milch 200 g Sahne 5 g Salz (1 Tl) 2 Pr. Pfeffer 800 g Spirelli semola 150 g Käse, mild, gerieben</p> <p>- Nudeln kochen - Zwiebel, Knoblauch, Auberginen und Tomatenwürfel in Öl anschwitzen, Maismehl und Kräuter der Provence einstreuen, mit Wasser aufgießen und andünsten; - Milch und Sahne zugeben, gut verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den gekochten Nudeln servieren - mit Käse bestreuen.</p>	<p>600 g Bulgur 1500 ml Wasser 5 g Salz (1 Tl) Holzspiesse 200 g Tomaten geviertelt 200 g Zwiebeln in Spalten 300 g Zucchini in Scheiben 200 g Champignons 3200 g Paprika grün</p> <p>Sauce: 600 ml Joghurt Saft einer Zitrone 1 Knoblauchzehe, zerdrückt 50 g frische Kräuter 5 g Salz (1 Tl) 2 Pr. Pfeffer 30 g Olivenöl (3 EL)</p> <p>40 g Sesam</p> <p>- Bulgur mit Wasser aufsetzen, 10 Min. kochen und 15 Min. nachquellen lassen, salzen; - Gemüse abwechselnd auf Spieße stecken und im Ofen mit etwas Flüssigkeit in einer Schale garen (Temperatur 175°C) -Sauce: Joghurt mit allen Zutaten vermischen - Gericht mit Sesam bestreuen</p>	<p>200 g „Echte Frankfurter Grüne Sauce“ (Petersilie, Schnittlauch, Dill, Sauerampfer, Borretsch, Kresse, Kerbel, Pimpinelle, Estragon, Zitronenmelisse) 500 g Joghurt 500 g saure Sahne Saft 1 Zitrone 5 g Salz (1 Tl) 2 Pr. Pfeffer</p> <p>1250 g Kartoffeln, 5 g Salz (1 Tl)</p> <p>300 g Rinderkochschinken in feinen Scheiben</p> <p>- Kartoffeln kochen, schälen; - Kräuter waschen und fein wiegen (nicht im Mixer!), sämtliche Zutaten dazugeben, mischen - Schinken zu Röllchen rollen</p>	<p>350 g Hülsenfrüchte Toscana: Verschiedene Bohnen, gebrochene Erbsen, rote Linsen, Sojabohnen, Dinkel, Gerste</p> <p>200 g Zwiebeln, gewürfelt 20 g Olivenöl (2 El) 200 g Karotten, grob geraspelt 200 g Lauch, fein geschnitten 1 Zehe Knoblauch, geschnitten 300 g Tomaten, gewürfelt oder aus der Dose 5 g Salz (1 Tl) 2 Pr. Pfeffer</p> <p>100 g Tomatenmark 2500 ml Wasser 20 Wiener Würstchen (ca. 600 g) 20 g Petersilie, frisch</p> <p>- Zwiebeln in Olivenöl anbraten, Karotten, Lauch und Knoblauch zugeben, mit Wasser aufgießen, Tomaten und Hülsenfrüchte zugeben, auf kleiner Flamme 2 h kochen - würzen und mit Tomatenmark abschmecken; - Würstchen und evtl. deren Sud mit dazugeben - beim Servieren Petersilie über das Gericht streuen.</p>	<p>700 g Seefischfilets Saft 1 Zitrone 300 g Tomaten, gewürfelt 200 g Zwiebeln, gewürfelt 5 g Salz (1 Tl) 2 Pr. Pfeffer 80 g Käse mild, gerieben 50 g Butterflöckchen</p> <p>1 kg Kartoffeln ~400 ml Milch 5 g Salz (1 Tl)</p> <p>- Kartoffeln garen, schälen, mit Milch und Salz Kartoffelpüree bereiten; - Fischfilets mit Zitrone beträufeln - in gefettete Auflaufform erst die Tomaten, dann die Zwiebeln geben, würzen, darauf die Fischfilets legen, salzen - Kartoffelpüree darüber schichten, Käse und Butterflöckchen darüber geben - im Backofen bei 250°C ca. 25 min. backen.</p>

Modellvorhaben „ Bio in Kindertagesstätten“

Kita Lieblingsrezepte

Speiseplan Sommer (6) – Informationen: Marion.Buley@online.de

Rezepte für jeweils 10 Kinderportionen (= 5 Erwachsenenportionen)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Lasagne mit Frühlingszwiebeln und Landschinken + Salat	Suppe + Gefüllte Paprika mit Tomatensauce	Tsatsiki mit Kartoffeln und Bratwürstchen + Dessert	Tomaten- (neue) Kartoffel-Gratin + Dessert	Gebackene Fischfilets mit Zitronen-Joghurt-Sauce und Kartoffelbrei + Salat
Zutaten	<p>150 g Zwiebeln, gewürfelt 20 g Maismehl (2 El) 20 g Rapsöl (2 El) 350 ml Gemüsebrühe 350 ml Milch 50 g Sahne 5 g Salz (1 Tl) 2 Pr. Pfeffer 500 g Vollkorn-Lasagneblätter 500 g Frühlingszwiebeln, fein geschnitten 500 g Tomaten, fein gewürfelt 20 g Olivenöl (2 El) 100 g Schinken, in feinen Streifen 150 g Käse, gerieben</p> <p>- Zwiebelwürfel und Maismehl mit Öl anschwitzen, Brühe und Milch aufgießen und 4-5 Min. kochen lassen; - Sahne zugeben, abschmecken; - mit den ungekochten Lasagneplatten, in Öl gedünsteten Frühlingszwiebeln und Tomaten, Schinken und Sauce in eine Auflaufform schichten; - die letzte Teigplatte mit Rest Sauce übergießen, alles mit Käse bestreuen und im Backofen bei 180 °C 30-40 Min. backen.</p>	<p>10 rote oder grüne Paprika</p> <p>300 g Hirse 750 ml kochendes Wasser 5 g Salz (1 Tl)</p> <p>150 g Zwiebelwürfel 1 Knoblauchzehe, zerdrückt 500 g Zucchini, grob geraspelt 20 ml Olivenöl (2 El) 200 g Käse mild, gerieben 5 g Salz (1 Tl) 2 Pr. Pfeffer</p> <p>700 ml Tomatenpassata 200 ml Wasser 20 g Maismehl (2 El) 100 g Zwiebelwürfel 1 Knoblauchzehe, zerdrückt 20 g Olivenöl (2 El) 5 g Salz 2 Pr. Pfeffer</p> <p>- Hirse in kochendes Salzwasser einrühren und im geschlossenen Topf mit geringer Hitze 20 Min. kochen, anschließend weitere 20 Min. nachquellen lassen und mit der Gabel lockern (evtl. Butterflöckchen drüber geben); - Zwiebelwürfel, Knoblauch und Zucchini in Öl andünsten,</p>	<p>10 Bratwürstchen 10 g Rapsöl zum Anbraten</p> <p>1200 g Kartoffeln 5 g Salz (1 Tl)</p> <p>Tsatsiki: 500 g Quark, 20% 500 g Gurke, geraspelt (1 Stück) 2 Zehen Knoblauch, zerdrückt Saft 1 Zitrone 5 g Salz (1 Tl) 2 Pr. Pfeffer</p> <p>20 g Petersilie (2-4 El), fein geschnitten 50 g Sesam</p> <p>- Kartoffeln kochen und Würstchen braten - Zutaten für Tsatsiki vermischen - Petersilie und (gerösteten) Sesam über angerichtete Teller streuen</p>	<p>1250 g Tomaten 1250 g Kartoffeln (neu) 100 g Butter 300 g Zwiebeln, fein gewürfelt 1 Knoblauchzehe, zerdrückt 5 g Salz (1 Tl) 2 Pr. Pfeffer frisches Basilikum 200 g Käse mild, gerieben</p> <p>- Kartoffeln kochen, nicht!! schälen und in Scheiben schneiden - Tomaten in Scheiben schneiden - in eine gefettete Auflaufform jeweils 1 Lage Kartoffeln und Tomaten einschichten, jede Lage würzen - Zwiebeln und Knoblauch in Butter andünsten und über den Auflauf geben - Frisches Basilikum und Käse darüber geben - Bei 220°C etwa 25 min. backen.</p>	<p>800 g Fischfilet 5 g Salz (1 Tl) 2 Pr. Pfeffer Saft 1 Zitrone 1 Bund Dill 25 g Olivenöl (2,5 EL)</p> <p>200 g Joghurt 1 Zehe Knoblauch, zerdrückt Saft 1 Zitrone 5 g Salz 2 Pr. Pfeffer 50 g Sesam</p> <p>800 g Kartoffeln 200 g Möhren 250 ml Milch 30 g Butter Salz Pfeffer</p> <p>- Fischfilets abspülen, trocken tupfen und mit Zitronensaft und etwas Olivenöl beträufeln sowie Dill darüber streuen - Im Ofen in geschlossener Form (oder mit Folie) bei 200° Grad ca. 20 min. garen - Für Zitronen-Joghurt-Sauce die angegebenen Zutaten verrühren (kalt) - Kartoffeln und Möhren kochen,</p>

		<p>würzen, abkühlen lassen</p> <ul style="list-style-type: none">- Den Paprika einen Deckel abschneiden, Gehäuse entfernen- Gemüse mit Hirse und Käse vermischen, in die Paprika füllen- Paprika mit etwas Flüssigkeit ca. 45 min. dünsten (oder backen im Backofen bei ca. 180 °C)- Sauce: Maismehl in lauwarmes Wasser einrühren, Zwiebeln und Knoblauch in etwas Öl andünsten, mit Passata auffüllen, Wasser mit Maismehl dazugeben, kurz aufkochen, würzen <p>Bemerkung: Die Hirse-Gemüsemasse ist auch ohne die Paprika sehr lecker (besonders gut für kleinere Kinder!)</p>			<p>stampfen, mit etwas Milch schaumig schlagen, Butter zugeben und mit Salz und Pfeffer sowie Muskat würzen</p>
--	--	--	--	--	---

Modellvorhaben „ Bio in Kindertagesstätten“

Kita Lieblingsrezepte

Rezepttabelle Winter (Mitte Oktober - Mitte Mai) – Informationen: Marion.Buley@online.de

erarbeitet durch: Marion Buley, Bernd Trum und Alexandra Buley-Kandzi

(Quellen und Anregungen aus verschiedenen Kitas der Stadt Osnabrück und der Kindernest Küche GmbH, Hanau)

Gefördert vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV) im Rahmen des Bundesprogramms Ökologischer Landbau

	Nudelgericht	Getreidegericht	Fleischgericht	Eintöpfe/Aufläufe	Fischgericht
1. Woche	Spagetti mit Grünkernbolognese	Buchweizenschnitten mit Hokkaidokruste und Gemüse der Saison	Bratwürstchen, Apfel-Rotkohl und Kartoffelpüree	Hessischer Kartoffel-Rote-Bete-Eintopf mit Apfel und Sauerrahm	Fischragout in Rahmsauce mit Bulgur
2. Woche	Sahnelinsen mit Spätzle	Provenzalischer Grünkern	Kartoffelpizza	Sauerkrautauflauf	Fisch mit Curry-Bananensauce auf Naturreis (MB)
3. Woche	Nudeln in Wirsing-Rahmsauce mit gerösteten Sonnenblumenkernen	Orientalisches Karotten-Curry-Gemüse mit Hirse	Kraut-Hacksauce zu Kartoffeln	(Öko)Bauernpfanne	Roter Lachstopf mit Nudeln
4. Woche	Nudel-Erbsen-Auflauf mit Schinken-Sahnesauce	Haselnuß-Polenta mit Wintergemüse	Mexikanisches Reis-Bohnen-Gericht mit Tomaten-Hackfleischsauce	Bolivianischer Quinoaeintopf	Lachs im Gemüsebeet mit Kartoffeln und Petersiliensauce
5. Woche	Nudeln mit Karottensauce	Bulgur-Gemüsepfanne mit Schafskäse	Würstchen (Wiener) mit lauwarmem Kartoffelsalat	Rote-Linsen-Eintopf	Fisch-Gemüse-Pfanne mit Quinoa
6. Woche	Popeyes Lasagne	Quinoa mit Zwiebel-Lauchgemüse	Himmel und Erde mit gerösteten Zwiebeln und Schinkenstreifen	Linseneintopf mit Würstchen	Lachsauflauf mit Sesam

Modellvorhaben „ Bio in Kindertagesstätten“

Kita Lieblingsrezepte

Speiseplan Winter (1) – Informationen: Marion.Buley@online.de

Rezepte für jeweils 10 Kinderportionen (= 5 Erwachsenenportionen)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Spaghetti mit Grünkernbolognese + Salat	Suppe + Buchweizenschnitten mit Hokkaidokruste und Gemüse der Saison	Bratwürstchen, Apfel-Rotkohl und Kartoffelpüree + Dessert	Hessischer Kartoffel-Rote-Bete-Apfel-Eintopf mit Sauerrahm (Schmand) + Dessert	Fischragout in Rahmsauce mit Bulgur + Salat
Zutaten	<p>Sauce: 100 g Grünkernschrot, grob 400 ml Wasser 200 g Zwiebeln, gewürfelt 10 g Rapsöl (1El) 650 g Tomaten, passiert 5 g Salz (1 Tl) 2 Pr. Pfeffer 60 g Sahne</p> <p>900 g Spaghetti semola (Wasser, Öl, Salz)</p> <p>- Grünkernschrot in 400 ml Wasser ca. 10 Minuten kochen und dann 20 Minuten quellen lassen (Topfdeckel geschlossen); - Zwiebelwürfel in Öl anbraten, mit passierten Tomaten ablöschen, Grünkern dazu geben, mit Salz, Pfeffer abschmecken und Sahne verfeinern.</p>	<p>Buchweizenschnitten: 300 g Lauch (1 St.) 10 g Rapsöl (1 El) 200 g Buchweizen 400 ml Wasser 150 g Magerquark 2 Eier 150 ml süße Sahne 100 g Käse, gerieben 5 g Salz (1 Tl) 2 Pr. Pfeffer 10 g Rapsöl (Blech)</p> <p>Kruste: 700 g Hokkaidokürbis 100 g Zwiebeln, gewürfelt 10 g Rapsöl (1 El) 1 Zehe Knoblauch, zerdrückt 5 g Thymian (1 Tl) 80 g Käse, gerieben 2,5 g Salz 2 Pr. Pfeffer</p> <p>2 kg Karotten, in Scheiben (Wasser, Öl, Salz)</p> <p>- Lauchringe in Öl andünsten, den Buchweizen ganz zugeben, mit Wasser 10 Min. kochen, danach vom Herd nehmen und 20 Min. quellen lassen; - Eier mit Quark, Sahne und Käse</p>	<p>10 Bratwürstchen</p> <p>1,2 kg Rotkohl, in feinen Streifen 20 g Apfelessig (2 El) 5 g Salz (1 Tl) 300 g säuerliche Äpfel 40 g Rapsöl zum Gemüse andünsten und Würstchen braten 250 ml Wasser etwas Salz 2 Pr. Pfeffer</p> <p>1 kg Kartoffeln 250 ml Milch 30 g Butter Salz Pfeffer</p> <p>- Rotkohl mit Essig und Salz kräftig verkneten und 20 Minuten ziehen lassen; - Äpfel klein würfeln und mit dem marinierten Rotkohl in Öl andünsten, mit Wasser auffüllen, abschmecken und weichdünsten; - Kartoffeln kochen,</p>	<p>1500 g Kartoffeln, gewürfelt 40 g Rapsöl (4 El) 1 Liter Wasser 500 g Rote Bete, geraspelt 10 g Salz (2 Tl) 2 Pr. Pfeffer 1 Zehe Knoblauch, zerdrückt 200 g Apfel (1 St.) 400 g Sauerrahm (Schmand)</p> <p>- Kartoffelwürfel in Öl anschwitzen, mit Wasser auffüllen; - Rote Bete nach 15 Minuten dazu geben, mit Salz Pfeffer, Knoblauch abschmecken und weitere 10 Min. kochen lassen, dann den Apfel in kleinen Würfeln dazugeben und weitere 5 Min. kochen; - am Schluss Sauerrahm oder Schmand zugeben.</p>	<p>700 g Seefischfilet (10 Port.) 100 g Zwiebeln 200 g Lauch (1 St.) 10 g Rapsöl (1 El) 300 ml Wasser (späterer Fischfond) 2,5 g Salz (1/2 Tl)</p> <p>Sauce: 10 g Rapsöl (1 El) 20 g Maismehl (2 El) 250 g Fischfond (selbst hergestellt, siehe oben) 250 ml Milch 100 ml süße Sahne 5 g Salz (1 Tl) 2 Pr. Pfeffer 1 Tl Zitronensaft 300 g Bulgur 750 ml Wasser 1 Pr. Salz 100 g Schmand 20 g Petersilie, frisch (4 gehäufte El)</p> <p>- Fisch salzen, würfeln; - Zwiebeln und Lauch klein schneiden, in Rapsöl andünsten, Fisch mit dazugeben, mit Wasser aufgießen, Deckel drauf, 10 min. köcheln lassen und Flüssigkeit für die Sauce auffangen;</p>

		<p>verquirlen und unter die Masse heben, salzen und pfeffern, Backblech mit Rapsöl bestreichen, Teig einfüllen, 2 cm dick austreichen und bei 180 °C 10 Min. backen;</p> <p>- Kruste: Hokkaido grob raspeln, Zwiebeln in Öl anbraten, Knoblauch dazu geben, mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken, Hokkaidomasse über den vorgebackenen Teig verteilen, mit Käse bestreuen und weitere 15 – 20 Min. backen;</p> <p>- 2 kg Karotten für 10 Portionen Gemüse dünsten und würzen</p>	<p>stampfen, mit etwas Milch schaumig schlagen, Butter zugeben und mit Salz und Pfeffer sowie Muskat würzen</p> <p>- Bratwürste in Rapsöl braten</p>		<p>- Sauce: Maismehl mit Rapsöl anschwitzen, Fischfond und Milch einrühren und 3-4 Minuten kochen lassen, zum Schluss Sahne und Schmand einrühren und mit Salz, Pfeffer und evtl. Zitronensaft abschmecken;</p> <p>- mit Petersile bestreuen;</p> <p>- Bulgur in 750 ml Wasser 10 Min. kochen, 10 – 15 Min. nachquellen lassen, anschließend salzen.</p>
--	--	---	--	--	--

Modellvorhaben „ Bio in Kindertagesstätten“

Kita Lieblingsrezepte

Speiseplan Winter (2) – Informationen: Marion.Buley@online.de

Rezepte für jeweils 10 Kinderportionen (= 5 Erwachsenenportionen)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Sahnelinsen mit Spätzle + Salat	Suppe + Provenzalischer Grünkern (Variante: Auflauf)	Kartoffelpizza + Dessert	Sauerkrautauflauf + Dessert	Fisch mit Curry- Bananensauce auf Naturreis + Salat
Zutaten	<p>150 g braune Linsen 450 ml Wasser 200 g feine Lauchringe 200 g Karottenraspel 100 g Selleriestifte 50 g Tomatenmark 100 ml süße Sahne 100 ml Milch 5 g Salz (1 Tl) 2 Pr. Pfeffer</p> <p>800 g Spätzle (Wasser, Öl, Salz)</p> <p>-Braune Linsen über Nacht einweichen; - im Einweichwasser gar kochen, Lauchringe, Karottenraspel und Selleriestifte dazugeben, mit Tomatenmark abschmecken, alles 5 Min. fertig garen; - süße Sahne und Milch dazu geben.</p>	<p>200 g Grünkern, ganz 500 ml Wasser 5 g Rapsöl 150 g Käse, gerieben 400 g feinstückige Tomaten (1 Dose) 300 g Karotten, geraspelt 300 g Lauch, fein geschnitten 100 g Schinken (roh) 2 Zehen Knoblauch, zerdrückt 5 g Salz (1 Tl) 2 Pr. Pfeffer Kräuter der Provence Auflauf: 100 g süße Sahne, 100 g Magerquark + 2 Eier</p> <p>- Grünkern in Wasser 6-8 Stunden einweichen, dann 25 Min. (ohne Salz!) kochen und 30 Min. nachquellen lassen; - den gegarten Grünkern in eine gefettete Auflaufform geben, dazu geriebenen Käse, Tomaten, Karottenraspel und Lauch, den rohen Schinken in feine Streifen geschnitten, Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer und Kräuter der Provence dazu geben, alles mischen, oben mit Rest Käse (50g) bestreuen; - ca. 30 Min. bei 180 C im Backofen backen;</p>	<p>1500 g mehlig Kartoffeln, mittelgrob geraspelt 200 g süße Sahne 20 g Maismehl (2 El) 2 Eier 150 g milder Käse, gerieben 5 g Salz (1 Tl) 2 Pr. Pfeffer Belag: 100 g Tomatenmark 100 g Zwiebel (1 St.) 100 g Kochschinken 200 g Karottenraspel 400 g Tomaten-Passata 200 g Champignons 50 g milder Käse, gerieben 2,5 g Salz (½ Tl) 2 Pr. Pfeffer</p> <p>- Kartoffeln, Sahne, Eier, Käse und Maismehl vermischen, etwas salzen, ca. 1 cm dick auf ein leicht gefettetes Backblech ausbringen und 20 Min. bei 200 °C backen; - dann bestreichen/belegen mit Tomatenmark, Karottenraspeln, Champignons und Kochschinken, etwas Passata darübergiessen (damit die Karotten garen können), Salz, Pfeffer und Knoblauch</p>	<p>1 kg Kartoffeln ~500 ml Milch 5 g Salz (1 Tl) 800 g Sauerkraut 200 g Apfel, in Schnitzen 5 g Salz (1 Tl) 500 g Zwiebeln (3 große) 3 Knoblauchzehen 150 g Käse (mild), gerieben 50g Butterflöckchen</p> <p>- Kartoffeln garen, schälen, mit Milch und Salz Kartoffelpüree bereiten; - Sauerkraut mit Apfelschnitzen weich kochen und mit Salz + evtl. Kümmel abschmecken; - Zwiebeln und Knoblauchzehen würfeln und braun rösten - in gefettete Auflaufform schichten: ½ Kartoffelpüree, Zwiebeln, Kraut und 100 g geriebener Käse, dann noch mal in dieser Reihenfolge, mit Butterflöckchen versehen und bei 200 C ca. 15 min. backen.</p>	<p>700 g Seefischfilet, in Streifen 10 g Butter 250 ml Wasser (späterer Fischfond) 20 g Maismehl (2 El) 10 g Rapsöl (1 El) 90 g reife Banane, gewürfelt 1-2 Tl Currypulver, mild 250 ml Fischfond (s.o.) 200 ml Milch 100 ml süße Sahne 2,5 g Salz (½ Tl) 2 Pr. Pfeffer 250 g Naturreis 650 ml Wasser (Salz) 30g Petersilie, frisch</p> <p>- Fischfiletstreifen und Butter mit Wasser aufgießen und den Fisch zugedeckt 4-5 Minuten leicht kochen lassen, Flüssigkeit abgiessen (Fischfond); - Maismehl in Öl anschwitzen, die Banane zugeben, mit Currypulver stäuben, mit Fischfond, Milch und Sahne aufgießen, 4-5 Minuten kochen, dann pürieren und abschmecken; - Naturreis kochen.</p>

		- Variante als zusammenhaltender Auflauf: mit 150 ml Sahne, 100 g Magerquark und 2 Eiern	darüber geben; - nochmals ca. 20 min. backen.		
--	--	--	--	--	--

Modellvorhaben „ Bio in Kindertagesstätten“

Kita Lieblingsrezepte

Speiseplan Winter (3) – Informationen: Marion.Buley@online.de

Rezepte für jeweils 10 Kinderportionen (= 5 Erwachsenenportionen)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Nudeln in Wirsing-Rahmsauce mit gerösteten Sonnenblumenkernen + Salat	Suppe + Orientalisches Karotten-Curry-Gemüse mit Hirse	Kraut-Hacksauce zu Kartoffeln + Dessert	(Öko)Bauernpfanne + Dessert	Roter Lachstopf mit Nudeln + Salat
Zutaten	<p>900 g Spirelli semola, 750 g Wirsing 100 g Zwiebelwürfel 10 g Maismehl (1 El) 20 g Olivenöl zum Dünsten (2 El) 300 ml Wasser 150 g Creme fraiche 80 g Sonnenblumenkerne 5 g Salz (1 Tl) 2 Pr. Pfeffer</p> <p>- Wirsing in feine Streifen schneiden und mit Zwiebelwürfeln in Olivenöl dünsten, mit Maismehl stäuben, mit Wasser auffüllen, salzen, pfeffern, Creme fraiche dazugeben, 5 min. köcheln lassen; - Sonnenblumenkerne in der Pfanne trocken einige Minuten rösten und über das Gemüse geben.</p>	<p>400 g Hirse 1000 ml kochendes Wasser 5 g Salz (1 Tl) 150 g Zwiebelwürfel 20 ml Olivenöl (2 El) 800 g Karotten, grob geraspelt 20 g Maismehl (2 El) 1-2 Tl Currypulver, mild 350 ml Wasser 100 g süße Sahne 100 g Rosinen/Sultaninen 5 g Salz (1 Tl) 2 Pr. Pfeffer 20g Petersilie, frisch (4 El)</p> <p>- Hirse in kochendes Salzwasser einrühren und im geschlossenen Topf mit geringer Hitze 20 Min. kochen, anschließend weitere 20 Min. nachquellen lassen und mit der Gabel lockern (evtl. Butterflöckchen drüber geben); - Zwiebelwürfel in Olivenöl dünsten, dann Karotten, Maismehl, Curry und Rosinen zugeben und mit Wasser aufgießen, etwa 5 Minuten kochen, mit Sahne verfeinern und Salz, Pfeffer abschmecken, Mit Petersilie bestreuen.</p>	<p>1500 g Kartoffeln 100 g Zwiebelwürfel 500 g Hackfleisch 2 El Olivenöl 250 g Weißkohl, fein geschnitten 10 g Apfelessig (1 El) 250 ml Wasser 1 Zehe Knoblauch, zerdrückt 5 g Salz (1 Tl) 2 Pr. Pfeffer ¼ Tl Kümmel, gemahlen 150 g süße Sahne evtl. Maismehl zum Andicken 20 g Petersilie (2-4 El), fein geschnitten</p> <p>- Zwiebeln mit Hackfleisch in Öl anbraten, mit Pfeffer und Salz würzen, Weißkohl und Kümmel dazugeben mit Apfelessig ablöschen, mit Wasser schmoren lassen, nach Zugabe von Sahne weitere 5 Min. auf dem Herd lassen; - eventuell mit Maismehl andicken</p>	<p>150 g Zwiebelwürfel 200 g Lauch, fein geschnitten 50 g Rapsöl (5 El) 200 g Rote Bete, grob geraspelt 10 g Apfelessig (1 El) 350 g Karotten, grob geraspelt 1500 g Kartoffeln, gewürfelt 200 g Kochschinken, gewürfelt 200 ml Wasser 100 g Birne, geraspelt 1 Zehe Knoblauch, zerdrückt 5 g Salz (1 Tl) 2 Pr. Pfeffer 20g Petersilie, frisch (4 El) 150 g Käse, gerieben</p> <p>- Zwiebeln und Lauch in Öl anschwitzen, Rote Bete dazu, mit Apfelessig ablöschen, Kochschinken, Karotten und Kartoffeln zugeben, mit Wasser ablöschen und 15 Min. kochen lassen; - zum Schluss die Birnenraspeln zugeben und weitere 2-3 Min. kochen; - Würzen und frische Petersilie und Käse darüber streuen.</p>	<p>700 g Lachsfilet, in feinen Streifen 100 g Zwiebelwürfel 500 g Weißkohl, fein geschnitten 30 g Olivenöl (3 El) 200 g Karottenraspel, grob 400 ml Wasser 400 g Tomaten, gewürfelt aus der Dose 2,5 g Salz (1/2 Tl) 2 Pr. Pfeffer 2-3 Zehen Knoblauch, zerdrückt 350 g feine Suppennudeln</p> <p>- Zwiebelwürfel und Weißkohl in Öl anschwitzen, Karottenraspel zugeben, mit Wasser auffüllen, würzen und 8-10 Min. dünsten; - Tomaten, Knoblauch und Fisch zugeben und 5-6 Min. kochen lassen; - zum Schluss die Suppennudeln zugeben und 3-4 Min. mit durchziehen lassen.</p>

Modellvorhaben „ Bio in Kindertagesstätten“

Kita Lieblingsrezepte

Speiseplan Winter (4) – Informationen: Marion.Buley@online.de

Rezepte für jeweils 10 Kinderportionen (= 5 Erwachsenenportionen)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Nudel-Erbsen-Auflauf mit Schinken-Sahnesauce + Salat	Suppe + Haselnuss-Polenta mit Wintergemüse	Mexikanisches Reis-Bohnen-Gericht mit Tomaten- Hackfleischsauce + Dessert	Bolivianischer Quinoa Eintopf + Dessert	Lachs im Gemüsebeet mit Kartoffeln und Petersiliensauce + Salat
Zutaten	<p>700 g Spirelli semola 5 g Rapsöl (1 Tl) zum Fetten 100 g Sahne 100 g Magerquark 2 Eier 20 g Maismehl (2 El) 1 Zehe Knoblauch, zerdrückt 5 g Salz (1 Tl) 2 Pr. Pfeffer 500 g TK-Erbsen 200 g Kochschinken, fein geschnitten 120 g Käse, gerieben 10 g Petersilie, frisch</p> <p>- Gekochte Nudeln in eine gefettete Auflaufform geben; - Sahne, Quark, Eier und Maismehl verrühren und mit den Würzzutaten kräftig abschmecken; - aufgetaute Erbsen, Schinken und gekochte Nudeln mit der Quarkmasse vermengen und in die Auflaufform geben; - den Auflauf mit Käse bestreuen und im Ofen 30 Min. bei 180 °C backen.</p>	<p>600 ml Milch 5 g Salz (1 Tl) 20 g Rapsöl (2 El) 200 g Polenta-Maisgrieß 100 g Haselnüsse, gehackt 2,5 g Rapsöl zum Fetten (1/2 Tl) 50 g Zwiebeln, gewürfelt 20 g Rapsöl (2 El) 300 g Pastinaken, gewürfelt 300 g Steckrüben, gewürfelt 300 g Karotten, gewürfelt 10 g Maismehl (1 El) Für Gemüseragout: 250 ml Wasser +250 ml Milch +100 g Sahne 2,5 g Salz (1/2 Tl) 2 Pr. Pfeffer</p> <p>- Milch, Salz und Rapsöl zum Kochen bringen und die Polenta-Haselnuss-Mischung einrühren, einmal aufkochen und auf zurück geschaltener Herdplatte 10 Min. kochen und weitere 10 Min. nachquellen lassen; - die Masse 2 cm dick auf ein leicht gefettetes Blech streichen und zur Ausgabe im Backofen erwärmen; - Zwiebeln in Öl anschwitzen, die anderen Gemüse zugeben, mit Maismehl stäuben und mit der Flüssigkeit aufgießen, das Ragout</p>	<p>150 g Rote Bohnen 450 ml Wasser 2,5 g Salz (1/2 Tl) 250g Naturreis 625 ml Wasser 2,5 g Salz (1/2 Tl) 2 El Olivenöl 100 g Zwiebelwürfel 500 g Hackfleisch 400 g Tomaten, gewürfelt aus der Dose 200 ml Wasser 1 Zehe Knoblauch, geschnitten 5 g Salz (1 Tl) 2 Pr. Pfeffer evtl. Chilipulver</p> <p>- Bohnen über Nacht in Wasser einweichen und im Einweichwasser gar kochen (ca. 30 – 40 Min.), anschließend salzen; - Naturreis in Wasser 30 Min. kochen, dann ca. 30 Min. ausquellen lassen und salzen; - Bohnen mit Reis mischen - Zwiebeln mit Hackfleisch in Öl anbraten, mit Pfeffer und Salz würzen, Tomaten und Knoblauch dazugeben, mit 200 ml Wasser schmoren lassen, evtl. etwas Chilipulver dazu geben.</p>	<p>200 g Weiße Bohnen 1000 ml Wasser 100 g Quinoa 500 g Kartoffelwürfel 350 g Karottenraspel grob 400 g Tomaten, gewürfelt aus der Dose 1 Zehe Knoblauch, geschnitten 5 g Salz (1 Tl) 2 Pr. Pfeffer 1-2 El Thymian 50 g Käse, gerieben 500 g Hackfleisch 20 g Rapsöl (2 El) evtl. mehr Wasser zum Aufgiessen</p> <p>- Bohnen waschen, über Nacht in Wasser einweichen; - am nächsten Tag im Einweichwasser 30-40 Min. gar kochen; - Kartoffelwürfel nach 15 Min. zu den Bohnen geben; - Quinoa mit heißem Wasser im Sieb durchspülen und auch dazu, die Karotten sowie die Tomaten die letzten 10 Min. zu den Bohnen geben; - Hackfleisch in Öl anbraten und zur Suppe geben; - mit Salz, Pfeffer, Knoblauch, Thymian abschmecken, und vor</p>	<p>1250 g Kartoffeln 100 g Zwiebelwürfel 200 g Lauch, fein geschnitten 300 g Weißkohl, fein geschnitten 20 g Olivenöl (2 El) 200 g Hokkaidokürbisraspel 200 g Tomaten, gewürfelt aus der Dose 200 ml Wasser 5 g Salz (1 Tl) 2 Pr. Pfeffer 1 Zehe Knoblauch, geschnitten 700 g Lachsfilet, in feinen Streifen 20 g Maismehl (2 El) 200 ml Milch 200 ml Wasser 80 g Sahne 1 Tl Kräutersalz 4 El Petersilie, fein geschnitten</p> <p>- Kartoffeln kochen, schälen; - Zwiebelwürfel und Lauch sowie Weißkohl in Öl anbraten; - in einer Auflaufform Lauch, Zwiebeln, Weißkohl und Kürbisraspel gut mischen, - gewürfelte Tomaten mit etwas Wasser und Salz, Pfeffer und Knoblauch mischen, über das Gemüse geben; - Lachsstreifen darauf verteilen; - und im Backofen bei 180 °C 25</p>

		4-5 Minuten kochen lassen, anschließend abschmecken.		dem Servieren Käseraspel über die Suppe streuen! -	Minuten backen; - Maismehl mit Milch und Wasser vermengen, unter rühren aufkochen und 4-5 Min. kochen lassen, Sahne zugeben, abschmecken, Petersilie dazu und mit dem Lachs servieren.
--	--	---	--	--	---

Modellvorhaben „ Bio in Kindertagesstätten“

Kita Lieblingsrezepte

Speiseplan Winter (5) – Informationen: Marion.Buley@online.de

Rezepte für jeweils 10 Kinderportionen (= 5 Erwachsenenportionen)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Nudeln mit Karottensauce + Salat	Suppe + Bulgur-Gemüsepfanne mit Schafskäse	Wiener Würstchen mit lauwarmem Kartoffelsalat + Dessert	Rote-Linsen-Eintopf + Dessert	Fisch-Gemüsepfanne mit Quinoa + Salat
Zutaten	<p>500 g Möhren, grob geraspelt 20 g Oliven- / oder Rapsöl (2 El) 10 g Maismehl (1 El) 1 Tl Curry 250 ml Wasser 250 ml Milch 100 g Sahne 5 g Salz (1 Tl) 2 Pr. Pfeffer 800 g Spirelli semola</p> <p>- Karottenraspel in Öl anschwitzen, Maismehl und Curry einstreuen, mit Wasser aufgießen und 5-6 Min. andünsten; - Milch und Sahne zugeben, gut verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den gekochten Nudeln servieren.</p>	<p>400 g Bulgur 1000 ml Wasser 5 g Salz (1 Tl) 150 g Zwiebelwürfel 350 g Lauch fein geschnitten 200 g Kartoffeln, gewürfelt 40 g Olivenöl (4 El) 400 g Tomaten, gewürfelt aus der Dose 1 Zehe Knoblauch, zerdrückt 5 g Salz (1 Tl) 2 Pr. Pfeffer 1-2 El Kräuter der Provence 300 g Schafskäse, gewürfelt</p> <p>- Bulgur mit Wasser aufsetzen, 10 Min. kochen und 15 Min. nachquellen lassen, salzen; - Zwiebel-, Kartoffelwürfel und Lauch in Öl andünsten, Tomaten dazugeben, evtl. mit Wasser ablöschen, würzen; - Schafskäse in Würfel schneiden, über das Gemüse geben.</p>	<p>20 Wiener Würstchen 1250 g Kartoffeln, festkochend 100 g Zwiebeln, gewürfelt 200 g Lauch, fein geschnitten 50 ml Wasser 4 El Apfelessig 50 g Apfel, gerieben 1 Tl Senf, mittelscharf 150 ml Gemüsebrühe 7,5 g Salz(1 1/2 Tl) 2 Pr. Pfeffer 40 g Olivenöl (4 El) 40 g Rapsöl (4 El) 2-3 El Petersilie, geschnitten</p> <p>- Kartoffeln kochen, schälen und heiß in Scheiben schneiden; - Lauch und Zwiebeln in etwas Wasser andünsten und über die Kartoffeln geben; - Dressing aus warmer Brühe, Essig, Salz, Pfeffer, Senf und geriebenem Apfel herstellen und über die warmen Kartoffeln geben und zugedeckt 30 Min. ziehen lassen; - zum Schluss das Öl zugeben, nachschmecken und mit geschnittener Petersilie garnieren.</p>	<p>200 g Zwiebeln, gewürfelt 40 g Olivenöl (4 El) 600 g Kartoffeln, gewürfelt 1800 ml Wasser 300 g Rote Linsen 200 g Karotten, grob geraspelt 1 Zehe Knoblauch, geschnitten 300 g Tomaten, gewürfelt aus der Dose 5 g Salz (1 Tl) 2 Pr. Pfeffer 80 g Tomatenmark 20g Petersilie, geschnitten (4 El) 20 Wiener Würstchen (ca. 800 g)</p> <p>- Zwiebeln in Olivenöl anbraten, Kartoffeln zugeben, mit Wasser aufgießen und 10 Min. kochen; - Linsen, Karotten, Knoblauch und Tomaten zugeben und weitere 10 Min. kochen lassen; - würzen und mit Tomatenmark abschmecken; - Würstchen mit dazugeben - beim Servieren Petersilie über das Gericht streuen.</p>	<p>200 g Quinoa 450 ml Wasser 5 g Salz (1 Tl) 100 g Zwiebelwürfel 200 g Lauch, fein geschnitten 300 g Karotten, grob geraspelt 10 g Olivenöl (1 El) 10 g Maismehl (1 El) 200 ml Wasser 200 g Tomaten feinstückig aus der Dose 100 ml Sahne 5 g Salz (1 Tl) 2 Pr. Pfeffer 1 Zehe Knoblauch, geschnitten 700 g Lachsfilet, in Streifen 10 g Olivenöl (1 El)</p> <p>- Quinoa heiß abwaschen und mit 450 ml Wasser 10 Min. kochen, dann 15 Min. nachquellen lassen und salzen; - Zwiebelwürfel, Lauch und Karotten in Öl anschwitzen, Maismehl zugeben, mit Wasser aufgießen und 4-5 Minuten dünsten; - Tomaten sowie Sahne dazugeben, würzen - Fisch separat in Öl andünsten und auf das Gemüse setzen; - mit Quinoa servieren.</p>

Modellvorhaben „ Bio in Kindertagesstätten“

Kita Lieblingsrezepte

Speiseplan Winter (6) Informationen: Marion.Buley@online.de

Rezepte für jeweils 10 Kinderportionen (= 5 Erwachsenenportionen)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Popeyes Lasagne + Salat	Suppe + Quinoa mit Zwiebel- Lauch-Gemüse	Himmel und Erde mit gerösteten Zwiebeln und Schinkenstreifen + Dessert	Linseneintopf mit Wurstchen + Dessert	Lachsauflauf mit Sesam + Salat
Zutaten	<p>150 g Zwiebeln, gewürfelt 20 g Maismehl (2 El) 20 g Rapsöl (2 El) 350 ml Gemüsebrühe 350 ml Milch 100 g Sahne 5 g Salz (1 Tl) 2 Pr. Pfeffer 500 g Vollkorn-Lasagneblätter 1000 g Spinat (TK) 150 g Käse, gerieben</p> <p>- Zwiebelwürfel und Maismehl mit Öl anschwitzen, Brühe und Milch aufgießen und 4-5 Min. kochen lassen; - Sahne zugeben, abschmecken; - mit den ungekochten Lasagneplatten, Spinat und Sauce in eine Auflaufform schichten; - die letzte Teigplatte mit Rest Sauce übergießen, alles mit Käse bestreuen und im Backofen bei 180 °C 30-40 Min. backen.</p>	<p>300 g Quinoa 600 ml Wasser 5 g Salz (1 Tl) 150 g Käse, gerieben 200 g Zwiebeln, gewürfelt 300 g Lauch, fein geschnitten 300 g Karotten, geraspelt 20 g Olivenöl (2 El) 200 ml Wasser 300 g Schmand (saure Sahne) 2,5 g Salz (1/2 Tl) 2 Pr. Pfeffer</p> <p>- Quinoa heiß abspülen, mit Wasser 10 Min. kochen und 15 Min. nachquellen lassen, salzen und geraspelten Käse untermischen; - Zwiebelwürfel und Lauch in Öl andünsten, mit etwas Wasser ablöschen und ca. 15 Min. köcheln lassen, Salz, Pfeffer und Schmand (saure Sahne) dazugeben.</p>	<p>1250 g mehlig Kartoffeln 800 g Äpfel, geschält 550 ml Wasser (oder 350 ml Wasser und 200 ml Sahne) 250 g Zwiebeln, gewürfelt 250 g Schinken (roh), in Streifen 10 g Olivenöl (1 El) 5 g Salz (1 Tl) 20 g Petersilie, frisch</p> <p>- Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden, Äpfel teilen, Kerngehäuse entfernen und in feine Spalten schneiden; - Kartoffeln in Wasser 15 Min. zugedeckt kochen, Äpfel zugeben und weitere 10 Min. garen; - Zwiebelwürfel und Schinken in Öl anbraten; - Kartoffeln und Äpfel zu Mus stampfen; - beim Servieren gebratene Zwiebel und Schinken über das Gericht streuen und mit Petersilie garnieren.</p>	<p>200 g Tellerlinsen 1200 ml Wasser 500 g Kartoffeln, gewürfelt 350 g Karotten, grob geraspelt 1 Zehe Knoblauch, zerdrückt 5 g Salz (1 Tl) 2 Pr. Pfeffer 20 Wiener Würstchen (ca. 800 g)</p> <p>- Linsen waschen, über Nacht in Wasser einweichen; - am nächsten Tag mit den Kartoffelwürfeln im Einweichwasser 20-25 Minuten gar kochen; - in den letzten 5 Min. der Garzeit die Karottenraspel zugeben und mit Salz, Pfeffer, Knoblauch abschmecken; - Wiener Würstchen mit Saft in die Suppe geben.</p>	<p>1000 g Kartoffeln 100 g Zwiebeln, gewürfelt 10 g Olivenöl (1 El) 300 g Karotten, grob geraspelt 200 g Tomaten, gewürfelt aus der Dose 700 g Lachsfilet, in Streifen 5 g Salz (1 Tl) 2 Pr. Pfeffer 1 Zehe Knoblauch, geschnitten 200 g Schmand (saure Sahne) 150 ml Milch 10 g Maismehl (1 El) 2 Eier 60 g Käse, geraspelt 20 g Sesam</p> <p>- Kartoffeln kochen, schälen und würfeln; - Zwiebelwürfel in Öl anbraten, mit Karotten, Tomaten, Lachsstreifen und Kartoffeln vermengen, würzen und in eine Auflaufform geben; - Schmand, Milch, Maismehl und Eier vermengen, über den Auflauf geben, mit Käse und Sesam bestreuen und 20 Min. im Backofen bei 180° C backen.</p>