

Rotes Linsengemüse mit Würstchen

Zutaten:

- * 150g Zwiebeln
- * 30g Rapsöl
- * 600g rote Linsen
- * 1200g Gemüsebrühe
1100g Gemüse, frisch (geputzt) oder TK, zum Beispiel:
600g Möhren & 500g Lauch
- * 10 Würstchen, z.B. Wiener à 75g
- * Jodsalz, Cayennepfeffer, Thymian
- * 1 Bund Schnittlauch



Zubereitung:

1. Zwiebeln fein würfeln und in Öl andünsten.
2. Linsen und Gemüsebrühe zu den Zwiebeln geben und ca. 5. Minuten kochen lassen.
3. Möhren und Lauch putzen, in feine Scheiben bzw. Ringe schneiden und zu den Linsen geben. Weitere 10 Minuten kochen lassen.
4. Die Würstchen zum Schluss in dem Linsengemüse ca. 5 mit erhitzen oder extra in heißem Wasser erhitzen, nicht kochen.

Das Gemüse würzen und abschmecken und abschließend mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Variationsmöglichkeiten

Das Gemüse kann je nach Saison und Belieben variiert werden.

Durch Zusatz von Knoblauch erhält das Gericht eine besondere Geschmacksnote.

Durch Zusatz von Kartoffeln (500g/10 Pers.) erhält das Gericht eine andere Geschmacksnote, eine zusätzliche Sätti-



LRA Vogtlandkreis
Lebensmittelüberwachungs- und Veterinäramt

Außenstelle Auerbach
Schulstraße 2
08209 Auerbach

Telefon: 03744-254-3600

LRA Vogtlandkreis
Lebensmittelüberwachungs- und Veterinäramt



Kochtipps für
Kindertages-
stätten

Geschnetzeltes mit Kartoffeln und Gemüse

Zutaten:

- * 800g Fleisch, z.B. Puten-, Hähnchen oder Schweinefleisch
- * 2700g Kartoffeln
- * 200g Zwiebeln
- * 50g Rapsöl
- * 500ml Wasser
- * 250ml Sahne
- * 500ml Milch, 1,5% Fett
- * Jodsalz, Pfeffer, frische Kräuter
- * 1700g Gemüse, frisch (geputzt) oder TK

zum Beispiel:

- 500g Zucchini
- 500g Tomaten, frisch oder Konserve
- 300g rote Paprika
- 200g grüne Paprika
- 200g gelbe Paprika

Zubereitung:

Für das Geschnetzelte das Fleisch in Streifen schneiden, die Zwiebeln würfeln und alles zusammen im Öl anbraten. Nach dem Anbraten würzen. Fleisch mit dem Wasser ablöschen und einkochen lassen (auf etwa die Hälfte). Sahne und Milch hinzugeben und nochmals abschmecken.

Für das Gemüse die Paprika putzen, die Tomaten überbrühen und enthäuten, Zucchini waschen und alles klein schneiden.

Das Gemüse dünsten, abschmecken und mit Kräutern verfeinern.

Kartoffeln kochen und alles zusammen servieren.

Variationsmöglichkeiten:

Als Beilage kann auch alternativ z. B. Reis oder Nudeln (möglichst Vollkorn), Hirse oder Kartoffelpüree angeboten werden (je 270 g pro Person). Das Gemüse kann je nach Saison und Belieben variiert werden.

Kosten für die Lebensmittel pro Person: ca. 1,90€

Vorschläge zur Erstellung eines Speiseplans

Empfehlung für 10 Essenstage:

Täglich "Sättigendes"

- 4 mal Kartoffeln (z.B. pur, Püree, im Eintopf)
- 2 mal Vollkornreis (z.B. pur, Risotto, im Eintopf)
- 2 mal Vollkornnudeln (z.B. pur, als Auflauf)
- 1 mal Hülsenfrüchte (z.B. im Eintopf)
- 1 mal freie Wahl

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)



Mediterrane Fischpfanne mit Reis

Zutaten:

- * 1800g Seefischfilet frisch oder TK, z.B. Seelachs, Kabeljau, Rotbarsch, Lachs
- * Zitronensaft
- * 1500g Fleischtomaten (10 Stck.) oder Tomaten aus der Dose
- * 300g Zwiebeln
- * 50g Olivenöl
- * 200g milder Schafskäse
- * 3 Knoblauchzehen
- * Frische Basilikumblätter
- * 1100g Reis (möglichst Vollkorn)
- * Jodsalz, Pfeffer, Kräuter der Provence

Zubereitung:

1. Fischfilets waschen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln und mit 2 EL Olivenöl einreiben.
2. Fleischtomaten kurz überbrühen, enthäuten und klein schneiden.
3. Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln und in 2 EL Olivenöl andünsten. Tomaten zugeben und 10-15 Minuten köcheln lassen. Anschließend würzen.
4. Fischfilets salzen, auf die Tomatenmasse legen und 8-10 Minuten garen lassen.
5. Schafskäse klein schneiden, auf den Fisch legen und überbacken. Zum Schluss mit Basilikum bestreuen.
6. Reis kochen und mit der Fischpfanne servieren.

Variationsmöglichkeiten:

Als Beilage können auch alternativ z. B. Nudeln (möglichst Vollkorn), Hirse, Kartoffeln oder Kartoffelpüree angeboten werden (je 270 g pro Person).

Kosten für die Lebensmittel pro Person: ca. 1,50€

Die Rezepte sind ernährungsphysiologisch optimiert und bundesweit in Schulküchen und Cateringunternehmen getestet.

Ein Rezept ist für 10 Kinder im Alter von 10-12 Jahren berechnet.