

Gefülltes Fladenbrot



Zutaten:

- 220 g Schnitzel (vom Schwein)
- 18 g Rapsöl
- 120 g Eisbergsalat
- 1 Paprika

- 3 Tomaten
- 0,4 kg Fladenbrot
- 120 g Joghurt (1,5% Fett)
- 80 g Frischkäse (Doppelrahmstufe)
- 1/2 Zitrone

Zubereitung:

Zuerst den Eisbergsalat und die Paprika in Streifen, die Tomaten in Würfel schneiden. Aus Joghurt, Zitronensaft, Frischkäse, Salz, Pfeffer und Zucker eine Soße herstellen. Danach das Fleisch in dünne Scheiben schneiden und in Öl gebraten. Mit Pfeffer und Jodsalt abschmecken. Das Fladenbrot in vier gleich große Stücke schneiden. Die Fladenbrot dreiecke von der Spitze aus aufschneiden, so dass man sie wie eine Tasche öffnen kann. Dann werden die Brotinnenseiten mit Soße bestrichen und danach mit Fleisch und Gemüse gefüllt.

Nährwert:

Energie: 427 kcal Protein: 23,4 g
Fett: 12,2 g Ballaststoffe: 6,2 g
Kohlenhydrate: 50,4 g

Alle Rezepte ergeben 4 Portionen für Kinder im Alter von 4-6 Jahren.



LRA Vogtlandkreis
Lebensmittelüberwachungs- und
Veterinäramt

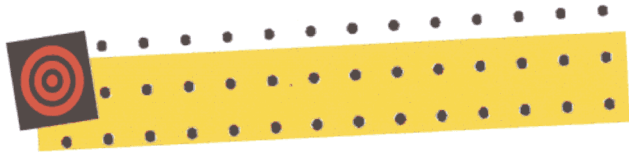
Außenstelle Auerbach
Schulstraße 2
08209 Auerbach

Telefon: 03744-254-3600
Fax: 03744-25443601
E-Mail: halamek@vogtlandkreis.de

LRA Vogtlandkreis
Lebensmittelüberwachungs- und
Veterinäramt



Kochtipps für Eltern



Rezepttipp: Gemüse Eintopf mit Weizenschrot

Zutaten:

- 80 g Lauch
- 80 g Möhren
- 80 g Staudensellerie
- 80 g Weißkohl
- 8 g Rapsöl
- 140 g Weizenvollkorn (o. Weizenvollkornschrot)
- 520 ml Gemüsebrühe
- 40 ml Sahne
- 4 Stk. Vollkornbrötchen

Zubereitung:

Zuerst das Gemüse zerkleinern, in Öl anbraten und mit wenig Wasser dünsten. Die Weizenkörner grob schroten bzw. geschrotet kaufen, in der Gemüsebrühe aufkochen und bei geringer Hitze ca. 20 Minuten ausquellen lassen. Das Gemüse dazugeben und kurz vor der Ausgabe unterziehen. Mit Pfeffer und Jodsalz abschmecken und vor dem Servieren mit Sahne noch verfeinern. Dazu werden Vollkornbrötchen gereicht.

Je nach Saison und Vorliebe können Sie die Gemüseinlage auch verändern.

Nährwert:

- Energie: 312 kcal
- Fett: 6,9 g
- Kohlenhydrate: 50,8 g
- Protein: 10,9 g
- Ballaststoffe: 10,2 g



Vorschläge für die Zusammenstellung ihrer Mittagsmahlzeiten

Empfehlung für 10 Essenstage:

Täglich "Sättigendes"

- 4 mal Kartoffeln (z.B. pur, Püree, im Eintopf)
- 2 mal Vollkornreis (z.B. pur, Risotto, im Eintopf)

Täglich Gemüse/Rohkost

- 4 mal Rohkost
- 6 mal freie Wahl
- ...und außerdem...

3 - 4 mal Fleisch

- 2 mal separat (z.B. Schnitzel, Hähnchenschenkel)
- 2 mal in Soße (z.B. Hacksoße, Gulasch, Eintopf)

1 - 2 mal Seefisch

- 1 mal fettreich (z.B. Heringsstippe, Lachs)

1 mal Ei

- (z.B. Ei in Soße, Rührei, Omelett)
- ...oder...

1 mal süßes Hauptgericht

- (z.B. Milchreis, Apfel-Quark-Auflauf)
- ...und nicht vergessen...

3 - 5 mal vegetarisches Gericht

- "Sättigendes" und Gemüse
- (z.B. Getreide-Gemüse-Pfanne, Kartoffel-Gemüse-Auflauf)

Fischfilet mit buntem Gemüse

Zutaten:

- 480 g TK-Gemüsemischung
- 0,4 kg Fischfilet
- 20 g Mehl (Typ 1050)
- 20 g Rapsöl
- 120 ml Milch (1,5% Fett)
- 80 g Schmelzkäse
- 40 ml Sahne
- 0,4 kg Kartoffeln

Zubereitung:

TK - Gemüsemischung (z. B. Möhren, Mais, Erbsen) unaufgetaut in eine gefettete Auflaufform geben. Den Fisch säubern, säuern, salzen und mit gehackten Kräutern bestreuen und auf das Gemüse legen. Aus Mehl und Öl eine Mehlschwitze herstellen und diese mit Milch (und Gemüsebrühe) ablöschen. Die Soße mit Jodsalz, Pfeffer Muskat und etwas Zitronensaft abschmecken. Zum Schluss mit Sahne verfeinern. Dazu wahlweise Salzkartoffeln oder Vollkorn-

Nährwert:

- Energie: 411 kcal
- Fett: 16,3 g
- Kohlenhydrate: 36 g
- Protein: 28,8 g
- Ballaststoffe: 7,9 g

