Projekt UMBESA

Nachhaltiger Speiseplan – Umsetzung der Nachhaltigkeit in Großküchen unter besonderer Berücksichtigung von regionalen, saisonalen, biologischen Lebensmitteln und frisch zubereiteten Speisen

REZEPTSAMMLUNG

Saisonale Rezepte ohne Fleisch - speziell für Großküchen

Wien, Juni 2013

EUROPEAN UNION
European Regional Development Fund

EUROPEAN TERRITORIAL CO-OPERATION
AUSTRIA-CZECH REPUBLIC 2007-2013
Gemeinsam mehr erreichen. Společně dosáhneme více.

Projektträger

Ressourcen Management Agentur (RMA),
Wien, www.rma.at
Kontakt:
Hans Daxbeck, office@rma.at,
Tel : +43 1 913 22 52.0
UMBESA-Homepage : umbesa.rma.at

Projektpartner

Fachhochschule Wien, Institut für Tourismusmanagement,
www.fh-wien.ac.at

Südböhmische Universität Budweis,
www.jcu.cz

Fachschule Jihlava,
www.ssos-ji.cz

Ko-Finanziererung

Amt der Oö. Landesregierung, www.land-oberoesterreich.gv.at
ÖkoKauf (MA 22), www.wien.gv.at
Bundesministerium für Landesverteidigung und Sport, www.bmlvs.gv.at
Lebensministerium, www.lebensministerium.at

Die Rezeptesammlung wurde erstellt in Kooperation mit der Abteilung Gesundheit des Amtes der Oberösterreichischen Landesregierung

sowie **Job& Fit** **Die Umweltberatung** **Bioküche**

Die Ressourcen Management Agentur (RMA) ist ein Klimabündnisbetrieb

Vorwort

Unser Ernährungsverhalten wird besonders von der Gemeinschaftsverpflegung geprägt. Die Versorgung mit qualitativ hochwertigen und gesunden Lebensmitteln zeigt nicht nur die Wertschätzung der KonsumentInnen, es zeigt zudem die Verantwortung der Umwelt gegenüber.

Untersuchungen zeigen, dass durch den Einsatz von regionalen, saisonalen, biologischen Lebensmitteln und frisch zubereiteten Speisen die CO_2-Emissionen von Großküchen spürbar verringert werden können. Im Durchschnitt entfallen 63 % der gesamten CO_2-Emissionen einer Großküche auf den indirekten Energieverbrauch, also jener Energie, die in den eingesetzten Lebensmitteln aufgrund der Produktion, Handel und Verarbeitung, steckt. Der größte Verursacher von CO_2-Emissionen in Großküchen ist dabei das Fleisch. Der Einsatz von Fleisch- und Wurstwaren liegt in untersuchten österreichischen Großküchen bei durchschnittlich 11 % am gesamten Lebensmitteleinsatz, die daraus entstehenden CO_2-Emissionen sind mit einem Anteil von 63 % des indirekten Energieverbrauchs sehr bedeutend.

Durch die Etablierung eines nachhaltigen Speiseplans – damit einhergehend optimierte Fleischportionen und Forcierung fleischloser Speisen - sind die CO_2-Einsparungspotentiale sehr hoch. So emittieren fleischlose Speisen bis zu 99 % weniger CO_2 im Vergleich zu Speisen mit Fleisch. Auch der Einsatz von regionalen und saisonalen BIO-Lebensmitteln führt zu einer Einsparung von CO_2-Emissionen. Das Einsparungspotenzial liegt bei regionalen Lebensmitteln bei bis zu 50 %. Die Verwendung von Lebensmitteln aus biologischer Produktion bedingt eine Einsparung von CO_2-Emissionen von bis zu 40 %. Neben den Kriterien Regionalität, Saisonalität und BIO-Landwirtschaft spielt der Verarbeitungsgrad von Lebensmitteln hinsichtlich des Themas CO_2 eine bedeutende Rolle. Jeder Verarbeitungsschritt emittiert zusätzlich CO_2. So emittieren 1 kg frische, konventionelle Kartoffeln 0,31 kg CO_2eq, 1 kg Pommes Frites hingegen 4,36 kg CO_2, das sind 93 % mehr CO_2 im Vergleich zum frischen Produkt (Beispiel Italien-Import). Der Trend des verstärkten Einsatzes von Convenience-Produkten in Großküchen hat primär ökonomische Gründe (z.B. weniger Personaleinsatz). Der geringere Personaleinsatz wird jedoch durch einen oftmals höheren Wareneinsatz kompensiert. Durch das mehrmalige Aufwärmen und Kühlen der Lebensmittel, extra Verpackung, und oft auch extra Produktkilometer (zurückgelegte Kilometer bis das Lebensmittel in die Küche geliefert wird) haben Convenience-Produkte – neben teilweise bedenklichen Zusatzstoffen – auch für die Umwelt negative Effekte.

Neben dem Umweltaspekt spielt das steigende Gesundheitsbewusstsein der Bevölkerung eine große Rolle. Großküchen setzen meist aus ökonomischen Gründen vermehrt auf konventionelle und importierte Lebensmittel. Zudem zeigen Untersuchungen in österreichischen Großküchen, dass die Fleischportionen durchschnittlich 25 % größer sind, als aus ernährungsphysiologischer Sicht wünschenswert. Aus der Analyse von tschechischen Großküchen geht hervor, dass wenig Obst/Gemüse und große Mengen an Mehlprodukten und Teigwaren konsumiert werden, Bio-Lebensmittel werden hingegen kaum eingesetzt.
Großküchen können ihre Speisepläne in Richtung Nachhaltigkeit optimieren, indem

- der Einsatz von biologischen, regionalen und saisonalen Lebensmitteln forciert wird.
- verstärkt auf die Speiseplangestaltung geachtet wird.
- Lebensmittel bewusst ausgewählt werden.
- auf Convenient-Produkte zugunsten von frisch gekochten Speisen verzichtet wird.
- die Portionsgrößen optimiert werden.

Das Projekt UMBESA unterstützt die teilnehmenden Großküchen aktiv die Speisepläne in Richtung Nachhaltigkeit mittels der Kriterien biologische, regionale, saisonale und frische Zubereitung sowie optimale Fleischportion, zu optimieren.

Im Zuge des Projektes wurde in Bezugnahme auf die Projektkriterien ein Kochbuch für Großküchen erstellt, welches Rezepte zum vermehrten Einsatz vegetarischer und saisonaler Speisen bietet. Diese Rezepte stellen eine Sammlung von verfügbaren, vegetarischen Rezepten, speziell auf Großküchen abgestimmt, dar. Ausnahme sind einige Speisen von „die Umweltberatung", welche für vier Personen bemessen sind.

Die Speisen sind hinsichtlich der vier Jahreszeiten kategorisiert. Es kommt daher vor, dass ein und dieselbe Speise in mehreren Kategorien aufscheint.

Rezepte für den Frühling

(März bis Mai)

FRÜHLING

Rezepte für den Frühling (März bis Mai)

Suppen 1
- Bärlauch-Dinkelsuppe 1
- Brennnesselcremesuppe 2
- Frühlingskräutersuppe mit Erdäpfeln 2
- Frühlingszwiebelcremesuppe 3
- Karottencremsuppe mit Ingwer und Sesam 3
- Kressesuppe mit Limette 4
- Steckrübencremesuppe mit Chili und Koriander 5

Salate 6
- Kopfsalat mit Johurt-Dressing 6
- Löwenzahn-Apfelsalat 6

Hauptspeisen 7
- Auflauf 7
  - Grünkern-Kartoffelauflauf 7
  - Kartoffelauflauf 8
- Knödel 8
  - Feine Spinatknödel 8
  - Semmelknödel mit Schwammerlsauce 9
- Laibchen 9
  - Dinkellaibchen 9
  - Gerstenlaibchen 10
  - Kartoffel-Topfen-Laibchen 10
  - Sesamlaibchen mit Schnittlauchsauce 11
- Nudelgerichte 11
  - Gemüselasagne mit Wurzelgemüse 11
  - Grünkernlasagne 12
  - Nudelauflauf 13
  - Pasta asciutta mit Gemüse 13
  - Pasta mit Blattspinat, Tomaten und Parmesan 14
  - Penne mit Spargel 14
  - Spargel-Lasagne auf Safran-Veltlinersauce 15
- Pikante Palatschinken 15
  - Bärlauch-Palatschinken 15
- Puffer 16
  - Karotten Puffer 16
- Strudel 17
  - Bärlauch-Topfen-Strudel mit Spargel 17
  - Kartoffelstrudel 17
- Diverses 18
  - Hirse-Topfenmedaillons 18

FRÜHLING

FRÜHLING

Frühling (März bis Mai)

Suppen

Bärlauch-Dinkelsuppe

10 Portionen

Zutaten:
300 g Bärlauch
25 ml Olivenöl
100 g Dinkelflocken
1,5 l Gemüsefond
350 g Karotten
75 ml Sauerrahm
Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:
1. Bärlauch kurz in kochendem Wasser blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken und abseihen.
2. Die Karotten schälen, in feine Würfeln schneiden und weich dünsten.
3. Bärlauch und fein gehackte Zwiebel in etwas Öl anschwitzen, die Dinkelflocken zugeben und mit dem Gemüsefond aufgießen.
4. Ca. 10 min leicht köcheln lassen.
5. Mit dem Stabmixer pürieren und mit verquirltem Sauerrahm, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
6. Die Karottenwürfeln auf die Suppenteller verteilen und die Suppe anrichten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
54 kcal	4,6 g	8 g	2,7 g	2,8 g

Quelle: Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Brennnesselcremesuppe

Saison: Frühling, Sommer

Zubereitungszeit: 25 min
Rezept für 4 Personen

Zutaten:
4 dag Butter,
1 kleine Zwiebel,
4 dag Mehl,
etwas Weißwein zum Ablöschen,
ca. 3/4 l Gemüsebrühe,
2 Hand voll junge Brennnesselspitzen,
Kräutersalz,
frisch gemahlener Pfeffer,
geriebene Muskatnuss,
ca. 1/8 l Schlagobers

Zubereitung:
Fein gehackte Zwiebel in Butter leicht anschwitzen, mit Mehl stauben und mit etwas Weißwein ablöschen. Mit Gemüsebrühe aufgießen und die Hälfte der grob gehackten Brennnesseln beigeben. Ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Gewürzen abschmecken. Suppe vom Herd nehmen, Schlagobers und restliche Brennnessel beigeben und mit dem Mixstab oder Mixaufsatz kurz aufmixen. Mit Gänseblümchen dekorieren.

Quelle: Die Umweltberatung

Frühlingskräutersuppe mit Erdäpfeln

Saison: Frühling

Zubereitungszeit: 25 min
Rezept für 4 Personen

Zutaten:
2 Erdäpfel,
3/4 l Gemüsebrühe
3 El Schlagobers oder Crème fraîche,
1 Dotter,
Pfeffer, Salz,
gehackte Kräuter der Saison:
Estragon, Petersilie, Dille, Kresse, Sauerampfer,
Bärlauch, Brennessel...

Zubereitung:
Erdäpfel schälen, in der Gemüsebrühe kochen, im Mixer pürieren. Die gehackten Kräuter hinzufügen. Wenn die Suppe überkühlt ist, mit Obers oder Crème fraîche und Eidotter legieren. Suppe erwärmen, dabei mit einem Schneebesen aufschlagen (nicht mehr aufkochen), mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Kresse garnieren und servieren

Quelle: Die Umweltberatung

Frühlingszwiebelcremesuppe

Für 10 Personen: 268 g pro Portion - 2,68 kg Gesamtmenge

Zutaten:
500g Frühlingszwiebel
200g Kartoffel
Olivenöl
Salz, Pfeffer,
Kräuter
1,5 l Wasser
400 ml Milch
80 ml Sauerrahm
Suppenbrühwürze

Zubereitung:
Klein geschnittene Frühlingszwiebel in Olivenöl anlaufen lassen,
klein geschnittene Kartoffel dazu, mit Salz, Pfeffer würzen, mit Wasser, Milch und Suppenwürze auffüllen, weich kochen, dann alles gut mixen, abschmecken und mit Kräuter servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
57,7kcal	3,15 g	6,95 g	2,57 g	1,4 g

Quelle: Michael Wöß. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Karottencremsuppe mit Ingwer und Sesam

Für 10 Personen

Zutaten
20 ml Rapsöl
200 g Zwiebeln, frisch oder tiefgekühlt, geschält
1 kg Karotten, frisch oder tiefgekühlt, geputzt
1.25 l Gemüsebrühe
5 g Ingwer, frisch
Jodsalz
Pfeffer, gemahlen
10 g Zucker
15 ml Zitronensaft
5 g Sesamsamen
10 g Petersilie, frisch oder tiefgekühlt, gehackt

Zubereitung
1. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebelwürfel darin anschwitzen.
2. Karottenscheiben dazugeben, kurz mit dünsten, dann mit Brühe aufgießen, ca. 10 bis 15 Minuten garen bis die Karotten weich sind.
3. Ingwer in die Suppe geben und mit dem Pürierstab fein pürieren.
4. Abschmecken mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft.
5. In der Zwischenzeit Sesam in einer Pfanne goldbraun anrösten, abkühlen lassen. Mit gehackter Petersilie und geröstetem Sesam bestreut servieren.

Nährstoffe pro Portion		Beschreibung
87.9 kcal Energie	18.6 µg Folat	Ausgabemnege pro Person:
1.5 g Eiweiß	6.68 mg Vitamin C	ca. 250 ml
4.83 g Fett	44.9 mg Calcium	1 x Schöpfkelle Nr. 10 ? ~ 250 ml
9.45 g Kohlenhydrate	17.1 mg Magnesium	

4.06 g Ballaststoffe
2.06 mg Vitamin E
0.1 mg Vitamin B1
0.59 mg Eisen
7.37 µg Jod

Quelle: DGE/JOB&FIT, www.jobundfit.de

Kressesuppe mit Limette

Für 10 Personen

Zutaten
700 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend, frisch,geschält
100 g Zwiebeln, frisch oder tiefgekühlt, geschält
20 ml Rapsöl
500 ml Gemüsebrühe
500 ml Milch 1,5% Fett
50 g Kresse, frisch
100 ml Schlagsahne (30 % Fett)
50 ml Limette
Jodsalz
Pfeffer, gemahlen
Muskat (gemahlen)

Zubereitung
1 Kartoffeln und Zwiebeln in Würfel schneiden.
2 Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. Kartoffelwürfel dazugeben, kurz mit dünsten, dann mit Gemüsebrühe und Milch aufgießen. Ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
3 Zwei Drittel der Kresse in die Suppe geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Sahne zugeben und mit Limettensaft, Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die Suppe mit der übrigen Kresse garnieren.

Nährstoffe pro Portion		Beschreibung
150 kcal Energie	21.6 µg Folat	Ausgabemenge pro person:
3.94 g Eiweiß	18.9 mg Vitamin C	ca. 200 ml
7.45 g Fett	101 mg Calcium	1 x Schöpfkelle Nr. 9 ? ~ 200 ml
16.2 g Kohlenhydrate	31.7 mg Magnesium	
1.59 g Ballaststoffe	1.02 mg Eisen	
1.03 mg Vitamin E	34.4 µg Jod	
91 µg Vitamin B1		

Quelle: DGE/JOB&FIT, www.jobundfit.de

Steckrübencremesuppe mit Chili und Koriander

Rezept für 10 Personen

Zutaten
30 ml Rapsöl
5 g Knoblauch, frisch oder tiefgekühlt
5 g Ingwer, frisch
10 g Chilischote
800 g Steckrübe, frisch, geputzt
300 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend,
Currypulver
1 l Gemüsebrühe
300 ml Milch 1,5% Fett
Koriander, frisch oder TK
Pfeffer, gemahlen
Jodsalz
15 ml Zitronensaft
10 g Chilischote
Koriander, frisch oder TK

Zubereitung
1. Öl in einem Topf erhitzen und fein gehackten Knoblauch und Ingwer sowie die Hälfte der Chiliringe darin anschwitzen.
2. Steckrüben- und Kartoffelwürfel dazugeben, kurz mit dünsten, dann mit Currypulver bestäuben.
3. Brühe und Milch aufgießen und ca. 15 bis 20 Minuten garen.
4. In der Zwischenzeit Koriander fein hacken.
5. Die Hälfte des Korianders in die Suppe geben und mit dem Pürierstab fein pürieren.
6. Abschmecken mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft.
7. Mit Chiliringen und gehacktem Koriander bestreut servieren.

Nährstoffe pro	Portion	Beschreibung
116 kcal Energie	29.4 µg Folat	Ausgabemenge pro Person:
3.11 g Eiweiß	27.1 mg Vitamin C	ca. 250 ml
5.93 g Fett	94.2 mg Calcium	1 x Schöpfkelle Nr. 9 ? ~ 250 ml
12.2 g Kohlenhydrate	25.9 mg Magnesium	
3.77 g Ballaststoffe	1.01 mg Eisen	
1.69 mg Vitamin E	21.5 µg Jod	
78.8 µg Vitamin B1		

Quelle: DGE/JOB&FIT, www.jobundfit.de

Salate

Kopfsalat mit Johurt-Dressing

Für 10 Personen

Zutaten
200 g Naturjoghurt (1,5% Fett)
100 g Saure Sahne (10 % Fett)
70 ml Zitronensaft
70 ml Wasser / Trinkwasser
150 g Zwiebeln, frisch oder tiefgekühlt, geschält
10 g Petersilie
Jodsalz
Pfeffer, gemahlen
5 g Zucker
300 g Kopfsalat, frisch, geputzt

Zubereitung
1. Aus Joghurt, saurer Sahne, Zitronensaft, Wasser, Zwiebeln, Petersilie ein Dressing herstellen und mit Salz, Pfeffer und Zuckerabschmecken.
2. Den Salat portionieren und das Dressing separat dazu reichen.

Nährstoffe pro	Portion	Beschreibung
39.3 kcal Energie	19 µg Folat	Ausgabemengen pro Person:
0.94 g Eiweiß	9.25 mg Vitamin C	Dressing: ca. 60 ml
2.3 g Fett	46.7 mg Calcium	1 x Schöpfkelle Nr. 6 ? ~ 60 ml
3.29 g Kohlenhydrate	10.6 mg Magnesium	Kopfsalat: ca. 30 g
1.38 g Ballaststoffe	0.2 mg Eisen	
0.47 mg Vitamin E	14.5 µg Jod	
28 µg Vitamin B1		

Quelle: DGE/JOB&FIT, www.jobundfit.de

Löwenzahn-Apfelsalat

Saison: Frühling, Herbst

Zubereitungszeit: 10 min
Rezept für 4 Personen

Zutaten:
100 g zarte Löwenzahnblätter,
2 süßsäuerliche Äpfel,
2 EL Bio-Zitronensaft,
100 ml Buttermilch,
Salz, Pfeffer,
1 TL Honig

Zubereitung:
Löwenzahnblätter sammeln, gründlich waschen und in feine Streifen schneiden. Äpfel putzen und grob raspeln. Zusammen mit den restlichen Zutaten mischen und abschmecken.

Quelle: Umweltberatung

Hauptspeisen

Auflauf

Grünkern-Kartoffelauflauf

Für 10 Personen:420 g pro Portion - 4,20 kg Gesamtmenge

Zutaten:
1500g Kartoffeln
3 Stangen Lauch
450g Grünkern geschrotet
900 ml Gemüsebrühe
2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
Petersilie
5 Eier
1 Dose Tomatenwürfel
300 ml Magerjoghurt
300 ml Sauerrahm
100 Magerkäse gerieben
Salz, Pfeffer,
Paprika edelsüß
2 EL Olivenöl

Zubereitung:
1. Zwiebel fein schneiden und in Olivenöl anlaufen lassen, mit der Gemüsebrühe auffüllen und den Grünkernschrot darin ca. 10 Minuten köcheln lassen, dann den Schrot quellen lassen.
2. Den Grünkernbrei mit Knoblauch, Petersilie, 3 Eiern und den Tomatenwürfeln vermischen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
3. Kartoffeln schälen und in ca. 0,5 cm Scheiben schneiden, Lauch waschen und in Ringe schneiden, aus Sauerrahm, Joghurt, 3 Eiern, Salz und Pfeffer einen Aufguss herstellen.
4. In eine befettete Auflaufform schichtweise den Grünkernbrei, die Kartoffeln und den Lauch einlegen. Dann mit dem Aufguss übergießen, mit dem geriebenen Käse bestreuen und im Rohr bei 200° ca. 20 Minuten backen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
447 kcal	15,1 g	57,2 g	18,6 g	9,44 g

Quelle: Michael Wöß. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Kartoffelauflauf

Für 40 Personen: 288 g pro Portion - 11,5 kg Gesamtmenge

Zutaten:

4 kg Kartoffeln
1 kg Karotten
1 kg Sellerie
1 kg Lauch
150 g Margarine
150 g Magertopfen
20 Dotter
1 kg Magerkäse
1,25 l Sauerrahm
1,25 l Joghurt
10 Eiklar
Salz, Pfeffer, Kümmel, Majoran

Zubereitung:

1. Butter schaumig rühren und Dotter untermengen.
2. Blanchierte Gemüsewürfel, Lauch, und gekochte, in Scheiben geschnittene Kartoffeln untermischen.
3. Geriebenen Käse, Joghurt und Rahm zugeben und mit Gewürzen abschmecken.
4. Steif geschlagenen Eischnee unterheben.
5. Die Masse in gebutterte Förmchen füllen und im vorgeheizten Backrohr langsam bräunen.

Tipp: Beilagenempfehlung: Tomatensauce, grüner Salat

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
279 kcal	15,2 g	18,8 g	15,6 g	4,72 g

Quelle: Bezirksseniorenheim Scharnstein. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Knödel

Feine Spinatknödel

Für 100 Personen: 261 g pro Portion - 26,1 kg Gesamtmenge

Zutaten:

10,5 kg Knödelbrot
500 g Topfen
3 kg Zwiebel
300 ml Öl
4,5 l Milch
4,5 l Wasser
42 Eier
2,5 kg TK-Blattspinat
1,2 kg TK-Spinat, passiert
100 g Knoblauch
1,2 kg Vollkornmehl

Zubereitung:

Geschnittene Zwiebel in Öl anbraten und mit den Knödelbrot vermengen.
Milch darüber gießen, Eier, Wasser, Topfen, Mehl und Spinat dazugeben, würzen und gut durchmischen.
Knödel formen und in kochendes Salzwasser geben.

Beilagenempfehlung: Tomatensauce

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
407 kcal	8,98 g	64,4 g	15,7 g	6,22 g

Quelle: HBLA Landwiedstraße. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Semmelknödel mit Schwammerlsauce

Für 10 Personen: 473 g pro Portion - 4,73 kg Gesamtmenge

Zutaten:

1,5 kg Knödelbrot
5 Eier
250 g Buchweizen
100 g Mehl
2 kg Champignons
2 gr. Zwiebel
250 ml Sauerrahm oder Cremefine zum Kochen

Zubereitung:

Buchweizen am Vortag einweichen.
Knödelbrot mit Salz und Petersilie vermengen, Buchweizen darunter mengen und gut einweichen, ein paar Minuten stehen lassen.
Dann Mehl untermischen und mit feuchten Händen Knödel formen.
In Salzwasser einkochen und schwach wallend kochen.
Zwiebel glasig anschwitzen, Schwammerl dazu geben, salzen und pfeffern, mit Zitronensaft würzen.
Etwas Weißwein und Schlagobers zugeben, ca. 10 min kochen lassen, gehackte Petersilie zugeben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
582 kcal	12,4 g	91,6 g	24,6 g	10 g

Quelle: Schulküche der Stadtgemeinde Laakirchen. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Laibchen

Dinkellaibchen

Für 100 Personen: 125 g pro Portion - 12,5 kg Gesamtmenge

Zutaten:

4 kg Dinkelflocken
6 l heiße Gemüsebrühe
800 g Zwiebel, fein geschnitten
4 kg Sellerie, geraspelt
200 ml Rapsöl
25 Eier
1 kg Brösel
Meersalz (jodiert), Pfeffer, Majoran, Knoblauch
1 l Öl zum Anbraten

Zubereitung:

Dinkelflocken mit Gemüsebrühe übergießen und 15 min ziehen lassen.
Den leicht gerösteten Zwiebel und Sellerie dazugeben.
Danach alles zusammen mit den Eiern, Bröseln und Gewürzen vermischen, Laibchen formen und in Rapsöl beidseitig anbraten.

Tipp: Fett lässt sich noch einsparen indem die Laibchen im Rohr gegart werden und nur mit Öl bepinselt werden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
296 kcal	14,5 g	32,9 g	8,32 g	6,34 g

Quelle: Berufsschule Altmünster. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Gerstenlaibchen

Für 10 Personen: 97,0 g pro Portion - 970 g Gesamtmenge

Zutaten:
500 g gemahlene Gerste
750 ml Wasser
1 Zwiebel
Knoblauch
200 g Karotten
70 g Haselnüsse
Salz
Kräuter
100 ml Öl zum Braten

Zubereitung:
Wasser aufkochen, über Gerste gießen und ziehen lassen.
Leicht gerösteten Zwiebel und Knoblauch, klein geschnittenes Gemüse, geröstete Haselnüsse und Kräuter dazugeben.
Laibchen formen und in Öl beidseitig anbraten.

Tipp: Beilagenempfehlung: Salat

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
298 kcal	15,3 g	34 g	6,07 g	6,39 g

Quelle: Kneippkurhaus Aspach. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Kartoffel-Topfen-Laibchen

Für 10 Personen: 210 g pro Portion - 2,10 kg Gesamtmenge

Zutaten:
750 g Kartoffeln
3 Eier
80 g Weizengrieß
400 g Magertopfen
100 g glattes Mehl
Petersilie, Majoran Salz, Pfeffer
200 g Zwiebel
50 ml Rapsöl
200 g Champignons
etwas Mehl zum Formen
Semmelbrösel
Öl zum Ausbacken

Zubereitung:
Feingeschnittene Zwiebel und zerkleinerte Champignons in etwas Öl anbraten.
Aus geriebenen Kartoffeln, Magertopfen, Grieß, Mehl und Eier einen Teig herstellen.

Zwiebel und Champignons darunter mischen, Laibchen formen, in Semmelbrösel wälzen und in wenig Öl braten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
276 kcal	17 g	19,7 g	10,7 g	2,98 g

Quelle: Fachschule für wirtschaftliche Berufe der Oblatinnen. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Sesamlaibchen mit Schnittlauchsauce

Für 50 Personen: 172 g pro Portion - 8,58 kg Gesamtmenge

Zutaten:

3 kg Dinkelflocken
15 Eier
5 Zwiebeln
5 El Öl
10 Karotten
Sesam (geröstet)
Kräuter, Gewürze Sojasauce
400 ml Pflanzenöl
500 ml Sauerrahm
2,5 l Joghurt 1% Schnittlauch

Zubereitung:

Dinkelflocken 3 Stunden in Wasser oder Suppe einweichen.
Zwiebel anrösten, Karotten raffeln und dünsten.
Eier, Dinkelflocken, Zwiebel, Karotten, Kräuter und Gewürze vermengen, in Sesam wenden und in wenig Pflanzenöl braten.
Aus Rahm, Joghurt und Schnittlauch Sauce zubereiten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
379 kcal	18 g	40,6 g	13,1 g	7,55 g

Quelle: Konviktsküche Stift Kremsmünster. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Nudelgerichte

Gemüselasagne mit Wurzelgemüse

Für 100 Personen: 242 g pro Portion - 24,2 kg Gesamtmenge

Zutaten:

4 kg Lasagneblätter
6 kg Wurzelgemüse
2 kg Zwiebel
2 kg Tomatenmark
3 kg Tomato Pronto
Lorbeer, Wacholder, Pfefferkörner
1 kg Mozzarella
1 l Schlagobers
1 l Milch
200 g Mehl
Kräutersalz, Pfeffer

Zubereitung:

Grob geschnittenes Gemüse und Zwiebel anrösten, mit Tomatenmark, Tomato Pronto und etwas Gemüsesuppe aufgießen.

Lorbeer, Wacholder und Pefferkörner dazu geben, auf mittlere Konsistenz einkochen und abschmecken.
Aus restlichen Zutaten eine Sauce Mornay zubereiten.
Schichtweise Gemüsesugo, Lasagneblätter und Sauce Mornay in eine Form geben, mit etwas Käse bestreuen und bei ca. 160°C eine bis eineinhalb Stunden im Rohr backen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
213 kcal	7,3 g	27,6 g	8,67 g	5,19 g

Quelle: Gymnasium Dachsberg. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Grünkernlasagne

Für 10 Personen: 309 g pro Portion - 3,09 kg Gesamtmenge

Zutaten:

2 Tassen groben Grünkernschrot (500 g)
2 Karotten
½ Sellerieknolle
50 g Rapsöl
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer, Oregano, Rosmarinzweig, Thymianzweig
¾ l passierte Tomaten, hausgemacht oder gute Doseware
50 g Tomatenmark
Gemüsesuppe nach Bedarf
Balsamico nach Geschmack
700 g Lasagneblätter
Bechamel:
80 g Butter
50 g Mehl
1/2 l Milch
Halbfett Käse zum Bestreuen

Zubereitung:

Gemüse schälen und nicht zu grob reiben. Den Grünkernschrot in Wasser 5 Minuten überkochen, abseihen.
In einem Topf Rapsöl erhitzen, den geschnittenen Zwiebel goldbraun anbraten.
Den Grünkern und das restliche Gemüse zugeben und anbraten.
Tomatensaft, Mark und Gewürze beigeben und weich kochen, bei Bedarf etwas Gemüsesuppe beigeben, damit es nicht anbrennt.
Mit Balsamico und Gewürzen abschmecken.
Eine Bechamel aus Butter, Mehl und Milch zubereiten, Lasagneblätter abwechselnd mit Gemüsemasse in eine Auflaufform schlichten, mit Bechamel bedecken, mit Käse bestreuen und backen.

Tipp: Das Sugo eignet sich auch sehr gut als Beilage für Crostini.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
549 kcal	12,6 g	89,9 g	17,6 g	10,5 g

Quelle: Franz Straßer. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Nudelauflauf

Für 10 Personen: 386 g pro Portion - 3,86 kg Gesamtmenge

Zutaten:

2 gr. Zwiebel
1 kg geschnittene Champignons
5 Becher Hüttenkäse
600 g Bandnudeln
250 ml Milch
5 EL Sojasauce
1 Knoblauchzehe
Thymian, Basilikum
120 g Magerkäse

Zubereitung:

Zwiebel und Champignons in wenig Öl anrösten, etwas auskühlen lassen.
Hüttenkäse, Milch, Sojasauce und Knoblauch gut vermischen.
Bandnudeln in Salzwasser al dente kochen, abseihen und unter die übrigen Zutaten mischen.
Die Masse auf ein befettetes Blech streichen, mit geriebenem Käse bestreuen.
Im Rohr oder Kombidämpfer bei 180°C ca. 20 min backen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
321 kcal	8,14 g	34,8 g	25,8 g	5,03 g

Quelle: Schulverein der Kreuzschwestern. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Pasta asciutta mit Gemüse

Für 100 Personen: 270 g pro Portion - 27,0 kg Gesamtmenge

Zutaten:

5 kg Vollkornspaghetti
500 g Zwiebel
2 kg Karotten
2 kg Sellerie
1 kg Kohlrabi
2 kg Lauch
Öl zum Sautieren
750 g Parmesan
750 g Tomatenmark
2 kg Tomatenwürfel
12,5 l Gemüsesuppe
Salz, gemahlener Kümmel, Majoran, Thymian, Oregano, Pfeffer, Basilikum, Lorbeerblatt
500 g Maisstärke

Zubereitung:

Vollkornspaghetti in reichlich kochendem Salzwasser bissfest kochen.
Gemüse in kleine Würfel bzw. Lauch in Ringe schneiden, blanchieren und kurz in Öl sautieren.
Das Tomatenmark beigeben und mit Gemüsesuppe auffüllen.
Tomatenwürfel zugeben und langsam einkochen.
Gewürze zugeben, abschmecken und mit der Maisstärke zu einer sämigen Sauce binden.
Mit den Spaghetti anrichten und mit Parmesan bestreuen.

Tipp: Beilagenempfehlung: Blattsalate

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
304 kcal	6,54 g	47,1 g	13,2 g	10,3 g

Quelle: Bezirksaltenheim Kirchdorf/Krems . Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Pasta mit Blattspinat, Tomaten und Parmesan

Rezept für 10 Personen

Zutaten
1 kg Bandnudeln, Rohware
15 ml Rapsöl
Blattspinat, Tomaten und Parmesan
1 kg Blattspinat, frisch oder tiefgekühlt, geputzt
15 ml Rapsöl
300 g Zwiebeln, frisch oder tiefgekühlt, geschält
20 g Knoblauch, frisch oder tiefgekühlt
600 g Tomatenwürfel, Konserve
Jodsalz
Pfeffer, gemahlen
600 g Tomatenconcassée
5 g Basilikum, frisch oder tiefgekühlt
100 g Parmesan (mind. 40 % Fett i. Tr.) gerieben

Zubereitung
Bandnudeln bissfest garen. Mit dem Öl mischen.
Blattspinat auftauen lassen.
Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Spinat dazugeben und unter rühren mitgaren.
Konserventomaten zugeben und einige Minuten garen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Tomatenconcassee hinzufügen.
Die gegarten Bandnudeln zugeben und unter Rühren mit dem Gemüse erwärmen.
Basilikum untermischen.
Portionieren und mit geriebenem Parmesan bestreut servieren.

Nährstoffe pro	Portion	Beschreibung
318 kcal Energie	172 µg Vitamin B1112	Durch das Garen verdoppelt sich ungefähr
17.4 g Eiweiß	µg Folat	die Menge der Teigwaren. Aus 1,0 kg
8.57 g Fett	46.3 mg Vitamin C	Rohware werden ca. 2,0 kg gegarte Ware.
41.3 g Kohlenhydrate	302 mg Calcium	Ausgabemengen pro Person:
6.92 g Ballaststoffe	146 mg Magnesium	Nudeln: ca. 200 g
3.6 mg Vitamin E	5.67 mg Eisen	Soße: ca. 250 g
	41.5 µg Jod	1 x Schöpfkelle Nr. 10 ≙ ~ 250 ml

Quelle: DGE/JOB&FIT, www.jobundfit.de

Penne mit Spargel

Rezept für 100 Personen

Zutaten:
15 kg Spargel
1 l Schlagobers
0,30 kg Mehl glatt Typ700
0,10 l Zitronensaft
0,15 kg Gemüsesuppe klar
0,30 kg Salz
0,30 kg Pfeffer weiß gemahlen
0,60 kg Zwiebel weiß
0,20 kg Schnittlauch frisch
10 kg Penne

Zubereitung:

Spargel waschen, weißen Spargel schälen, in gleichmäßige Stücke schneiden. Spargel im Gemüsefond blanchieren, abschöpfen und abkühlen. Fond mit Mehl binden und Obers aufgießen, Sauce mit Spargel vermengen. Nudeln in Salzwasser bissfest kochen, in Spargelragout schwenken, mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

Quelle: Nikoletta Schvarcz. Bioküche Umweltberatung

Spargel-Lasagne auf Safran-Veltlinersauce

Für 50 Personen: 313 g pro Portion - 15,7 kg Gesamtmenge

Zutaten:

2,5 kg Lasagneblätter
5 kg weißer und grüner Spargel
200 g Butter
300 g Mehl
ca. 4 l Milch
Salz, Pfeffer Knoblauch
2 Zwiebeln
200 g Butter
250 g Mehl
500 ml Grüner Veltliner
Safran

Zubereitung:

Spargel schälen und in Salzwasser kochen, auskühlen lassen (Spargelfond aufheben).
Aus Butter, Mehl, Milch, etwas Weißwein und Gewürzen eine Béchamelsauce herstellen.
Lasagneblätter abwechselnd mit Béchamel und dem Spargel (immer eine Lage weiß, eine Lage grün) in eine befettete Auflaufform schlichten.
Die letzte Schicht mit Béchamel bedecken.
Im Rohr bei 160°C ca. 45 min backen.
Zwiebel würfelig schneiden und in Butter anschwitzen.
Mit Mehl stauben und mit 500 ml Weißwein und ca. 2 l Spargelfond ablöschen.
Mit Salz und Safran (samt Einweichflüssigkeit) würzen und gut auskochen lassen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
336 kcal	14 g	38,5 g	11,6 g	3,85 g

Quelle: Netzwerk Pasching Seniorenwohnheim GmbH. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Pikante Palatschinken

Bärlauch-Palatschinken

Für 100 Personen: 240 g pro Portion - 24,0 kg Gesamtmenge

Zutaten:
8 l Magermilch
2,4 kg Dinkelmehl
Salz, Muskatnuss
500 ml Sonnenblumenöl
<u>Fülle:</u>
7 kg Bärlauch
1,5 kg Zwiebel
2,25 kg Schafkäse
Knoblauch, Salz, Pfeffer, Oregano
Sauce:
800 g Butter
1 kg Dinkelmehl
6,5 l Magermilch
Salz, Muskatnuss

1 kg geriebener Parmesan

Zubereitung:
Aus Milch, Mehl, Salz und Muskatnuss Palatschinkenteig zubereiten und in etwas Öl Palatschinken backen. Bärlauch blanchieren, kalt abschrecken, ausdrücken und grob hacken. Klein geschnittenen Zwiebel und Knoblauch anschwitzen. Würfelig geschnittenen Schafkäse und Bärlauch beigeben, würzen. Palatschinken damit füllen und in eine feuerfeste Pfanne legen.
Aus Butter, Mehl, Milch, Salz, Muskat und Parmesan Béchamel zubereiten, über die Palatschinken gießen und diese im Rohr überbacken.
Beilagenempfehlung: Salat.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
372 kcal	20,4 g	29,8 g	17 g	3,13 g

Quelle: Bezirksaltenheim Kremsmünster. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Puffer

Karotten Puffer

Für 10 Personen: 241 g pro Portion - 2,41 kg Gesamtmenge

Zutaten:
1 kg Karotten
2 Eier
50 g glattes Mehl
100 g Haferflocken
Salz, Pfeffer, Zitronensaft
Petersilie
1 kg Kartoffeln, gekocht und geschält
100 ml Öl
50 g Haferflocken

Zubereitung:
Karotten schälen, grob reiben, mit Mehl und Haferflocken vermischen, am Besten über Nacht rasten lassen.
Die gekochten Kartoffeln dazupressen. Mit Petersilie, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
Flache Puffer formen, in Haferflocken wenden und in heißem Öl von beiden Seiten goldbraun braten.
Oder auf einem Blech mit Combiphase besprüht, im Kombidämpfer braten, bei 160°C 20 min.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
254 kcal	12,4 g	28,5 g	6,32 g	6,78 g

Quelle: Bezirksalten- und Pflegeheim Eferding. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Strudel

Bärlauch-Topfen-Strudel mit Spargel

Für 8 Personen:160 g pro Portion - 1,28 kg Gesamtmenge

Zutaten:
200 g Mehl
100 ml lauwarmes Wasser
Salz
1 EL Olivenöl
6 grüne Spargel blanchiert
3 altbackene Semmeln
2 Dotter
500g Magertopfen
2 Eiklar
2 El blanchierter gehackter Bärlauch
Salz, Pfeffer
Gehackte Kürbiskerne

Zubereitung:
Aus Mehl, Wasser, Salz und Öl einen seidigen Strudelteig herstellen. 20 Minuten rasten lassen.
Semmel in warmen Wasser einweichen und gut ausdrücken.
Dann Topfen mit Semmel, Dotter und Bärlauch vermischen und gut würzen.
Schnee schlagen und unter die Masse heben.
Strudelteig ausziehen und zu 2/3 mit Topfenmasse bestreichen, Spargelstangen darauf legen und zu einem Strudel einrollen.
Mit Kürbiskernen bestreuen und bei 200° ca. 20 Minuten backen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
205 kcal	3,47 g	28,6 g	14 g	1,57 g

Quelle: Michael Wöß. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Kartoffelstrudel

Für 100 Personen: 220 g pro Portion - 22,0 kg Gesamtmenge

Zutaten:
4 kg glattes Mehl
300 ml Sonnenblumen- oder Rapsöl
2,5 l Wasser
Salz, Essig
8 kg Kartoffeln
300 ml Öl
2,5 kg Zwiebeln
1 kg Lauch
1,25 l Sauerrahm
1,25 l Joghurt 1%
50 Eier
Salz, Pfeffer
500 g Brösel
20 g Knoblauch
100 ml Öl zum Bestreichen

Zubereitung:
Aus Mehl, Öl, Wasser, Salz und Essig Strudelteig zubereiten und rasten lassen.

Kartoffeln dämpfen, klein würfelig schneiden und mit angeröstetem Lauch und Zwiebeln vermengen.
Würzen, abkühlen lassen und Dotter und Rahm untermengen.
Eischnee unterziehen.
Strudelteig ausziehen, füllen, mit Öl bestreichen und ca. 30 min bei 180°C backen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
348 kcal	13,1 g	45,8 g	10,8 g	4,39 g

Quelle: HLW und Hotelfachschule Weyer. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Diverses

Hirse-Topfenmedaillons

Für 100 Personen: 128 g pro Portion - 12,8 kg Gesamtmenge

Zutaten:

2,5 kg Zwiebeln
500 g Butter
2 kg Bio-Getreide
4,25 l Gemüsesuppe
Salz, frische Kräuter
5 kg Magertopfen
20 Eier
1,3 kg Weizengrieß
300 ml Sonnenblumenöl

Zubereitung:

Hirse abspülen, in Gemüsesuppe garen und abkühlen lassen.
Zwiebeln brunoise schneiden, in Butter glasig anlaufen lassen und überkühlen.
Alle Zutaten vermengen und ca. 30 min ziehen lassen.
Pro Person 2 Laibchen formen, mit wenig Öl bestreichen und im Konvektomat braten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
231 kcal	9,05 g	25 g	11,8 g	3,36 g

Quelle: HLW und Hotelfachschule Weyer. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Rezepte für den Sommer

(Juni bis August)

SOMMER

Rezepte für den Sommer (Juni bis August)

Suppen 1
- Bortsch 1
- Buchweizencremesuppe 1
- Erbsenpüreesuppe 2
- Erbsensuppe mit Zitronenmelisse 2
- Gelbe Paprikasuppe mit Croutons 3
- Lauchcremesuppe 4
- Paprika-Kerbelsuppe 5

Salate 6
- Bunter Salatteller 6
- Eisbergsalat 6
- Gurkensalat mit Essig-Öl-Dressing 7
- Gurkensalat mit Joghurt-Sauerrahm-Dressing 7
- Kalter Krautsalat 8
- Karottensalat mit Tomaten-Joghurt-Dressing 8
- Käse-Eier-Salat 9
- Kraut-Karotten-Rohkostsalat 9
- Lollo Rosso mit Honig-Senf-Dressing 10
- Mediterraner Kohlrabi-Salat 10
- Salatteller 11
- Sprossensalat 11
- Tomatensalat mit Balsamico-Dressing 12
- Wildkräutersalat mit Hanfnussöldressing 12

Hauptspeisen 13
- Auflauf 13
  - Broccoliauflauf 13
  - Hirseauflauf 13
  - Kartoffel-Gemüseauflauf 14
  - Polenta-Auflauf mit Tomaten-Paprika-Ragout 14
- Gefülltes 15
  - Gefüllte Kohlrabi 15
  - Gefüllte Zucchini mit Schafkäse und Spinat 16
  - Paprika gefüllt mit Grünkern 16
- Knödel 17
  - Käseknödel mit Tomatengemüse 17
- Laibchen 18
  - Gemüselaibchen auf Blattsalat mit Joghurtdip 18
  - Getreidelaibchen mit Ananas gratiniert 18
  - Grünkernlaibchen mit Letscho 19
  - Karfiollaibchen 20
  - Kohlrabi-Karotten-Laibchen (Überraschungsschnitzerl) 20
  - Spinat-Hafer-Laibchen mit Paprikagemüse 20
- Nockerl 21
  - Gratinierte Spinatnockerl 21
- Nudelgerichte 22
  - Brokkoli-Nudel-Auflauf 22

Farfalle mit Gemüsesauce 22
Gemüseeintopf mit Nudeleinlage, dazu Vollkornbrötchen mit Rucola-Pesto 23
Gemüselasagne mit Brokkoli und Kohlrabi 23
Gemüserahmnudeln 24
Lasagne mit Mozzarella und Blattspinat 24
Spaghetti mit Vollkorn-Gemüse-Sugo 25
Puffer 26
Gemüsepuffer mit Senfdip 26
Karotten-Zucchini-Puffer mit Paprikadip 26
Kartoffelpuffer mit Gemüsestreifen und Dip 27
Ragout 28
Eier-Spinat-Ragout mit Petersilienkartoffeln 28
Gemüseragout 28
Spätzle 29
Gratinierte Vollkornspätzle 29
Überbackene Dinkelspätzle mit Broccoli und Champignons 30
Strudel 30
Gemüsestrudel 30
Gemüsestrudel mit Polenta 31
Diverses 31
Backofengemüse mit Kräuter-Tomatensauce, Kartoffeln, dazu Kopfsalat mit Joghurtdressing 31
Gemüse-Polentaschnitte mit Lauchsauce 32
Kohlrabi-Karotten-Flan mit Kartoffeln 33
Scharfes Paprika-Kartoffel-Curry mit Joghurtdip 34
Vegetarisches Moussaka, Fladenbrot, Zaziki und Blattsalat 35
Vitalburger im Vollkornweckerl mit Gemüsegarnitur 36
Zucchini mit Kartoffelschaum überbacken 36

Sommer (Juni bis August)

SOMMER

Suppen

Bortsch

Für 10 Personen: 96,5 g pro Portion - 965 g Gesamtmenge

Zutaten:

1 Zwiebel
50 g Butter
350 g Rote Rüben
50 g Karotten
50 g Selleriestange
2 Tomaten
1,5 l Gemüsesuppe
1 EL Weißweinessig
1 EL Zucker
2 große frische Dillzweige
Salz, Pfeffer
100 g Weißkraut
100 g Sauerrahm zum Garnieren

Zubereitung:

1. Zwiebel, Rote Rüben, Karotten, Sellerie und Weißkraut in Julienne schneiden, Tomaten schälen und würfeln.
2. Butter zerlassen und Zwiebel ansautieren, Rote Rüben und Karotten hinzugeben und mit Gemüsesuppe auffüllen.
3. Essig, Zucker und Gewürze hinzufügen und ca. 30-40 min kochen lassen, bis das Gemüse weich ist.
4. Kraut untermengen und noch kurz mitkochen lassen.
5. Nach Wunsch mit Sauerrahm und gehacktem Dill garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
87,9 kcal	6,41 g	5,65 g	1,82 g	1,78 g

Quelle: Schlossrestaurant Hagenberg. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Buchweizencremesuppe

Für 100 Personen: 30,0 g pro Portion - 3,00 kg Gesamtmenge

Zutaten:

1 kg Buchweizen fein gemahlen
20 l Gemüsefond
1 kg Tiefkühl-Erbsen
600 ml Sauerrahm od. Qimiq
Salz, Pfeffer,
Muskat, Knoblauch
Petersilie od. Kerbel

Zubereitung:

1. Buchweizenmehl trocken anrösten, überkühlen lassen.
2. Gemüsefond unter Rühren langsam beifügen, würzen.
3. 20 min leicht köcheln lassen, kurz vor Garende die Erbsen zugeben und mitköcheln lassen.
4. Sauerrahm gut verrühren und die Suppe damit vollenden.
5. Kräuter fein hacken und drüberstreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
37,6 kcal	1,44 g	4,35 g	1,72 g	0,65 g

Quelle: Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Erbsenpüreesuppe

Für 10 Personen: 326 g pro Portion - 3,26 kg Gesamtmenge

Zutaten:
1 kg Erbsen (Frisch oder TK)
½ l Magermilch
1 l Gemüsefond
60 g Sauerrahm
4 Kartoffeln
¼ l Weißwein
2 Zwiebeln
1 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer, Majoran

Zubereitung:
1. Klein geschnittenen Zwiebel in Rapsöl anschwitzen.
2. Klein würfelig geschnittene Kartoffeln und Majoran zugeben, alles leicht anlaufen lassen.
3. Erbsen zugeben, mit Weißwein ablöschen und mit Fond sowie Milch aufgießen.
4. Sauerrahm gut verrührt dazugeben.
5. Gemüse weich kochen und anschließend pürieren und abschmecken.

Tipp: Mit gerösteten Brotwürfeln bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
167 kcal	2,51 g	20,5 g	10,1 g	6,43 g

Quelle: Michael Wöß. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Erbsensuppe mit Zitronenmelisse

Für 10 Personen

Zutaten
5 g Zitronenmelisse, frisch
150 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend, frisch, geschält
Erbsen, frisch oder tiefgekühlt
200 g Zwiebeln, frisch oder tiefgekühlt, geschält
30 ml Rapsöl
1.2 l Gemüsebrühe
0.0001l Orangensaft
Jodsalz
Chiliflocken

Zubereitung

1. Kartoffeln und Zwiebeln in kleine Würfel schneiden.
2. Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin anbraten. Die Kartoffelwürfel zugeben, etwas mitdünsten, dann die Erbsen zugeben und mit Brühe aufgießen. 8 bis 10 Minuten kochen lassen.
3. Die Suppe pürieren, evtl. durch ein Sieb passieren.
4. Abschmecken mit Orangensaft, Salz, Chiliflocken. Mit geschnittener Zitronenmelisse bestreuen.

Nährstoffe pro Portion

142kcal Energie
7g Eiweiß
3.66g Fett
14.4g Kohlenhydrate
5.58g Ballaststoffe
1.04mg Vitamin E
0.18mg Vitamin B1
19.1µg Folat
15.9mg Vitamin C
45.1mg Calcium
34.6mg Magnesium
1.64mg Eisen
25µg Jod

Quelle: DGE/JOB&FIT, www.jobundfit.de

Gelbe Paprikasuppe mit Croutons

Rezept 10 für Personen

Zutaten

30 ml Rapsöl
100 g Zwiebeln, frisch oder tiefgekühlt, geschält
100 g Karotten, frisch oder tiefgekühlt
100 g Stauden-/Bleichsellerie, frisch oder tiefgekühlt
200 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend, frisch, geschält
300 g Paprika, gelb, frisch oder tiefgekühlt
1.5 l Gemüsebrühe
200 ml Milch 1,5% Fett
Jodsalz
Pfeffer, gemahlen
100 g Weizentoastbrot
10 g Petersilie, frisch oder tiefgekühlt, gehackt

Zubereitung

1. Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Karotten, Sellerie zugeben und leicht anbraten.
2. Kartoffel- und Paprikawürfel zugeben, mitbraten.
3. Mit Gemüsebrühe aufgießen und ca. 25 Minuten köcheln lassen.
4. Milch zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Mit einem Pürierstab pürieren.
6. Weißbrot in einer Pfanne anrösten.
7. Die Suppe mit Croutons und gehackter Petersilie servieren.

Nährstoffe pro	Portion	Beschreibung
121 kcal Energie	23.5 µg Folat	Ausgabemenge pro Person:
2.96 g Eiweiß	39.4 mg Vitamin C	ca. 250 ml
6.62 g Fett	59.5 mg Calcium	1 x Schöpfkelle Nr. 10 ? ~ 250 ml
12.3 g Kohlenhydrate	20 mg Magnesium	
3 g Ballaststoffe	0.57 mg Eisen	

2.94 mg Vitamin E	18.4 µg Jod
61.7 µg Vitamin B1	

Quelle: DGE/JOB&FIT, www.jobundfit.de

Lauchcremesuppe

SOMMER

Für 10 Personen

Zutaten
20 ml Rapsöl
100 g Zwiebeln, frisch oder tiefgekühlt, geschält
800 g Porree, frisch oder tiefgekühlt, geputzt
250 g Paprika rot, frisch oder tiefgekühlt, geputzt
1.15 l Gemüsebrühe
200 ml Milch 1,5% Fett
Jodsalz
Pfeffer, gemahlen
5 g Schnittlauch, frisch oder tiefgekühlt

Zubereitung
1. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebelwürfel darin anschwitzen.
2. Lauchringe und die Hälfte der Paprika dazugeben, kurz mit dünsten, dann mit Brühe und Milch aufgießen, ca. 10 bis 15 Minuten garen.
3. Die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren. Danach die übrigen Paprikawürfel zugeben, kurz mitgaren.
4. Abschmecken mit Salz und Pfeffer.
5. Mit gehacktem Schnittlauch bestreut servieren.

Nährstoffe pro Portion		Beschreibung
77.9 kcal Energie	69.5 µg Folat	Ausgabemenge pro Person:
3.15 g Eiweiß	41.4 mg Vitamin C	ca. 250 ml
4.78 g Fett	94.2 mg Calcium	1 x Schöpfkelle Nr. 10 ? ~ 250 ml
5.42 g Kohlenhydrate	19.7 mg Magnesium	
3.05 g Ballaststoffe	0.8 mg Eisen	
2.62 mg Vitamin E	13.9 µg Jod	
0.08 mg Vitamin B1		

Quelle: DGE/JOB&FIT, www.jobundfit.de

Paprika-Kerbelsuppe

Rezept für 10 Personen

Zutaten

800 g Paprika rot, frisch oder tiefgekühlt,
200 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend, geschält
Pfeffer, gemahlen
200 g Zwiebeln, frisch oder tiefgekühlt, geschält
50 ml Rapsöl
1 l Gemüsebrühe
100 g Tomatenmark
20 g Zucker
30 g Kerbel frisch
Jodsalz

Zubereitung

1. Paprika- und Kartoffelwürfel in Öl andünsten, Tomatenmark zugeben und mit dünsten, mit Brühe aufgießen und würzen.
2. Suppe 10 bis 12 Minuten garen und pürieren, gehackten Kerbel unterrühren.

Nährstoffe pro Portion

Energie	4.03mg Vitamin E	21.9mg Magnesium
2.62g Eiweiß	0.08mg Vitamin B1	0.95mg Eisen
5.36g Fett	18.7µg Folat	23.5µg Jo
9.79g Kohlenhydrate	69.8mg Vitamin C	
4.24g Ballaststoffe	36mg Calcium	

Salate

SOMMER

Bunter Salatteller

Für 100 Personen: 92,0 g pro Portion - 9,20 kg Gesamtmenge

Zutaten:

10 Salathäuptel
5 Dosen Bohnen
5 Dosen Mais
2 kg Karotten
750 ml weißer Balsamico
200 ml Olivenöl
50 g Salz (jodiert)
50 g Ahornsirup
Wasser nach Bedarf
1/2 Bund Petersilie

Zubereitung:

1. Salat waschen und zerteilen, mit Bohnen, Mais und gestiftelten Karotten vermischen.
2. Aus Balsamico, Öl, Salz, Ahornsirup und evtl. etwas Wasser Marinade zubereiten.
3. Salat marinieren, mit gehackter Petersilie bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
67,6 kcal	2,45 g	7,63 g	3,55 g	2,57 g

Quelle: HBLW Kirchdorf/Krems. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Eisbergsalat

Für 100 Personen: 27,2 g pro Portion - 2,72 kg Gesamtmenge

Zutaten:

8 Stk Eisbergsalat
750 ml weißer Balsamico
250 ml Olivenöl
50 g Feinkristallzucker
20 g Estragon-Senf
50 g Salz (jodiert)
Wasser nach Bedarf

Zubereitung:

1. Salat waschen, schleudern und zerteilen.
2. Mit einer Marinade aus Balsamico, Öl, Zucker, Senf, Salz und Wasser marinieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
27,4 kcal	2,55 g	0,893 g	0,252 g	0,434 g

Quelle: HBLW Kirchdorf/Krems. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Gurkensalat mit Essig-Öl-Dressing

Für 10 Personen

Zutaten
1.5 kg Salatgurke, frisch
50 ml Kräuteressig
20 ml Rapsöl
Jodsalz
Pfeffer, gemahlen
5 g Zucker
5 g Dill, frisch oder tiefgekühlt

Zubereitung
1. Gurken in Scheiben hobeln und salzen, abtropfen lassen.
2. Alle weiteren Zutaten zu den Gurkenscheiben geben, mischen.
3. Mit Dill garniert servieren.

Nährstoffe pro	Portion	Beschreibung
39.3 kcal Energie	22.7 µg Folat	Ausgabemenge pro Person:
0.94 g Eiweiß	12.4 mg Vitamin C	ca. 160 g
2.3 g Fett	26.7 mg Calcium	
3.29 g Kohlenhydrate	13.8 mg Magnesium	
1.38 g Ballaststoffe	0.39 mg Eisen	
0.47 mg Vitamin E	16.9 µg Jod	
28 µg Vitamin B1		

Quelle: DGE/JOB&FIT, www.jobundfit.de

Gurkensalat mit Joghurt-Sauerrahm-Dressing

Für 100 Personen: 98,0 g pro Portion - 9,80 kg Gesamtmenge

Zutaten:
22 Gurken
4 Knoblauchzehen
250 ml Sauerrahm
750 ml Joghurt 1%
50 g Salz (jodiert)
250 ml weißer Balsamico
40 g Dill Pfeffer

Zubereitung:
1. Gurke raspeln.
2. Rahm und Joghurt glatt rühren, zerdrückten Knoblauch und Balsamico zugeben, würzen und Dill einrühren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
18,7 kcal	684 g	1,99 g	0,92 g	0,475 g

Quelle: HBLW Kirchdorf/Krems. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

SOMMER

Kalter Krautsalat

Für 50 Personen: 125 g pro Portion - 6,27 kg Gesamtmenge

Zutaten:

6 kg Weißkraut
Kümmel
50 g Salz (jodiert)
20 g Feinkristallzucker
250 ml Rapsöl
1 l weißer Balsamico
Wasser nach Bedarf

Zubereitung:

1. Kraut hobeln und mit Kümmel weich dünsten.
2. Mit Öl, Balsamico, Zucker und Salz marinieren

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
69,2 kcal	5,17 g	4,02 g	1,53 g	3,42 g

Quelle: HBLW Kirchdorf/Krems. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Karottensalat mit Tomaten-Joghurt-Dressing

Rezept für 10 Personen

Zutaten

20 g Sonnenblumenkerne
200 g Frühlings-/Lauchzwiebeln, frisch, geputzt
60 g Tomaten getrocknet
200 g Naturjoghurt (1,5% Fett)
150 g Rucola, frisch
20 ml Rapsöl
20 ml Olivenöl
40 ml Essig
10 g Zucker
Jodsalz
Pfeffer, gemahlen
5 g Petersilie, frisch oder tiefgekühlt, gehackt
5 g Schnittlauch, frisch oder tiefgekühlt
800 g Karotten, frisch, geraspelt

Zubereitung

1. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne goldbraun rösten.
2. Frühlingszwiebeln und getrocknete Tomaten in feine Scheiben schneiden. Naturjoghurt mit jeweils zwei Drittel der Sonnenblumenkerne, der Frühlingszwiebeln und der Tomaten zu einem Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Hälfte des geputzten Rucolas grob zerschneiden. Die übrigen Frühlingszwiebeln mit Raps- und Olivenöl, Essig, Zucker, Salz und Pfeffer sowie Petersilie und Schnittlauch verrühren und den geschnittenen Rucola und die Karotten unterheben.
4. Zum Anrichten den ungeschnittenen Rucola auf Teller verteilen und den Karottensalat und etwas Joghurtdressing darauf geben. Mit den übrigen Sonnenblumenkernen und Tomatenstreifen bestreuen.

Nährstoffe pro Portion **Beschreibung**

107 kcal Energie	75.5 µg Folat	Ausgabemenge pro Person:
3.14 g Eiweiß	13.7 mg Vitamin C	ca. 150 g
5.11 g Fett	95.1 mg Calcium	
11.6 g Kohlenhydrate	29.9 mg Magnesium	
2.97 g Ballaststoffe	1.41 mg Eisen	
1.55 mg Vitamin E	14.2 µg Jod	
99.2 µg Vitamin B1		

Quelle: DGE/JOB&FIT, www.jobundfit.de

Käse-Eier-Salat

Für 8 Personen: 158 g pro Portion - 1,26 kg Gesamtmenge

Zutaten:

6 Eier	für die Marinade:
200 g fettarmer Schnittkäse (25% F.i.Tr.)	4 EL Apfelessig
2 Kohlrabi	4 EL
3 Karotten	Olivenöl
1 Tasse Erbsen	Salz, Pfeffer, Kerbel
Brunnenkresse	Senf, Knoblauch

Zubereitung:

1. Eier hart kochen und achteln, Käse und Karotten in Streifen schneiden, Kohlrabi klein würfeln, alles mit gedünsteten Erbsen mischen.
2. Reichlich frische Kresse dazu.
3. Aus Essig, Öl, Salz, etwas Pfeffer, etwas Kerbel und Knoblauch eine pikante Marinade bereiten, über den Salat gießen und diesen mindestens 2 Stunden ziehen lassen.

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
195 kcal	12,2 g	5,89 g	15,3 g	3,07 g

Quelle: Kindergarten Ost der Stadtgemeinde Mattighofen. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Kraut-Karotten-Rohkostsalat

Für 10 Personen

Zutaten:

300 g Weißkraut	Salz, weißer Pfeffer
150 g Karotten	Zitronensaft
2 EL Sauerrahm	Sonnenblumenkerne
250 ml Magerjoghurt	frische Sprossen (Rettich, Lauch,...)

Zubereitung:

1. Kraut fein hobeln, salzen, mürbe kneten.
2. Karotten in Streifen hobeln und beifügen.
3. Joghurt und Sauerrahm unterrühren, würzen und auf Salatblättern anrichten.
4. Mit Sonnenblumenkernen und Sprossen oder Kresse garnieren.

Tipp: Beilagenempfehlung: Dinkel- oder Vollkornbrot

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
26,2 kcal	1,4 g	1,88 g	1,35 g	1,01 g

Quelle: Wirt z'Herbstheim. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Lollo Rosso mit Honig-Senf-Dressing

Zutaten
50 g Senf (mittelscharf)
50 g Honig
50 ml Kräuteressig
200 ml Gemüsebrühe
Jodsalz
Pfeffer, gemahlen
400 g Blattsalat, frisch, geputzt

Zubereitung
1. Senf und Honig verrühren.
2. Erst den Essig, dann nach und nach die Brühe einrühren. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
3. Das Dressing mit dem geputzten Salat vermischen.

Nährstoffe pro Portion		Beschreibung
32.7 kcal Energie	20.6 µg Folat	Ausgabemengen pro Person:
0.9 g Eiweiß	7.68 mg Vitamin C	Salat: ca. 40 g
0.69 g Fett	37.6 mg Calcium	Dressing: ca. 35 ml
5.34 g Kohlenhydrate	12.2 mg Magnesium	1 x Schöpfkelle Nr. 5 ? ~ 30 ml
0.78 g Ballaststoffe	0.77 mg Eisen	
0.42 mg Vitamin E	14.2 µg Jod	
21.5 µg Vitamin B1		

Quelle: DGE/JOB&FIT, www.jobundfit.de

Mediterraner Kohlrabi-Salat

Für 10 Personen:311 g pro Portion - 3,11 kg Gesamtmenge

Zutaten:
2,5 kg Kohlrabi
2 ½ EL Olivenöl
1 TL weißer Balsamico-Essig
4 Stk. Knoblauchzehen
10 Stk. Getrocknete Tomaten
400 g Mozzarella
30 ml Sonnenblumenöl
Basilikum
Salz
Pfeffer

Zubereitung:
1. Kohlrabi schälen und kleinwürfelig oder stiftelig schneiden.
2. Gehackten Knoblauch in Olivenöl andünsten.
3. Kohlrabi zugeben und 10 min dünsten lassen.
4. Ev. etwas Wasser zugeben.
5. Getrocknete Tomaten in feine Streifen, den Mozzarella kleinwürfelig schneiden und zum Kohlrabi geben.

6. Mit Gewürzen abschmecken und gut durchmischen.

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
203 kcal	13,7 g	7,15 g	12,5 g	3,84 g

Quelle: Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Salatteller

Für 100 Personen: 52,3 g pro Portion - 5,23 kg Gesamtmenge

Zutaten:

10 Salathäuptel
500 g Vogerlsalat
5 Gurken
1 kg Mais
750 ml weißer Balsamico
200 ml Rapsöl
50 g Salz (jodiert)
50 ml Ahornsirup
Wasser nach Bedarf
5 Bund Petersilie

Zubereitung:

1. Salat waschen, schleudern und zerteilen.
2. Gurkenstifte und Mais untermischen.
3. Aus Balsamico, Öl, Salz, Ahornsirup und evtl. etwas Wasser Marinade zubereiten.
4. Mit Petersilie garnieren.

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
57 kcal	2,45 g	7,41 g	1,24 g	1,33 g

Quelle: Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Sprossensalat

Für 100 Personen:80,0 g pro Portion - 8,00 kg Gesamtmenge

Zutaten:

5 kg Sojasprossen
1 kg Paprika rot
1/2 kg TK-Erbsen
1 kg Mandeln
1/2 L Sesamöl
Apfelessig
Honig
Sojasauce
Ingwer
Pfeffer

Zubereitung:

1. Aus Essig, Honig, Ingwer, Pfeffer und Sojasauce sowie Sesamöl eine Marinade herstellen.
2. Sojasprossen waschen und blanchieren.
3. Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden.
4. Erbsen blanchieren.
5. Mandeln grob hacken.
6. Alle Zutaten vermengen und mit der Salatmarinade abschmecken.

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
135 kcal	11,1 g	3,87 g	5,17 g	3,47 g

Quelle: Kneippkurhaus Aspach. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Tomatensalat mit Balsamico-Dressing

Für 10 Personen

Zutaten
30 ml Balsamico-Essig
Jodsalz
Pfeffer, gemahlen
5 g Zucker
Knoblauchpulver
30 ml Rapsöl
150 g Zwiebeln, frisch oder tiefgekühlt, geschält
125 g Tomaten, frisch, geputzt
10 g Basilikum, frisch oder tiefgekühlt

Zubereitung
1. Aus Essig, Salz, Pfeffer, Zucker, Knoblauchpulver ein Dressing herstellen. Das Öl mit einem Schneebesen unterschlagen.
2. Zwiebelwürfel zum Dressing geben und vermischen.
3. Tomaten mit dem Dressing vermischen.
4. Salat mit gehacktem Basilikum bestreut servieren

Nährstoffe pro	Portion	Beschreibung
57.9 kcal Energie	43.4 µg Folat	Ausgabemenge pro Person:
1.4 g Eiweiß	25.4 mg Vitamin C	ca. 140 g
3.31 g Fett	18.4 mg Calcium	
5.18 g Kohlenhydrate	16 mg Magnesium	
1.87 g Ballaststoffe	0.5 mg Eisen	
1.59 mg Vitamin E	14.2 µg Jod	
77.5 µg Vitamin B1		

Quelle: DGE/JOB&FIT, www.jobundfit.de

Wildkräutersalat mit Hanfnussöldressing

Saison: Frühling

Zubereitungszeit: 10 min; Rezept für 100 Personen

Zutaten
5 kg Salatmischung
bestehend aus Kopfsalat, und Wildkräutern wie
Löwenzahnblättern,
Breitwegerich, Brennesseln
0,5 l Balsamico
0,5 l Hanfnussöl
0,25 l Kürbiskernöl
Honig, Salz, Pfeffer,
geriebene Orangenschale

nach Belieben

Quelle: Die Umweltberatung

Hauptspeisen

Auflauf

Broccoliauflauf

10 Portionen - Nährwert pro Portion:

Zutaten:

140 g Knödelbrot (Grahambrot)
140 ml Milch halbfett
1 kg Broccoli
½ kg Karotten
1 kg Magertopfen
5 Eier
200 g Käse nach Holländer Art
100 g Zwiebel
20 ml Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer, Majoran, Petersilie, Knoblauch

Zubereitung:

1. Knödelbrot in Milch einweichen und etwas ausdrücken.
2. Abtrieb aus Topfen, Dotter und Gewürzen herstellen.
3. Zwiebel in Öl anschwitzen.
4. Broccoli in kleine Röschen teilen, Karotten kleinwürfelig schneiden und beides blanchieren.
5. Eiklar zu Schnee schlagen, Käse reiben.
6. Alle Zutaten miteinander vermengen, gut würzen und den Schnee unterziehen.
7. Im Rohr bei 180 °C goldgelb backen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
249 kcal	9,2 g	13,7 g	27,1 g	5,3 g

Quelle: Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Hirseauflauf

Für 10 Personen: 170 g pro Portion - 1,70 kg Gesamtmenge

Zutaten:

250 g Hirse
40 ml Sonnenblumenöl
120 g Zwiebeln
750 ml Wasser
Kräutersalz, Muskat
3 Dotter
300 g Karotten
120 g Lauch
200 g Erbsen
100 ml Sauerrahm
100 g Magerjoghurt
100 g Magertopfen
200 g Holländerkäse
3 Eiklar

Zubereitung:

1. Hirse dünsten, Zwiebel anrösten und gemeinsam mit dem kleingeschnittenen Gemüse unter die überkühlte Hirse mischen.
2. Dotter, Rahm, Joghurt, Topfen und geriebenen Käse zugeben.
3. Zum Schluss Schnee unterheben und in eine befettete Auflaufform geben. Bei 160°C goldgelb backen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
199 kcal	11,6 g	11 g	12,5 g	2,96 g

Quelle: Fachschule für wirtschaftliche Berufe der Oblatinnen. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Kartoffel-Gemüseauflauf

Für 10 Personen: 374 g pro Portion - 3,74 kg Gesamtmenge

Zutaten:

2 kg Kartoffeln
1 Zwiebel
100 g Lauch
80 g Karotten
100 g Sellerie
100 g Blattspinat
30 ml Sonnenblumen- oder Rapsöl
1 EL Tomatenmark
20 ml Weißwein
4 Tomaten
Salz, Pfeffer, Oregano
Knoblauch, Basilikum
60 g Margarine
60 g Zehnkornmehl
750 ml Magermilch
Salz, Pfeffer, Muskat
evtl. Parmesan

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen und blättrig schneiden.
2. Zwiebel in etwas Öl anrösten, das restliche Gemüse für das Sugo mitrösten.
3. Tomatenmark dazugeben, mit Weißwein aufgießen und würzen.
4. Kartoffelscheiben in eine befettete Pfanne schichten, Gemüsesugo darauf streichen, eine Lage Kartoffeln darauf verteilen, Blattspinat darüber geben und als Abschluss eine weitere Schicht Kartoffeln.
5. Mit Béchamelsauce aus Margarine, Mehl, Milch, Salz, Pfeffer, Muskat und Parmesan übergießen und backen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
273 kcal	8,34 g	38,8 g	8,47 g	6,58 g

Quelle: Alten- und Pflegeheim Marienheim der Franziskanerinnen von Vöcklabruck. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Polenta-Auflauf mit Tomaten-Paprika-Ragout

Für 10 Personen: 348 g pro Portion - 3,48 kg Gesamtmenge

Zutaten:

500 g Polenta
1,25 l Gemüsesuppe
5 Eier
380 g Zwiebel

50 ml Olivenöl
75 g Parmesan
Salz, Pfeffer, Majoran, Muskat
800 g Blattspinat
Tomaten-Paprika-Ragout:
50 ml Olivenöl
125 g Zwiebel
400 g roter Paprika
400 g gelber Paprika
500 g Tomaten
Salz, Pfeffer, Knoblauch
2 Prisen Zucker

Zubereitung:
Polenta in Gemüsesuppe dünsten und überkühlen lassen.
Zwiebel in Olivenöl anschwitzen, Blattspinat zugeben und kurz mitrösten.
Polentamasse mit Eiern und dem Gemüse sowie Käse und Gewürzen vermengen.
In eine befettete Auflaufform streichen und bei 170°C backen.
Für das Ragout die Zwiebel in Olivenöl anlaufen lassen, kleingeschnittenes Gemüse zugeben, würzen und dünsten lassen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
389 kcal	16,9 g	43,1 g	14,9 g	9,16 g

Quelle: Alten- und Pflegeheim Maria Rast der Franziskanerinnen von Vöcklabruck GmbH. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Gefülltes

Gefüllte Kohlrabi

Für 100 Personen: 199 g pro Portion - 19,9 kg Gesamtmenge

Zutaten:
12 kg Kohlrabi
2 kg Zwiebeln
300 ml Öl
2 kg Maisgrieß
2 l Milch
2 l Wasser
40 g Suppenwürfel
Paprika
Thymian
Rosmarin
Salz, Pfeffer
Basilikum
15 Eier
150 g Parmesan
500 g Walnüsse
2 l Gemüsesuppe

Zubereitung:
1. Kohlrabi waschen, schälen und aushöhlen.
2. Kurz im Dampfgarer vorgaren (dürfen nicht weich werden!).
3. Fruchtfleisch im Cutter zerkleinern. Zwiebeln in Butter sautieren, mit Milch und Wasseraufgießen, würzen und aufkochen.
4. Maisgrieß einkochen, bis die Masse dick wird.
5. In die überkühlte Masse Käse, Eier, Nüsse und Fruchtfleisch einrühren, abschmecken.
6. Kohlrabi füllen, auf ein befettetes Blech setzen, mit Suppe untergießen und bei 180°C 20min backen.

Beilagenempfehlung: Tomatensauce oder Tomatenragout

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
190 kcal	8,64 g	20,5 g	7,35 g	3,47 g

Quelle: HLW Vöcklabruck der Don Bosco Schwestern. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Gefüllte Zucchini mit Schafkäse und Spinat

Für 8 Personen: 168 g pro Portion - 1,34 kg Gesamtmenge

Zutaten:

4 Zucchini
4 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
200 g Spinat
2 EL Olivenöl
200 g Schafkäse
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

1. Zucchini der Länge nach halbieren und mit einem kleinen Löffel aushöhlen.
2. Fruchtfleisch klein würfeln.
3. Zwei Zwiebeln würfeln und in Öl glasig anschwitzen.
4. Zerhackte Knoblauchzehen und Zucchiniwürfel dazugeben.
5. Spinat waschen und in Streifen schneiden, ebenfalls dazu geben.
6. Mit Salz und Pfeffer würzen, 2 min ziehen lassen.
7. Zucchinihälften salzen, pfeffern und mit der Spinatmischung füllen.
8. Schafkäse würfelig schneiden und darauf verteilen.
9. Die restlichen zwei Zwiebeln in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden, paarweise auf das Backblech legen und je eine Zucchinihälfte auf ein paar Zwiebelscheiben setzen.
10. Im vorgeheizten Rohr bei mittlerer Hitze ca. 20 min braten.
11. Die fertige Zucchini mit den Zwiebelscheiben auf einen Teller setzen und mit Olivenöl beträufeln.

Beilagenempfehlung: Petersilienkartoffeln, Tomatenragout

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
110 kcal	7,66 g	3,39 g	6,62 g	2,43 g

Quelle: Bauernhof Koller's Ferienparadies. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Paprika gefüllt mit Grünkern

Für 10 Personen: 514 g pro Portion - 5,14 kg Gesamtmenge

Zutaten:

10 Stk. Paprika
750 ml Wasser
Selleriegrün
200 g Grünkernschrot
150 g Zwiebel
40 ml Olivenöl
100 g Käse n. Holländer Art, gerieben
100 g Magertopfen od. Tartex
40 g Hefeflocken od. Haferflocken
Salz, Knoblauch, Muskat, Kümmelpulver, Cayennepfeffer,
Maggikraut, Basilikum
<u>Sauce:</u>
100 g Zwiebel
40 ml Sonnenblumenöl
120 g Weizenvollmehl
100 ml Sauerrahm
2 l Wasser

Salz, Muskat, Kümmelpulver

Zubereitung:
1. Paprika aushöhlen und waschen.
2. Wasser mit Selleriegrün und Salz 10 min leicht kochen lassen.
3. Selleriegrün herausnehmen, Grünkernschrot einrühren und 20 min leicht kochen, 10 min quellen lassen.
4. Feingehackte Zwiebel in Öl anschwitzen, Käse, Topfen und Hefeflocken beifügen würzen und Paprika füllen.
5. Für die Sauce die feingehackte Zwiebel in Öl anschwitzen, stauben und überkühlen lassen.
6. Sauerrahm dazurühren, aufgießen und würzen.
7. Die gefüllten Paprika in dieser Sauce zugedeckt gar dünsten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
258 kcal	12,9 g	25,6 g	9,15 g	8,82 g

Quelle: Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Knödel

Käseknödel mit Tomatengemüse

Für 10 Personen: 477 g pro Portion - 4,77 kg Gesamtmenge

Zutaten:

2,5 kg Kartoffeln mehlig
100 g Mehl
120 g Vollkornmehl
20 g Butter
½ kg Parmesan gerieben
Salz, Pfeffer, Muskat, Knoblauch, Petersilie
200 g Zwiebel
25 ml Olivenöl
1,3 kg Tomaten
Salz, Pfeffer, Basilikum, Knoblauch

Zubereitung:
Kartoffeln kochen, schälen und heiß pressen.
Kartoffel mit den übrigen Zutaten rasch zu einem Teig verarbeiten.
Eine Rolle formen und in 20 Scheiben schneiden.
Knödel formen und in Salzwasser 8 - 10 min gar ziehen.
Zwiebel fein hacken und in Olivenöl anschwitzen.
Tomaten würfelig schneiden und zugeben.
Würzen und alles etwas einkochen lassen.
Knödel mit dem Tomatengemüse servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
529 kcal	22,5 g	54,4 g	25 g	9,1 g

Quelle: Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Laibchen

Gemüselaibchen auf Blattsalat mit Joghurtdip

Für 10 Personen: 410 g pro Portion - 4,10 kg Gesamtmenge

SOMMER

Zutaten:

Gemüselaibchen:
1 kg Kartoffeln
1,5 kg saisonales Gemüse (evtl. TK)
2 Zwiebel
3 EL Öl
3 Eier
50 g Semmelbrösel
100 ml Maiskeimöl
Salz, Pfeffer, Majoran, Muskatnuss

Salat:
500 g Blattsalat (ca 2 Salatköpfe)
2 Paprika

Joghurtdip:
1/4 l Joghurt 1%
2 Knoblauchzehen
Saft von 1 Zitrone
Balsamicoessig
Traubenkernöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Fein geschnittenen Zwiebel in etwas Öl anschwitzen. Gekochtes Gemüse leicht mitrösten und zu den gekochten und zerdrückten Kartoffeln geben, gut würzen.
Kleine Laibchen formen und in Semmelbröseln wälzen.
In Öl beidseitig goldgelb braten, auf Küchenpapier legen.
Gemischten Blattsalat und Paprika waschen, Paprika kleinwürfelig schneiden.
Für den Joghurtdip Joghurt glatt rühren, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und zerdrücktem Knoblauch verrühren.
Den vorbereiteten Salat und die Paprikawürfel mit Balsamicoessig, Traubenkernöl und Salz marinieren.
Laibchen mit Salat anrichten, mit Paprikawürfeln bestreuen und mit Joghurtdip servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
313 kcal	15,8 g	30,2 g	11,4 g	9,77 g

Quelle: Forstliche Ausbildungsstätte Ort. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Getreidelaibchen mit Ananas gratiniert

Für 10 Personen: 313 g pro Portion - 3,13 kg Gesamtmenge

Zutaten:

400 g Getreideschrot
800 ml Wasser Gemüsebrühe
250 g Magertopfen
200 g Karotten, Zucchini und Paprika fein geraspelt
1 Zwiebel fein gehackt
3 Eier
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, Oregano, Petersilie, Knoblauch
20 Scheiben Ananas
20 Scheiben Käse mager

Zubereitung:

Wasser mit Gemüsebrühe aufkochen, Getreideschrot einrieseln lassen und ca. 10 Minuten kochen, dann ca. 20 Minuten zugedeckt auf ausgeschalteter Platte ausquellen lassen.
Anschließend Getreideschrot überkühlen.
In der Zwischenzeit Zwiebel und etwas Knoblauch in Olivenöl anlaufen lassen.
Dann Getreideschrot, Topfen, Gemüse, Zwiebel, Eier, Knoblauch, Oregano, Petersilie und Gewürze vermischen.
20 Laibchen formen und auf ein Backpapier legen.
Bei ca. 200° im Rohr für ca. 15 -20 Minuten backen, mit je einer Ananasscheibe und Käsescheibe belegen und nochmals kurz überbacken.

Tipp: Beilagenempfehlung: Currysauce

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
277 kcal	3,73 g	42,7g	16,5 g	4,63 g

Quelle: Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Grünkernlaibchen mit Letscho

Für 100 Personen: 239 g pro Portion - 23,9 kg Gesamtmenge

Zutaten:

1,9 kg Grünkern, geschrotet
500 g Dinkelschrot
700 g griffiges Weizenmehl
5 l Wasser
Suppenwürze
1,3 kg blonde Zwiebel
ca. 20 Lorbeerblätter
18 Eier
Kräutersalz, Majoran, Pfeffer, Basilikum
3 Bund Petersilien
100 g Knoblauch
1,3 kg Brösel
1 kg Kürbiskerne (oder Sesam oder Sonnenblumenkerne), grob gehackt
1 l Maiskeimöl

Letscho:

300 ml Sonnenblumenöl
3 kg blonde Zwiebel
2 Dosen Tomatenmark à 850 g
4 kg grüne Paprika
4 kg rote Paprika
2 kg gelbe Paprika
Salz, Oregano, Basilikum, Thymian, Suppenwürze
100 g Knoblauch
3,5 l Wasser
2 Bund Petersilie

Zubereitung:

Wasser, Zwiebel, Lorbeerblätter und Suppenwürze zum Kochen bringen, Grünkernschrot einrühren, ca. 10 min quellen lassen, auskühlen.
Restliche Zutaten einrühren, pikant abschmecken, Laibchen formen.
Laibchen mit Öl besprühen, zum Backen auf Roste mit Papier legen.
Für das Letscho die Zwiebeln in Öl anbraten und die in Streifen geschnittenen Paprika und das Tomatenmark dazugeben.
Abschmecken und weich dünsten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
378 kcal	20 g	38,3 g	10,9 g	9,07 g

Quelle: HBLW Linz Landwiedstraße. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Karfiollaibchen

Für 100 Personen: 220 g pro Portion - 22,0 kg Gesamtmenge

Zutaten:

15 kg Karfiol
1,5 kg Semmelbrösel
750 g Grieß
40 Eier
1,5 kg griebener Magerkäse
Kartoffelmehl nach Bedarf
Gewürze
1 l Öl zum Braten

Zubereitung:

Karfiol putzen, kochen, auskühlen lassen und grob faschieren.
Mit den restlichen Zutaten vermischen, würzen und 20 min ziehen lassen.
Laibchen formen und in wenig Öl beidseitig anbraten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
259 kcal	14,6 g	19 g	12,9 g	5,63 g

Quelle: Pensionistenheim Vöcklamarkt. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Kohlrabi-Karotten-Laibchen (Überraschungsschnitzerl)

Für 100 Personen: 222 g pro Portion - 22,2 kg Gesamtmenge

Zutaten:

6 kg Kohlrabi
6 kg Karotten
5 kg Magertopfen
25 Eier
1 kg Hirseflocken
2,5 kg Grieß
Salz, Pfeffer, Muskat
300 ml Sesamöl

Zubereitung:

Kohlrabi und Karotten schälen, raffeln, mit Topfen, Ei, Grieß und Hirseflocken verrühren, abschmecken und 30 min ziehen lassen.
Laibchen formen, mit etwas Sesamöl bepinseln und im vorgeheizten Rohr backen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
226 kcal	5,33 g	30 g	13,6 g	5,22 g

Quelle: Schulküche der Marktgemeinde Ottensheim. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Spinat-Hafer-Laibchen mit Paprikagemüse

Für 100 Personen: 288 g pro Portion - 28,8 kg Gesamtmenge

Zutaten:

2 l Milch
3,5 kg Haferflocken
1,5 kg Zwiebeln
4 kg Spinat
30 Eier
8 kg Magertopfen
150 ml Olivenöl
Paprikagemüse:

6 kg bunte Paprika
2 l Schlagobers

Zubereitung:
Milch erwärmen, über die Haferflocken gießen und ziehen lassen.
Zwiebel fein schneiden und in Olivenöl anschwitzen.
Spinat dazugeben und würzen.
Topfen, Gewürze, Eidotter und Spinat mit Haferflocken vermischen und abschmecken.
Steif geschlagenes Eiklar unter die Masse heben, Laibchen formen und anbraten.
Paprika klein schneiden, anschwitzen, würzen, mit Schlagobers aufgießen und kurz durchkochen lassen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
335 kcal	14,6 g	29,6 g	20,3 g	5,6 g

Quelle: Bezirksaltenheim Eferding-Leumühle. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Nockerl

Gratinierte Spinatnockerl

Für 10 Personen: 247 g pro Portion - 2,47 kg Gesamtmenge

Zutaten:
400 g griffiges Mehl
350 g Weizenvollmehl
5 Eier
500 ml Magermilch
200 g passierter Spinat
Salz
Gratiniersauce:
50 g Margarine
50 g glattes Mehl
500 ml Milch
2 Dotter
100 g Bergtilsiter
Salz, Pfeffer

Zubereitung:
Spinat mit Mehl, Eier und Milch vermischen, mit Hilfe von 2 Esslöffeln Nockerl formen und kochen.
Für die Gratiniersauce Mehl in Margarine anschwitzen, nach und nach mit Milch aufgießen und glatt rühren.
Anschließend Dotter und Käse darunter mischen und würzen.
Sauce über die Nockerl gießen und gratinieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
435 kcal	13,6 g	58 g	19 g	5,89 g

Quelle: Fachschule für wirtschaftliche Berufe der Oblatinnen. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Nudelgerichte

Brokkoli-Nudel-Auflauf

Für 100 Personen: 344 g pro Portion - 34,4 kg Gesamtmenge

Zutaten:

14 kg frischer Brokkoli
2 kg TK-Erbsen
2 kg Karotten
5 kg bunte Nudeln
40 Eier
2,5 l Joghurt 1%
Muskat, Pfeffer
1,5 kg geriebener Mozzarella
200 g Parmesan

Zubereitung:
Brokkoli dämpfen (auch würfelig geschnittene Stiele) und Nudeln bissfest kochen.
Nudeln und Brokkoli vorsichtig mischen und in eine befettete Form geben.
Die Eier mit Joghurt, Parmesan, Salz, Muskat und Pfeffer verquirlen und über den Auflauf gießen.
Den gerieben Käse darüber streuen.
Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 25 Min. goldbraun überbacken

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
268 kcal	7,47 g	31,4 g	17,7 g	7,86 g

Quelle: HBLW Linz Landwiedstraße. Netzwerk Gesunde Gemeind

Farfalle mit Gemüsesauce

Für 100 Personen: 423 g pro Portion - 42,3 kg Gesamtmenge

Zutaten:

12,5 kg Farfalle
75 Schalotten
200 ml Öl
8 kg geschälte Tomaten
25 Zucchini
2,5 kg Tomatenmark
6,25 l Suppe
20 Bund Basilikum
Salz, Pfeffer
Parmesan

Zubereitung:
Schalotten schälen, fein hacken und in Öl anschwitzen, Gemüse zugeben und mitrösten.
Tomatenmark einrühren, mit Suppe aufgießen und köcheln lassen.
Geschälte Tomaten zugeben, kurz köcheln lassen, würzen. Teigwaren in Salzwasser bissfest kochen.
Farfalle mit Sauce anrichten, mit fein gehacktem Basilikum und Parmesan bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
378 kcal	4,97 g	67,7 g	14,2 g	7,03 g

Quelle: Schulküche der VS Kremsmünster. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Gemüseeintopf mit Nudeleinlage, dazu Vollkornbrötchen mit Rucola-Pesto

Zutaten:

Gemüseeintopf mit Nudeleinlage
800 g Bohnen, grün, frisch oder tiefgekühlt
600 g Porree, frisch oder tiefgekühlt
200 g Zwiebeln, frisch oder tiefgekühlt, geschält
200 g Karotten, frisch oder tiefgekühlt
2 l Gemüsebrühe
Jodsalz
Pfeffer, gemahlen
Petersilie
750 g Teigwaren/Nudeln, roh

Rucola-Pesto
150 g Rucola, frisch
10 g Knoblauch, frisch oder tiefgekühlt
80 ml Olivenöl
50 ml Rapsöl
60 g Sonnenblumenkerne
50 g Parmesan (mind. 40 % Fett i. Tr.) gerieben

Vollkornbrötchen
600 g Vollkornbrötchen

SOMMER

Zubereitung
Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden und in der Brühe bissfest garen. Abschmecken mit Salz Pfeffer und gehackter Petersilie. Die Nudeln garen und kurz vor dem Servieren in den Eintopf geben.
Rucola, Knoblauch mit Oliven- und Rapsöl mit dem Pürierstab fein pürieren. Angeröstet Sonnenblumenkerne und geriebenen Parmesan zugeben und alles zu einer einheitlichen Masse zerkleinern. Das fertige Pesto auf das Vollkornbrötchen geben und zur Suppe servieren.

Nährstoffe pro	Portion	Beschreibung
596 kcal Energie	119 µg Folat	Durch das Garen verdoppelt sich ungefähr
20.2 g Eiweiß	40.7 mg Vitamin C	die Menge der Teigwaren. Aus 0,75 kg
22.8 g Fett	247 mg Calcium	Rohware werden ca. 1,5 kg gegarte Ware.
76.5 g Kohlenhydrate	137 mg Magnesium	Ausgabemengen pro Person:
11.3 g Ballaststoffe	5.06 mg Eisen	Eintopf: ca. 450 ml
7.6 mg Vitamin E	48.8 µg Jod	Pesto: ca. 40 g
509 µg Vitamin B1		Brötchen: ca. 60 g ? 1 Brötchen

Quelle: DGE/JOB&FIT, www.jobundfit.de

Gemüselasagne mit Brokkoli und Kohlrabi

Für 100 Personen: 370 g pro Portion - 37,0 kg Gesamtmenge

Zutaten:
5 kg Lasagneblätter
je 2 kg Brokkoli, Fisolen, Kohlrabi, Karotten, Zwiebeln
1 kg Lauch
800 g Karotten
1 kg Sellerie
500 ml Öl
4 kg Tomaten
400 g Tomatenmark
600 ml Weißwein
7 l Gemüsesuppe
Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum, Knoblauch
600 g Margarine
400 g Vollkornmehl
400 g Weizenmehl
7 l Milch
Salz, Pfeffer, Muskat
200 g Parmesan

Zubereitung:
Zwiebel fein schneiden, Lauch und Karotten waschen, putzen und schneiden.
Sellerie roh faschieren und alles in Öl anrösten.

Tomatenmark zugeben und mit Weißwein löschen. Tomaten blanchieren, häuten, kleinwürfelig schneiden und dem Sugo beigeben.
Mit Gemüsesuppe aufgießen und mindestens eine halbe Stunde köcheln lassen.
Würzen und abschmecken. Restliches Gemüse waschen und putzen - Brokkoli in Röschen teilen, Fisolen in Stücke, Karotten und Kohlrabi blättrig schneiden und im Kombidämpfer weich garen.
In befettete Gastrobleche schichtweise Lasagneblätter, Gemüse, Sugo, Béchamel und Parmesan einfüllen, mit Béchamel und Parmesan abschließen. Bei 180°C ca. 40 min backen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
338 kcal	14,5 g	38,6 g	11,5 g	6,49 g

Quelle: Konviktsküche Stift Kremsmünster. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Gemüserahmnudeln

Für 100 Personen: 280 g pro Portion - 28,0 kg Gesamtmenge

Zutaten:

6 kg Nudeln
3 kg Wurzelgemüse
2 kg Brokkoli
2 kg Karfiol
3 Stangen Lauch
2 kg Zwiebel
1 l Gemüsebrühe
2 l Sauerrahm
5 l Wasser oder Gemüsesuppe
100 ml Öl
100 g Margarine
1 kg Mehl
Salz, Pfeffer,
Liebstöckel,
Kräuter der Provence

Zubereitung:

Gemüse in nicht zu kleine Stücke schneiden, kurz in Öl-Margarinemischung anrösten, stauben, mit Suppe ablöschen, aufgießen und Sauerrahm unterrühren.
Nach dem Aufkochen mit Salz, Pfeffer, Liebstöckel und Kräutern der Provence abschmecken.
Mit den nicht ganz fertig gekochten Nudeln vermischen, kurz nochmals aufkochen bis die Nudeln al dente sind.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
334 kcal	7,89 g	53,5 g	11,2 g	5,54 g

Quelle: Gymnasium Dachsberg . Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Lasagne mit Mozzarella und Blattspinat

Für 100 Personen: 364 g pro Portion - 36,4 kg Gesamtmenge

Zutaten:

4,5 kg Lasagneblätter
1,8 kg Zwiebel
250 ml Öl
6 kg Tomaten
4 kg Tomato Pronto
1 kg Lauch
100 g Knoblauch
4 kg Blattspinat
4 kg Mozzarella
2 kg Zucchini
400 g Butter
600 g glattes Mehl (Hälfte Vollkorn-)
7 l Milch + Wasser
Salz, Pfeffer, Muskat

Zitronensaft

2,5 kg Käse (35%) zum Bestreuen

Zubereitung:
Gemüse waschen, putzen und klein würfelig schneiden.
Öl erhitzen und Zwiebel glasig anschwitzen.
Das gewürfelte Gemüse und den Spinat zugeben, Tomatenwürfel und Tomatenmark beifügen und mit Salz, Pfeffer und Knoblauch abschmecken.
Butter zergehen lassen, Mehl zugeben, gut verrühren.
Milch dazugeben und glatt rühren, mit Salz, Zitronensaft und etwas Muskat abschmecken.
Etwas Béchamel in eine gefettete Auflaufform gießen, Lasagneblätter und Gemüsesugo darauf verteilen, mit Sugo abschließen und mit Käse bestreuen.
Im Rohr bei ca. 180°C ca. 40 min backen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
392 kcal	19,5 g	30,7 g	22,3 g	5,19 g

Quelle: HBLW Perg. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Spaghetti mit Vollkorn-Gemüse-Sugo

Für 10 Personen: 397 g pro Portion - 3,97 kg Gesamtmenge

Zutaten:
1 kg Spaghetti
1 gr. Zwiebel
1-2 Zehen Knoblauch
3 Karotten
1 mittelgroße Zucchini (oder Kürbis, Sellerie, Petersilie..)
4 Tomaten
200 g Dinkel, geschrotet
1 EL italienische Kräuter
Pizzagewürz
2-3 EL Olivenöl

Zubereitung:
Dinkel ca. 2 Stunden einweichen.
Zwiebel klein schneiden, Karotten und Zucchini raspeln, Tomaten schälen und schneiden.
Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in Olivenöl anrösten, mit etwas Gemüsesupp aufgießen und kurz aufkochen lassen.
Eventuell mit etwas Mehl stauben.
Zu den gekochten Spaghetti servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
482 kcal	6,56 g	87,8 g	16,4 g	9,23 g

Quelle: Kindergarten Waldburg. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Puffer

Gemüsepuffer mit Senfdip

Rezept für 10 Personen

Zutaten

Gemüsepuffer
60 g Mandeln, gehackt
300 g Topfen, mager (0,1 % Fett)
200 g Lauch, frisch oder tiefgekühlt
300 g Karotte, frisch oder tiefgekühlt
300 g Karfiol, frisch oder tiefgekühlt
10 g Kräuter (z. B. Petersilie, Oregano, Liebstöckel)
2 Stk. Eier
120 g Semmelmehl
20 g Rapsöl

Senfdip
10 g Petersilie, frisch oder tiefgekühlt, gehackt
Koriander, frisch oder TK
300 g Naturjoghurt (1,5% Fett)
30 g Senf
10 ml Ahornsirup
Jodsalz

Zubereitung

Für die Puffer Semmelbrösel, Mandeln, Topfen, Ei, Gemüseraspel und Gewürze vermengen, 20 Minuten quellen lassen. Anschließend kleine Puffer formen und im Rapsöl braten.
Für den Dipp Joghurt, Senf, Sirup, Kräuter und Gewürze verrühren und abschmecken.

Beschreibung Tipp: Puffer können warm oder kalt verzehrt werden.

Nährstoffe pro Portion

184 kcal Energie	2.85 mg Vitamin E	44.3 mg Magnesium
10.6 g Eiweiß	0.15 mg Vitamin B1	2.11 mg Eisen
8.05 g Fett	56.4 µg Folat	22.6 µg Jod
16.7 g Kohlenhydrate	34.9 mg Vitamin C	
4.4 g Ballaststoffe	169 mg Calcium	

Quelle: DGE/JOB&FIT, www.jobundfit.de

Karotten-Zucchini-Puffer mit Paprikadip

Für 8 Personen: 243 g pro Portion - 1,95 kg Gesamtmenge

Zutaten:

3 Eier
5 EL Schlagobers
6 EL Wasser
2 TL Zitronensaft
600 g Weizenmehl
150 g Zucchini
150 g Karotten
Salz, Pfeffer
8 EL Rapsöl
150 g Sauerrahm
250 g Joghurt 1%
1 gelber Paprika
1 roter Paprika
Kräuter

Zubereitung:

Eier, Mehl, Wasser oder Wein, Zitronensaft, Schlagobers und Gewürze zu einem glatten Teig verrühren, dann geriebene Karotten und Zucchini unterheben.

In heißem Öl Puffer goldgelb braten.
Paprika in feine Würfel schneiden, Rahm und Joghurt glatt rühren, mit Gewürzen und frischen Kräutern mischen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
481 kcal	21,6 g	57,8 g	13 g	5,29 g

Quelle: Gasthof-Pension Lohninger. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Kartoffelpuffer mit Gemüsestreifen und Dip

Für 100 Personen: 569 g pro Portion - 56,9 kg Gesamtmenge

Zutaten:

25 kg Kartoffel
2,5 kg Zwiebel
5 kg Magertopfen
40 Stk. Eier
1,5 kg Mehl
ca. 1,3 kg Vollkornmehl
4 kg Käse n. Holländer Art
¼ l Olivenöl zum Braten
Salz, Pfeffer, Muskat, Knoblauch, Petersilie

Gemüsestreifen und Dip:

3 kg Tomatenspalten
3 kg Karottenstifte
3 kg Gurkenscheiben
6 l Joghurt 1%
Salz, Pfeffer, Kräuter, Zitronensaft

Zubereitung:

Kartoffel schälen, reiben und in einem Tuch gut ausdrücken.
Mit den gehackten Zwiebel, Mehl, Eier, Topfen, Käse und Gewürzen vermischen und Laibchen formen.
In wenig Öl scharf anbraten und im Rohr bei 180 °C fertig braten.
Für den Dip Joghurt mit den Gewürzen abschmecken und mit den Gemüsesticks anrichten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
510 kcal	13,4 g	62,3 g	31,7 g	9,6 g

Quelle: Michael Wöss. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

SOMMER

Ragout

Eier-Spinat-Ragout mit Petersilienkartoffeln

Rezept für Personen 10 Personen

Zutaten

Spinat-Ragout

500 g Zwiebeln, frisch oder tiefgekühlt, geschält
10 g Knoblauch, frisch oder tiefgekühlt
40 ml Rapsöl
80 g Weizenmehl Type 405
500 ml Gemüsebrühe
2.5 kg Blattspinat, frisch oder tiefgekühlt, geputzt
Jodsalz
Pfeffer, gemahlen
Muskat (gemahlen)
200 g Saure Sahne (10 % Fett)

Eier

20 Eier

Petersilienkartoffeln

2.5 kg Kartoffeln, vorwiegend festkochend, frisch, geschält
10 g Petersilie, frisch oder tiefgekühlt, gehackt

Zubereitung

Eier hart kochen und schälen.
Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebelund Knoblauchwürfel darin andünsten, Mehl dazugeben, verrühren. Brühe aufgießen und unter Rühren aufkochen.
Aufgetauten, abgetropften Spinat zugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, ca. 10 Minuten garen.
Saure Sahne unterrühren und nochmals abschmecken.
Kartoffeln garen und mit gehackter Petersilie bestreuen.
Eier (ganz oder halbiert) auf dem Spinat anrichten. Die Kartoffeln dazugeben.

Nährstoffe pro	**Portion**	Beschreibung
502 kcal Energie	514 µg Vitamin B1	Ausgabemengen pro Person:
29.1 g Eiweiß	368 µg Folat	Eier: 2 Stück
20.7 g Fett	124 mg Vitamin C	Ragout: ca. 380 g
46.8 g Kohlenhydrate	478 mg Calcium	1 x Schöpfkelle Nr. 10 **und** 1 x Schöpfkelle
9.79 g Ballaststoffe	235 mg Magnesium	Nr. 8 ? ~ 250 g + 125 g
7.66 mg Vitamin E	13.6 mg Eisen	Kartoffeln: ca. 250 g
	83.5 µg Jod	

Quelle: DGE/JOB&FIT, www.jobundfit.de

Gemüseragout

Für 10 Personen:247 g pro Portion - 2,47 kg Gesamtmenge

Zutaten:

2 kg Gemüse (Karotten, Sellerie, Broccoli)
160 g Jungzwiebeln
20 g Butter
20 ml Rapsöl

80 g Vollkornmehl
160 ml Sauerrahm
1,3 l Gemüsefond
Salz,
Pfeffer,
Muskatnuss,
Petersilie

Zubereitung:
Gemüse putzen, waschen und würfelig schneiden, Broccoli in kleine Röschen teilen.
Jungzwiebel in 1cm dicke Scheiben schneiden und in Butter-Öl-Gemisch anschwitzen.
Restliches Gemüse zugeben, mit Gemüsefond aufgießen, würzen und bissfest garen.
Mehl, Sauerrahm und etwas Gemüsefond gut abrühren und das Ragout damit binden.
Etwas einkochen lassen und mit Kräutern vollenden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
142 kcal	7,56 g	11,7 g	6,13 g	7,72 g

Quelle: Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Spätzle

Gratinierte Vollkornspätzle

Für 10 Personen: 350 g pro Portion - 3,50 kg Gesamtmenge

Zutaten:
500 g Dinkelmehl
500 g Hartweizengrieß
4 Eier
Wasser
4 EL Hanföl
1 kg Brokkoli
900 g Champignons
5 EL gehackte Petersilie
etwas Butter
200 g Hartkäse (25-35% F.i.Tr.)
Salz, Pfeffer

Zubereitung:
Grieß, Mehl, Eier, Wasser, Hanföl und Salz zu einem glatten Teig verarbeiten, mindestens 30 min rasten lassen.
Den Teig mit einem Spätzlesieb in kochendes Salzwasser schaben, einmal aufkochen lassen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.
Brokkoli putzen, die Röschen in Salzwasser bissfest kochen.
Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen, die geputzten geviertelten Champignons kurz anschwitzen.
Salzen, mit etwas Milch aufgießen und die Brokkoliröschen dazugeben.
Spätzle in feuerfestem Geschirr verteilen, Champignon-Brokkoli-Masse darüber geben und mit geriebenem Käse bestreuen.
Im Ofen bei 200°C in etwa 15 min goldgelb gratinieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
528 kcal	14,7 g	68,9 g	28,6 g	12,6 g

Quelle: Forstliche Ausbildungsstätte Ort. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Überbackene Dinkelspätzle mit Broccoli und Champignons

Für 10 Personen: 346 g pro Portion - 3,46 kg Gesamtmenge

Zutaten:

Spätzleteig:
½ kg Dinkelmehl
½ kg Hartweizengrieß
4 Stk. Eier
2 EL Rapsöl
Wasser nach Bedarf
Salz
Muskat

200 g Parmesan
1 kg Broccoli
900 g Champignons
3 EL Rapsöl
etwas Milch
5 EL Petersilie
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Mehl, Grieß, Eier, Öl sowie Wasser und Gewürze zu einem glatten Teig verarbeiten und mindestens 30 min rasten lassen.
Den Teig mit einem Spätzlesieb ins kochende Salzwasser schaben, einmal aufkochen lassen, Spätzle abseihen und mit kaltem Wasser abschrecken.
Broccoli in Röschen teilen und bissfest dämpfen.
Champignons putzen, vierteln und in Öl anbraten.
Würzen und mit etwas Milch aufgießen.
Spätzle in eine feuerfesten Form füllen, Gemüsemasse darübergeben und mit geriebenem Käse bestreuen.
Im vorgeheizten Rohr bei 200 °C 15 min goldgelb backen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
546 kcal	16,6 g	71 g	27,1 g	11,7 g

Quelle: Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Strudel

Gemüsestrudel

Für 100 Personen: 284 g pro Portion - 28,4 kg Gesamtmenge

Zutaten:

2,5 kg glattes Mehl
Salz
1,5 kg Wasser
100 ml Speiseöl
<u>Zum Ausarbeiten:</u>
250 g glattes Mehl
200 ml Speiseöl
<u>Béchamel:</u>
500 g Butter

650 g glattes Mehl
5 l Milch
Salz, weißer Pfeffer, Muskat
10 Dotter
<u>Fülle:</u>
5 kg Karfiol
5 kg Kohlrabi
6 kg Karotten
3 kg Zucchini

Zubereitung:

Strudelteig zubereiten.

Kohlrabi, Karotten, Zucchini-Julienne schneiden.
Gemüse im Kombidämpfer garen, mit Béchamel vermischen, abkühlen lassen.
Strudel füllen, backen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
177 kcal	10,1 g	15 g	6,31 g	5,09 g

Quelle: HBLW Wels. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Gemüsestrudel mit Polenta

Für 10 Personen: 244 g pro Portion - 2,44 kg Gesamtmenge

Zutaten:

200 g glattes Mehl
150 g Vollkornmehl
50 ml Sonnenblumenöl
ca. 200 ml Wasser
360 g Polentagrieß
ca. 1 l Gemüsesuppe
400 g Kohlrabi
400 g Karotten
400 g Brokkoli
8 Eiklar
3 EL Kräutermischung
Salz

Zubereitung:
Aus Mehl, Öl, Wasser und Salz einen Strudelteig bereiten und rasten lassen.
Polenta in Gemüsesuppe kochen und auskühlen lassen.
Gemüse klein schneiden und dünsten, mit Eiklar, Kräutern und Gewürzen vermengen.
Polenta untermischen und auf dem ausgezogenen Strudelteig verteilen.
Einrollen und bei mäßiger Hitze ca. 45 min backen.

Tipp: Beilagenempfehlung: Kräutersauce, Blattsalate

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
289 kcal	6,25 g	44 g	13,3 g	6,82 g

Quelle: Bezirksalten- und Pflegeheim Micheldorf. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Diverses

Backofengemüse mit Kräuter-Tomatensauce, Kartoffeln, dazu Kopfsalat mit Joghurtdressing

Rezept für 10 Personen

Zutaten

<u>Backofengemüse</u>
2.5 kg Kartoffeln, vorwiegend festkochend, frisch, geschält
Jodsalz

<u>Kräuter-Tomatensoße</u>
1.5 kg Tomaten, passiert, Konserve
20 g Gemüsebrühe, Trockenprodukt
25 g Maisstärke

Pfeffer, gemahlen
Paprikapulver, edelsüß
Rosmarin (frisch oder getrocknet)
100 ml Rapsöl
1 kg Paprika-Mix (rot, gelb, grün) frisch oder TK, geputzt
1 kg Zucchini, frisch oder TK, geputzt
8 g Knoblauch, frisch oder tiefgekühlt

Jodsalz
Pfeffer, gemahlen
Cayennepfeffer
100 g Zucker
Oregano, Thymian, Basilikum frisch oder getrocknet
Rosmarin (frisch oder getrocknet)

Käse
200 g Parmesan (mind. 40 % Fett i. Tr.) gerieben

Kopfsalat
300 g Kopfsalat, frisch, geputzt

Joghurtdressing
300 g Naturjoghurt (1,5% Fett)
30 ml Essig
Schnittlauch, frisch oder tiefgekühlt
Jodsalz
Pfeffer, gemahlen

Zubereitung
1. Kartoffeln schälen, in Spalten schneiden und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Rosmarin würzen und mit dem Öl vermischen. Auf ein Blech geben und Im Ofen/Kombidämpfer bei 200°C für ca. 30 bis 40 Minuten garen.
2. Paprikastücke und Zucchinischeiben sowie den gehackten Knoblauch zu den Kartoffeln geben und vermischen, bissfest garen.
3. Tomaten mit der Brühe erhitzen und mit der Maisstärke abbinden. Abschmecken mit
Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Paprikapulver und Zucker sowie Rosmarin und Schnittlauch.
4. Anrichten und mit geriebenem Käse servieren.
5. Für das Dressing Joghurt, Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Das Dressing separat mit entsprechender Kelle beim Salat bereitstellen.

Nährstoffe pro	Portion	Beschreibung
478 kcal Energie	94.2 µg Folat	Ausgabemengen pro Person:
19.4 g Eiweiß	173 mg Vitamin C	Gemüse: ca. 460 g
16.8 g Fett	399 mg Calcium	Soße: ca. 150 g; 2 x Schöpfkelle Nr. 7~ 2 x 80 ml
60 g Kohlenhydrate	118 mg Magnesium	Käse: ca. 20 g;~ 2 Esslöffel
8.54 g Ballaststoffe	4.91 mg Eisen	Salat: ca. 30 g
7.19 mg Vitamin E	43.6 µg Jod	Dressing: ca. 30 ml; 1 x Schöpfkelle Nr. 5~ 30 ml
515 µg Vitamin B1		

Quelle: DGE/JOB&FIT, www.jobundfit.de

Gemüse-Polentaschnitte mit Lauchsauce

Für 100 Personen: 369 g pro Portion - 36,9 kg Gesamtmenge

Zutaten:
12 l Milch
4 kg Polenta
2 kg Erbsen
2 kg Karotten
2 kg Kohlrabi
10 rote Paprika

2 kg Brokkoli
1,6 kg geriebener Käse
80 Eier
Salz, Muskat
2 Bund Petersilie
Lauchsauce:

2 kg Lauch
1,5 kg Dinkelflocken
500 g Dinkelmehl
250 ml Schlagobers
250 ml Joghurt
500 ml Sauerrahm
8 l Gemüsesuppe
200 ml Rapsöl

Zubereitung:
Milch, Salz und Muskat aufkochen lassen, Polenta einrühren und unter ständigem Rühren ausquellen lassen.
Die Hälfte der Masse auf ein befettetes Gastroblech geben, den Rest überkühlen lassen.
Gemüse putzen und zurecht schneiden, kurz dämpfen.
Gemüse über die Polentamasse verteilen und mit Käse bestreuen.
Dotter zur überkühlten Masse rühren, Eiklar zu Schnee schlagen und unterheben.
Masse auf das Gemüse verteilen und im Rohr ca. 60 min bei 175°C backen.
Lauch waschen, putzen, ringelig schneiden. Öl erhitzen und Lauch kurz anschwitzen.
Dinkelflocken und Mehl zugeben, kurz mitrösten.
Mit kalter Gemüsesuppe aufgießen, mit Schlagobers, Joghurt und Rahm verfeinern und abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
456 kcal	15,8 g	53,5 g	23,9 g	7,62 g

Quelle: HBLW Kirchdorf/Krems. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Kohlrabi-Karotten-Flan mit Kartoffeln

Für 10 Personen

Zutaten
500 g Kohlrabi frisch oder tiefgekühlt, geputzt
6 Stk. Ei(er)
50 ml Sojasauce, hell
100 g Frühlings-/Lauchzwiebeln, frisch, geputzt
300 g Zwiebeln, frisch oder tiefgekühlt, geschält
500 ml Milch 1,5% Fett
Jodsalz
500 g Karotte, frisch oder tiefgekühlt, geputzt
Pfeffer, gemahlen
2.2 kg Kartoffeln, vorwiegend festkochend, frisch,
geschält
500 g Porree, frisch oder tiefgekühlt, geputzt
20 ml Olivenöl
Muskat (gemahlen)
100 g Sesamsamen
20 g Petersilie

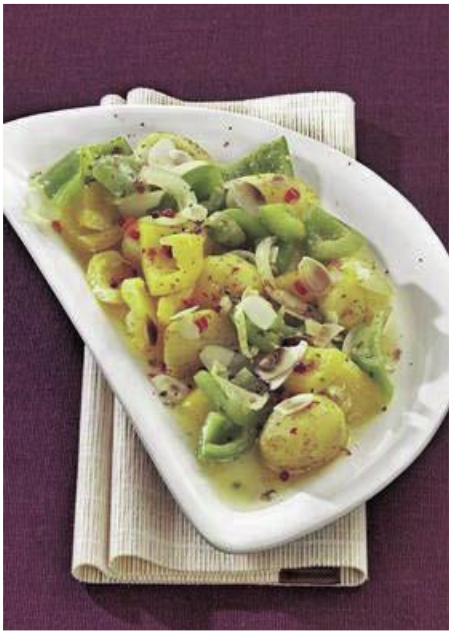
Zubereitung
Für die Flanmasse Zwiebelstücke, Milch, Eier, Sojasauce, Salz und Pfeffer pürieren, anschließend die geschnittenen Frühlingszwiebeln unterrühren.
Gemüsescheiben blanchieren, mischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Blech mit Öl ausstreichen und Gemüse einsetzen. Die Soße über dem Gemüse verteilen, mit Sesam bestreuen und bei 180°C garen.
Kartoffeln dämpfen und mit Petersilie bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß
12,5 g	42,3 g	16,2 g

Quelle: DGE/JOB&FIT, www.jobundfit.de

Scharfes Paprika-Kartoffel-Curry mit Joghurtdip



Für 10 Personen

Zutaten:

2.5 kg Kartoffeln, vorwiegend festkochend, frisch, geschält
50 ml Rapsöl
1.6 kg Paprika-Mix (rot, gelb, grün) frisch oder TK, geputzt
500 g Zwiebeln, frisch oder tiefgekühlt, geschält
400 g Porree, frisch oder tiefgekühlt, geputzt
Paprikapulver, edelsüß
Currypulver
1 l Gemüsebrühe
200 ml Schlagsahne (30 % Fett)
Jodsalz
Pfeffer, gemahlen
Chilipulver
50 g Maisstärke

Topping

100 g Mandelblättchen

Joghurtdip

400 g Naturjoghurt (1,5% Fett)
200 g Frischkäse, natur, Magerstufe
10 g Knoblauch, frisch oder tiefgekühlt
10 g Petersilie, frisch oder tiefgekühlt, gehackt
10 g Schnittlauch, frisch oder tiefgekühlt
Jodsalz
Pfeffer, gemahlen

Zubereitung

Kartoffeln in mundgerechte Stücke schneiden und bissfest garen.
Öl erhitzen und Paprikastreifen, Zwiebelwürfel und Lauchringe darin anbraten. Gegarte Kartoffeln zugeben, kurz mit braten. Paprikapulver und Curry zugeben, ebenfalls kurz mit braten. Ablöschen mit Gemüsebrühe und Sahne. Abschmecken mit Salz, Pfeffer und Chilipulver. Stärke mit kaltem Wasser anrühren und Kartoffel-Curry damit binden. Die Mandelscheiben in einer Pfanne goldbraun rösten. Beim Servieren über das Kartoffel- Curry streuen.
Für den Dip Joghurt, Frischkäse, feingehackten Knoblauch, gehackte Petersilie und Schnittlauchröllchen glattrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährstoffe pro	**Portion**	**Beschreibung**
454 kcal Energie	133 µg Folat	Ausgabemengen pro Person:
15.4 g Eiweiß	203 mg Vitamin C	Gemüse: ca. 630 g
20.1 g Fett	188 mg Calcium	Topping: ca. 10 g
50.9 g Kohlenhydrate	114 mg Magnesium	Dip: ca. 60 g
9.94 g Ballaststoffe	3.88 mg Eisen	1 x Schöpfkelle Nr. 6 ? ~ 60 ml
9.51 mg Vitamin E	56.4 µg Jod	
332 µg Vitamin B1		

Quelle: DGE/JOB&FIT, www.jobundfit.de

Vegetarisches Moussaka, Fladenbrot, Zaziki und Blattsalat

Für 10 Personen

Zutaten

2 kg Kartoffeln, vorwiegend festkochend, frisch, geschält
1.8 kg Auberginen, frisch oder tiefgekühlt, geputzt
1 kg Zucchini, frisch oder TK, geputzt
25 ml Rapsöl
Jodsalz
Pfeffer, gemahlen
Oregano, getrocknet
25 ml Rapsöl
750 g Zwiebeln, frisch oder tiefgekühlt, geschält
Knoblauch, frisch oder tiefgekühlt
100 g Tomatenmark
1 kg Tomaten, passiert, Konserve
Rosmarin (frisch oder getrocknet)
Thymian, getrocknet
5 g Zucker
100 g Parmesan (mind. 40 % Fett i. Tr.) gerieben

Zaziki
150 g Salatgurke, frisch
500 g Naturjoghurt (1,5% Fett)
Knoblauch, frisch oder tiefgekühlt

Blattsalat
300 g Blattsalat, frisch, geputzt

Dressing
125 ml Essig
125 ml Wasser / Trinkwasser
Jodsalz
Pfeffer, gemahlen
Zucker
50 ml Olivenöl
Schnittlauch, frisch oder tiefgekühlt

Fladenbrot
700 g Weizenfladenbrot

Zubereitung

Für die Moussaka die Kartoffeln, Auberginen und Zucchini in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. Öl erhitzen und das Gemüse darin anbraten, mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Das Gemüse in eine Auflaufform oder in ein GNBlech schichten. Öl erhitzen und Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anbraten, Tomatenmark zugeben und kurz anrösten. Passierte Tomaten hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer, Rosmarin, Thymian und einer Prise Zucker abschmecken. Die Masse auf dem Gemüse verteilen und den geriebenen Parmesan darüber streuen. Bei 200°C ca. 10 Minuten überbacken.
Für das Zaziki die Salatgurke raspeln und mit Joghurt und Knoblauch vermischen, abschmecken.
Den Salat putzen, waschen, trocken**t** schleudern und portionieren.denAus Essig, Salz, Pfeffer, Zucker, Olivenöl und Schnittlauch ein Dressing herstellen. Das Dressing separat mit entsprechender Kelle beim Salat bereitstellen.
Fladenbrot zur Moussaka servieren.

Nährstoffe pro Portion

562 kcal Energie
21.9 g Eiweiß
15.4 g Fett
80.5 g Kohlenhydrate
11.8 g Ballaststoffe
4 mg Vitamin E
535 µg Vitamin B1
124 µg Folat
69.3 mg Vitamin C
347 mg Calcium
135 mg Magnesium
5.15 mg Eisen
56.7 µg Jod

Beschreibung

Ausgabemengen pro Person:
Auflauf: ca. 680 g
Zaziki: ca. 65 g
1 x Schöpfkelle Nr. 6 ? ~ 60 ml
Blattsalat: ca. 30 g
Dressing: ca. 30 ml
1 x Schöpfkelle Nr. 5 ? ~ 30 ml
Brot: ca. 70 g

SOMMER

Quelle: DGE/JOB&FIT, www.jobundfit.de

Vitalburger im Vollkornweckerl mit Gemüsegarnitur

Für 20 Personen: 352 g pro Portion - 7,04 kg Gesamtmenge

Zutaten:

20 Vollkornweckerl
1 kg Hirse
2 l Gemüsesuppe
400 g Karotten
1 Stange Lauch
100 g Erbsen
15 gelbe Paprika
1 roter Paprika
150 g Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
20 ml Öl
250 g Magertopfen
3 Eier
Salz, Kräuter

Sauce:
250 ml Sauerrahm
120 g Joghurt 1%
50 ml Milch
1 Bund Petersilie
Salz, Pfeffer

Garnitur:
1 Salathäuptel
250 g Tomaten
3 gelbe Paprika
50 g Sesamsamen

Zubereitung:

Hirse abspülen, in Gemüsesuppe aufkochen und solange rühren, bis die Masse dick wird.
Karotten, Lauch, Erbsen, Paprika, Zwiebel und Knoblauch in Öl anrösten, unter die Hirse mengen.
Magertopfen, Eier, Salz und Kräuter untermischen.
Laibchen formen und im Rohr bei 180°C 15-20 min backen.
Rahm, Joghurt und Milch verrühren, würzen und gehackte Petersilie untermengen.
Tomaten und Paprika in Scheiben schneiden, Salat waschen und zerteilen.
Burger mit Salat belegen, Dressing darauf verteilen, Laibchen, Tomate und Paprika darauf legen, mit Sesam bestreuen und Deckel darauf setzen.

Quelle: HBLW Kirchdorf/Krems. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Zucchini mit Kartoffelschaum überbacken

Für 10 Personen: 414 g pro Portion - 4,14 kg Gesamtmenge

Zutaten:

1500 g mehlige Kartoffel
Salz
500 ml Milch
30 g Butter
20 g Rapsöl
Muskat
5 Eier
600 g Hüttenkäse
1200 g Zucchini
schwarzer Pfeffer
frischer Dill

Zubereitung:

Aus Kartoffel, Salz, Milch, Butter und Muskat ein Püree zubereiten.
Eier trennen. Die Eigelbe und den Hüttenkäse unter das Püree mischen.
Eine Auflaufform einfetten.
Zucchini in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
Anschließend die Zucchini mit Salz und Pfeffer würzen.
Den Dill grob hacken.
Das Eiweiß schlagen und unter das Püree heben

Zucchini und Dill abwechselnd schichtweise in die Form legen und mit dem Püree abschließen.
Backzeit bei 200°C ca. 35 min.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
304 kcal	12,7 g	28 g	17,9 g	4,78 g

Quelle: Harald Perkmann. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

SOMMER

Rezepte für den Herbst (September bis November)

HERBST

Rezepte für den Herbst (September bis November)

Suppen 1
- Brokkoli-Kartoffel-Suppe 1
- Feine Karfiol-Hirsesuppe 1
- Karfiolcremesuppe mit Petersilie 2
- Kürbiscremesuppe mit Curry und Kürbiskernen 3
- Kürbiscremesuppe mit Zucchini 3
- Maronischaumsuppe 4

Salate 4
- Gemüse-Käse-Salat mit Kürbiskräckern 4
- Hüttenkäse-Gemüse-Salat mit Knäckebrot 5
- Karottensalat mit Sonnenblumenkernen 6
- Radieschensalat mit Frühlingszwiebeln und Apfel 6
- Salatteller mit gebratenem Kürbis und Birne, Vollkornbrötchen 7
- Sauerkraut-Apfelsalat 8

Hauptspeisen 8
- Knödel 8
  - Spinatknödel in Kürbiskernbutter 8
- Laibchen 9
  - Champignonlaibchen mit feiner Kräutersauce 9
  - Getreidelaibchen 9
  - Kürbislaibchen 10
  - Sauerkrautlaibchen 10
- Nockerl 11
  - Kürbisnockerl in Spinat-Käsesauce 11
- Nudelgerichte 11
  - Bandnudeln mit Kürbisragout 11
  - Gemüseeintopf mit Nudeleinlage, dazu Vollkornbrötchen mit Rucola-Pesto 12
  - Gemüselasagne mit Kürbis und Pilzen 12
  - Gemüse-Spaghetti mit Kürbis und Lauch 13
- Pikante Rouladen 13
  - Kartoffelroulade mit Herbstgemüse und Kürbiskerne 14
- Ragout 15
  - Eier-Spinat-Ragout mit Petersilienkartoffeln 15
- Strudel 16
  - Gemüsevollkornstrudel 16
  - Hirse-Mangold-Strudel 16
  - Kürbis-Kartoffel-Strudel 17
  - Kürbisstrudel 17
- Vegetarische Schnitzel 18
  - Dinkelschnitzel auf Kürbisgemüse 18
- Diverses 19
  - Krautfleckerl (Vollkorn) 19
  - Polenta mit Eierschwammerl 19
  - Scharfes Paprika-Kartoffel-Curry mit Joghurtdip 20

HERBST

Herbst (September bis November)

Suppen

Brokkoli-Kartoffel-Suppe

Rezept für 10 Personen

Zutaten
750 ml Gemüsebrühe
600 g Brokkoli, frisch oder tiefgekühlt, geputzt
200 g Kartoffeln, mehlig kochend, frisch, geschält
500 ml Milch 1,5% Fett
Jodsalz
Pfeffer, gemahlen
50 g Mandelblättchen

Zubereitung
1. Die Gemüsebrühe erhitzen und die Kartoffeln ca.10 Minuten darin garen. Dann den Brokkoli zugeben und mitgaren.
2. Milch hinzugeben und mit einem Pürierstab pürieren.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Suppe portionieren und mit den Mandelblättchen bestreuen.

Tipps
- Als Garnitur oder Einlage für die Suppe können einige kleine Brokkoliröschen separat gegart und in die fertige Suppe gegeben werden.
- Wird frischer Brokkoli verwendet, kann auch der geschälte Stiel für die Suppe mitverwendet werden. Dies ergibt einen intensiveren Geschmack.

Beschreibung
Ausgabemenge pro Person: ca. 200 ml
1 x Schöpfkelle Nr. 9 ? ~ 200 ml

Quelle: DGE/JOB&FIT, www.jobundfit.de

Feine Karfiol-Hirsesuppe

Für 10 Personen:205 g pro Portion - 2,05 kg Gesamtmenge

Zutaten:
50 ml Olivenöl
700 g Karfiolrosen
300 g Hirse
1 l Wasser
Salz, Petersilie

Zubereitung:

1. Karfiol in Stücke teilen, waschen und in Öl anbräunen.
2. Hirse zugeben und einige Minuten durchrösten.
3. Heißes Wasser und Salz zugeben und zugedeckt ca. 30 min köcheln lassen.
4. Die Suppe im Mixer pürieren bis sie sämig ist.
5. Mit Petersilie bestreuen und servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
91,2 kcal	5,57 g	7,64 g	2,59 g	2,29 g

Quelle: Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Karfiolcremesuppe mit Petersilie

Rezept für 10 Personen

Zutaten

30 ml Rapsöl
100 g Zwiebeln, frisch oder tiefgekühlt, geschält
900 g Karfiol, frisch oder tiefgekühlt
750 ml Gemüsebrühe
250 ml Milch 1,5% Fett
Jodsalz
Pfeffer, gemahlen
10 g Petersilie

Zubereitung

1. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebelwürfel darin anschwitzen.
2. Karfiolröschen dazugeben, kurz mit dünsten, dann mit Brühe und Milch aufgießen, ca. 10 bis 15 Minuten garen bis der Karfiol weich ist.
3. Die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren.
4. Abschmecken mit Salz und Pfeffer.
5. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Nährstoffe pro Portion		Beschreibung
73.8 kcal Energie	33.4 µg Folat	Ausgabemenge pro Person:
3.2 g Eiweiß	44.6 mg Vitamin C	ca. 250 ml
5.04 g Fett	60 mg Calcium	Ausgabemenge pro Person:
3.84 g Kohlenhydrate	16.9 mg Magnesium	ca. 200 ml
2.89 g Ballaststoffe	0.51 mg Eisen	1 x Schöpfkelle Nr. 9 ? ~ 200 ml
1.37 mg Vitamin E	16.9 µg Jod	
76.2 µg Vitamin B1		

Quelle: DGE/JOB&FIT, www.jobundfit.de

Kürbiscremesuppe mit Curry und Kürbiskernen

Für 10 Personen

Zutaten
30 ml Rapsöl
100 g Zwiebeln, frisch oder tiefgekühlt, geschält
1 kg Kürbis, frisch, geputzt
Currypulver
1.35 l Gemüsebrühe
Jodsalz
Pfeffer, gemahlen
Muskat (gemahlen)
10 g Kürbiskerne
10 g Petersilie

Zubereitung
1 Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebelwürfel darin anschwitzen.
2 Kürbiswürfel dazugeben, kurz mit dünsten, mit Curry bestäuben und mit Gemüsebrühe aufgießen, ca. 20 Minuten garen bis der Kürbis weich ist.
3 In der Zwischenzeit die Kürbiskerne in einer Pfanne anrösten, abkühlen lassen.
4 Die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren.
5 Abschmecken mit Salz, Pfeffer, Curry und etwas Muskatnuss.
6 Mit gerösteten Kürbiskernen und gehackter Petersilie bestreut servieren.

Nährstoffe pro	Portion	Beschreibung
91.2 kcal Energie	31.3 µg Folat	Ausgabemenge pro Person:
2.16 g Eiweiß	13.2 mg Vitamin C	ca. 250 ml
6.41 g Fett	42.6 mg Calcium	1 x Schöpfkelle Nr. 10 ? ~ 250 ml
6.15 g Kohlenhydrate	16.7 mg Magnesium	
3.19 g Ballaststoffe	1.08 mg Eisen	
3.02 mg Vitamin E	15.4 µg Jod	
62.3 µg Vitamin B1		

Quelle: DGE/JOB&FIT, www.jobundfit.de

HERBST

Kürbiscremesuppe mit Zucchini

Für 10 Personen:158 g pro Portion - 1,58 kg Gesamtmenge

Zutaten:
20 ml Sonnenblumenöl
100 g Zwiebel
100 g Lauch
50 g Sellerie
1 kg Kürbis, rotfleischig
50 g Vollkornmehl
2 l Gemüsefond
80 g Zucchini
60 ml Rahm
80 ml Milch halbfett
Salz,
Muskatnuss,
Curry,
Cayennepfeffer
Petersilie

Zubereitung:
1 Zwiebeln, Lauch, Sellerie und Kürbisfleisch waschen, putzen und grob würfelig schneiden. Gemüse in Öl anschwitzen, mit Mehl stauben und mit Gemüsefond aufgießen, würzen.

2 Auf kleiner Flamme weich dünsten, mixen, abschmecken.
3 Zucchini klein würfelig schneiden und zur Suppe geben.
4 Zum Schluss mit gut verrührtem Rahm und Milch verfeinern.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
89,2 kcal	3,91 g	9,49 g	3,65 g	2,01 g

Quelle: Olaf Bätje. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Maronischaumsuppe

Für 10 Personen:190 g pro Portion - 1,90 kg Gesamtmenge

Zutaten:

2 Karotten
2 Stangensellerie
2 mittelgroße Zwiebel
1 kg Maroni geschält und gekocht
1,5l Suppe (Würfel)
1/4 l Weißwein
2 EL Olivenöl
100 g Schlagobers oder Creme Fraiche
Salz,
Pfeffer,
Zucker

Zubereitung:

1. Olivenöl erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten, Zucker dazu und etwas karamellisieren lassen.
2. Klein geschnittene Karotten, Stangensellerie und Maroni dazu (4 Stück Maroni hacken als Suppeneinlage).
3. Das Ganze etwas andünsten lassen.
4. Cognac dazu und wenn Lust und Laune dann flambieren.
5. Mit Weißwein ablöschen, mit Suppe auffüllen und alles weich kochen.
6. Suppe fein pürieren (Suppe soll nicht zu dick- oder zu dünnflüssig sein) und mit Obers oder Creme fraiche abrunden, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Zum Schluss mit Mixstab aufschämen. Die gehackten Maroni als Einlage. Man kann auch gegrillte Fasanenbrust oder Entenbrust oben auf als Einlage geben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
248 kcal	7,07 g	37,4 g	3,8 g	9,81 g

Quelle: Michael Wöß. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Salate

Gemüse-Käse-Salat mit Kürbiskräckern

Für 10 Personen

Zutaten

200 g Gouda (45 % Fett i. Tr.)
300 g Karotten, frisch oder tiefgekühlt, geputzt
Pfeffer, gemahlen
300 g Weißkohl, frisch, geputzt
100 g Zwiebeln, frisch oder tiefgekühlt, geschält
20 g Senf (mittelscharf)
40 ml Apfelessig

Jodsalz
20 ml Rapsöl
120 ml Buttermilch
300 g Rettich rot oder weiß, geputzt
80 g Sprossen gemischt
30 g Petersilie
500 g Kürbiskräcker ungesalzen
Ahornsirup

Zubereitung
1. Für das Dressing Senf, Essig, Salz, Pfeffer, Öl und Buttermilch glattrühren.
2. Zwiebelscheiben, Karottenraspel, Kohl- und Rettichstreifen damit vermengen.
3. Zum Schluss Sprossen, Käsewürfel und geschnittene Petersilie unterheben und mit den Kräckern anrichten.

Nährstoffe pro Portion
291 kcal Energie
12.5 g Eiweiß
7.06 g Fett
43.2 g Kohlenhydrate
5.5 g Ballaststoffe
1.74 mg Vitamin E
0.12 mg Vitamin B1
57.2 µg Folat
29.9 mg Vitamin C
255 mg Calcium
43 mg Magnesium
2.26 mg Eisen
32.6 µg Jod

Quelle: DGE/JOB&FIT, www.jobundfit.de

Hüttenkäse-Gemüse-Salat mit Knäckebrot

Für 10 Personen

Zutaten
30 g Petersilie, frisch oder tiefgekühlt, gehackt
200 g Frühlings-/Lauchzwiebeln, frisch, geputzt
200 g Karotten, frisch oder tiefgekühlt, geputzt
60 ml Gemüsebrühe
40 g Apfelessig
10 g Senf (mittelscharf)
20 g Meerrettich frisch oder aus dem Glas
10 g Honig
Jodsalz
20 g Rapsöl
150 g Buttermilch
200 g Apfel, frisch
120 g Sprossen gemischt
200 g Hüttenkäse (Viertelfettstufe)
250 g Knäckebrot

Zubereitung
1. Brühe, Essig, Senf, Meerrettich, Honig, Salz und Pfeffer verrühren und dann das Öl und die Buttermilch langsam einrühren.
2. Karottenraspel, Apfelwürfel und Lauchringe unter das Dressing rühren. Die gewaschenen Sprossen, die geschnittenen Kräuter, den Hüttenkäse zugeben und ziehen lassen.
3. Zum Schluss mit dem Knäckebrot anrichten

Nährstoffe pro Person:
172 kcal Energie
7.02 g Eiweiß
3.52 g Fett
27.1 g Kohlenhydrate
3.5 g Ballaststoffe
0.98 mg Vitamin E
0.11 mg Vitamin B1
22.1 µg Folat
14.5 mg Vitamin C

93.6 mg Calcium
29.5 mg Magnesium
1.62 mg Eisen
17.9 µg Jod

Quelle: DGE/JOB&FIT, www.jobundfit.de

Karottensalat mit Sonnenblumenkernen

Für 100 Personen: 104 g pro Portion - 10,4 kg Gesamtmenge

Zutaten:
8 kg Karotten
2 kg Äpfel
Saft von 5 Zitronen (300ml)
750 ml Orangensaft
50 ml Ahornsirup
100 ml Rapsöl
Salz
250 g Sonnenblumenkerne

Zubereitung:
1. Karotten und Äpfel schälen und fein reißen.
2. Aus Zitronen- und Orangensaft, Ahornsirup, Öl und Salz Marinade herstellen.
3. Sonnenblumenkerne trocken anrösten.
4. Salat marinieren und mit Sonnenblumenkernen bestreuen.

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
55,6 kcal	2,46 g	6,81 g	1,42 g	3,46 g

Quelle: HBLW Kirchdorf/Krems. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Radieschensalat mit Frühlingszwiebeln und Apfel

Zutaten
700 g Radieschen, frisch, geputzt
200 g Frühlings-/Lauchzwiebeln, frisch, geputzt
400 g Apfel, frisch
10 g Petersilie
10 g Schnittlauch, frisch oder tiefgekühlt
50 ml Rapsöl
100 ml Kräuteressig
100 ml Wasser / Trinkwasser
Jodsalz
Pfeffer, gemahlen
10 g Zucker

Zubereitung
1. Radieschen, Frühlingszwiebeln und Äpfel in feine Scheiben schneiden.
2. Petersilie hacken und Schnittlauch in Röllchen schneiden.
3. Öl, Essig, Salz, Pfeffer, Zucker, gehackte Petersilie und die Schnittlauchröllchen zu einem Dressing verrühren. Dressing mit den Salatzutaten vermischen und etwas durchziehen lassen.

Nährstoffe pro Portion		Beschreibung
95.3 kcal Energie	24.5 µg Folat	Ausgabemengen pro Person:
1.23 g Eiweiß	32.2 mg Vitamin C	Salat: ca. 130 g
5.21 g Fett	55.3 mg Calcium	Dressing: ca. 30 ml
10.3 g Kohlenhydrate	15 mg Magnesium	1 x Schöpfkelle Nr. 5 ? ~ 30 ml
2.58 g Ballaststoffe	0.82 mg Eisen	

1.25 mg Vitamin E	14.3 µg Jod
56.8 µg Vitamin B1	

Quelle: DGE/JOB&FIT, www.jobundfit.de

Salatteller mit gebratenem Kürbis und Birne, Vollkornbrötchen

Rezept für 10 Personen

Zutaten
50 ml Walnussöl
110 ml Kräuteressig
Jodsalz
Pfeffer, gemahlen
110 ml Wasser / Trinkwasser
10 g Senf
10 g Zucker
gebratener Kürbis
800 g Kürbis, frisch, geputzt
40 ml Rapsöl
Jodsalz
Pfeffer, gemahlen
Muskat (gemahlen)
Birne
800 g Birne, frisch
15 ml Zitronensaft
90 g Zucker
Salat
400 g Feldsalat, frisch, geputzt
400 g Schnittsalat, frisch, geputzt

Topping
350 g Blauschimmelkäse, 50 Fett i. Tr.
50 g Walnusskerne
10 g Petersilie, frisch oder tiefgekühlt, gehackt
Vollkornbrötchen
600 g Vollkornbrötchen

HERBST

Zubereitung
1. Ein Dressing herstellen aus Walnussöl (alternativ Olivenöl), Essig, Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker.
2. Kürbis schälen, in Spalten schneiden und im Rapsöl anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
3. Birne schälen, in Spalten schneiden mit Zitronensaft beträufeln und in erhitztem Zucker karamellisieren.
4. Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne anrösten. Blauschimmelkäse in Würfel oder Spalten schneiden.
5. Salat mit dem Dressing vermischen, anrichten. Birnen- und Kürbisspalten sowie Käse darauf verteilen und mit gehackten Walnüssen und Petersilie betreut servieren.
6. Vollkornbrötchen als Beilage dazu reichen.

Nährstoffe pro Portion		Beschreibung
496 kcal Energie	132 µg Folat	Ausgabemenge pro Person:
16.1 g Eiweiß	33.5 g Vitamin C	Dressing: ca. 30 ml
24.7 g Fett	286 mg Calcium	1 x Schöpfkelle Nr. 5 ? ~ 30
51.6 g Kohlenhydrate	96 mg Magnesium	Kürbis: ca. 80 g
9.71 g Ballaststoffe	4.31 mg Eisen	Birne: ca. 90 g
4.58 mg Vitamin E	34.6 µg Jod	Salat: ca. 80 g
0.29 mg Vitamin B1		

Quelle: DGE/JOB&FIT, www.jobundfit.de

Sauerkraut-Apfelsalat

Für 10 Personen: 82,0 g pro Portion - 820 g Gesamtmenge

Zutaten:

400 g Sauerkraut
1 Zwiebel
3 Äpfel
2 EL Distelöl
2 EL Apfelessig
100 g Walnüsse

Zubereitung:
Sauerkraut und Zwiebel klein schneiden, Äpfel fein raspeln.
Mit Distelöl und Apfelessig marinieren und mit Nüssen garniert anrichten.

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
98,1 kcal	8,44 g	2,84 g	2,42 g	2,56 g

Quelle: Kneippkurhaus Aspach. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Hauptspeisen

Knödel

Spinatknödel in Kürbiskernbutter

Für 100 Personen: 223 g pro Portion - 22,3 kg Gesamtmenge

Zutaten:

11 kg Magertopfen
3,14 kg Brösel
1 kg Butter
45 Eier
2,3 kg Spinat
Salz, Pfeffer
40 Zehen Knoblauch
2,3 kg Kürbiskerne Salz

Zubereitung:
Spinat gut ausdrücken und fein hacken, mit restlichen Zutaten verrühren und 1 Stunde ziehen lassen.
Masse zu Knödeln formen und ca. 12 min in leicht wallendem Salzwasser kochen.
Gehackte Kürbiskerne trocken rösten und gekochte Knödel darin wälzen.

Tipp: Beilagenempfehlung: Kürbisragout (siehe Rezept: Bandnudeln mit Kürbisragout)

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
440 kcal	22,4 g	31,3 g	27,5 g	4,39 g

Quelle: Landwirtschaftliche Berufs- und Fachschule Andorf. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Laibchen

Champignonlaibchen mit feiner Kräutersauce

Für 100 Personen: 291 g pro Portion - 29,1 kg Gesamtmenge

Zutaten:

5 kg Knödelbrot
5 l Magermilch
5 kg Champignons
1,25 l Öl
1,25 kg Zwiebeln
2 kg passierter Spinat
27 Eier
Salz, Pfeffer, Muskat
Petersilie
600 g Brösel

Kräutersauce:

3 l Joghurt 1%
1 l Sauerrahm
500 g Zwiebeln
Salz, Pfeffer
frische Kräuter
Senf
3 kg Tomaten (Garnitur)

Zubereitung:

Zwiebel würfeln und zusammen mit den gewürfelten Champignons anrösten.
Alle restlichen Zutaten vermischen, Laibchen daraus formen, in Brösel wälzen und beidseitig anbraten.
Für die Krätersauce Joghurt und Sauerrahm glattrühren, kleingehackten Zwiebel daruntermischen, würzen und mit frischen Kräuter bestreuen.
Laibchen mit der Sauce anrichten und mit Tomatenscheiben garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
348 kcal	17,2 g	35,8 g	12 g	4,19 g

Quelle: HLW und Hotelfachschule Weyer. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Getreidelaibchen

Für 100 Personen: 194 g pro Portion - 19,4 kg Gesamtmenge

Zutaten:

5 kg grob geschrotetes Getreide
8 l Gemüsesuppe
40 Eier
5 kg Magertopfen
Salz, Pfeffer
Majoran, Petersilie
Lorbeerblatt
3 kg Karotten
1 kg Lauch
1 kg Zwiebeln
250 ml Öl
800 g Vollkornbrösel
1 l Öl

Zubereitung:

Getreideschrot in Gemüsesuppe mit Gewürzen aufkochen und ausdünsten lassen.
Lorbeerblatt entfernen.
Karotten reiben, Lauch und Zwiebeln fein schneiden, andünsten und mit den restlichen Zutaten zum überkühlten Getreide geben.
Laibchen formen, in Brösel wälzen und langsam in wenig Öl braten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
399 kcal	17,1 g	44,3 g	16,1g	3,84 g

Quelle: Schulküche der Marktgemeinde Ottensheim. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Kürbislaibchen

Für 10 Personen:991 g pro Portion - 9,91 kg Gesamtmenge

Zutaten:
9000g Kürbis
2 kleine Zwiebel fein geschnitten
400g Kartoffeln gekocht
2 Eier
120g gehackte Kürbiskerne
120g Magerkäse gerieben
Salz und Pfeffer
Gehackte Petersilie
2 Knoblauchzehen zerdrückt
Hirse- oder Dinkelflocken zur Bindung

Zubereitung:
Kürbis grob reiben, einsalzen, Wasser ziehen lassen und dann gut ausdrücken.
Kartoffel grob reiben und alle Zutaten dann miteinander zu einer formbaren Masse vermischen.
Falls notwendig mit mehr Getreideflocken binden.
Gut abschmecken und dann Laibchen formen und auf ein Backpapier legen, bei 180° goldbraun im Rohr backen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
376 kcal	8,77 g	49,5 g	21,8 g	9,51 g

Quelle: Michael Wöß. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Sauerkrautlaibchen

Für 100 Personen: 193 g pro Portion - 19,3 kg Gesamtmenge

Zutaten:
9 kg mehlige Kartoffeln
8 kg Sauerkraut
30 Eier
Brösel nach Bedarf
Salz, Pfeffer Majoran, gemahlener Kümmel
100 ml Öl

Zubereitung:
Kartoffeln kochen und passieren, Sauerkraut schneiden und kochen.
Alle Zutaten vermischen und daraus Laibchen formen.
In etwas Rapsöl goldgelb backen, ca. 15 min im Kombidämpfer fertig garen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
126 kcal	3,21 g	17,1 g	5,52 g	5,21 g

Quelle: Bezirksaltenheim Enns. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Nockerl

Kürbisnockerl in Spinat-Käsesauce

Für 10 Personen: 333 g pro Portion - 3,33 kg Gesamtmenge

Zutaten:
800 g Kürbis
500 g Mehl (zum Teil Vollmehl)
230 g Magermilch
3 Eier
Salz, Pfeffer, Muskat
3 EL Rapsöl zum Braten
250 g Blattspinat
100 g Schmelzkäse (45% Fett)
100 ml Weißwein
50 g Mehl
1 l Milch
Salz, Pfeffer, Zitronensaft
100 ml Schlagobers

Zubereitung:
Kürbis klein schneiden, in wenig Wasser weich dünsten und passieren, so dass 800 g Kürbispüree übrig bleibt. Würzen, mit Milch, Mehl und Eiern vermischen. Mit einem Kaffeelöffel in heißes Wasser einkochen oder wie Spätzle schaben, anschließend abschrecken.
Blattspinat in Rapsöl leicht ansautieren, mit Mehl stauben, mit Weißwein ablöschen und mit Milch aufgießen. Käse darin zergehen lassen und würzen, mit einem Schuss Schlagobers verfeinern.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
316 kcal	15,9 g	28,2 g	12,7 g	3,47 g

Quelle: Bezirksalten- und Pflegeheim Eferding. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Nudelgerichte

Bandnudeln mit Kürbisragout

Für 40 Personen :324 g pro Portion - 13,0 kg Gesamtmenge^

Zutaten:
5 kg Kürbis
1 kg Zwiebel
6 EL Paprikapulver
2,5 l Gemüsesuppe
Knoblauchzehen
Pfeffer, Oregano
3,2 kg Bandnudeln Petersilie

Zubereitung:
Kürbis in 5 cm große Stücke schneiden.
Zwiebel in Öl anrösten und Kürbiswürfel mitrösten.
Mit Paprika stauben und mit Gemüsesuppe aufgießen. Würzen und 5 min köcheln lassen.
Die Hälfte der Sauce pürieren und wieder untermengen.
Bandnudeln bissfest kochen, mit Kürbisragout anrichten und mit Petersilie bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
259 kcal	2,08 g	49 g	9,89 g	4,73 g

Quelle: Bezirksalten- und Pflegeheim Windischgarsten. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Gemüseeintopf mit Nudeleinlage, dazu Vollkornbrötchen mit Rucola-Pesto

Zutaten:

Gemüseeintopf mit Nudeleinlage
800 g Bohnen, grün, frisch oder tiefgekühlt
600 g Porree, frisch oder tiefgekühlt
200 g Zwiebeln, frisch oder tiefgekühlt, geschält
200 g Karotten, frisch oder tiefgekühlt
2 l Gemüsebrühe
Jodsalz
Pfeffer, gemahlen
Petersilie
750 g Teigwaren/Nudeln, roh

Rucola-Pesto
150 g Rucola, frisch
10 g Knoblauch, frisch oder tiefgekühlt
80 ml Olivenöl
50 ml Rapsöl
60 g Sonnenblumenkerne
50 g Parmesan (mind. 40 % Fett i. Tr.) gerieben

Vollkornbrötchen
600 g Vollkornbrötchen

HERBST

Zubereitung
Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden und in der Brühe bissfest garen. Abschmecken mit Salz Pfeffer und gehackter Petersilie. Die Nudeln garen und kurz vor dem Servieren in den Eintopf geben.
Rucola, Knoblauch mit Oliven- und Rapsöl mit dem Pürierstab fein pürieren. Angeröstet Sonnenblumenkerne und geriebenen Parmesan zugeben und alles zu einer einheitlichen Masse zerkleinern. Das fertige Pesto auf das Vollkornbrötchen geben und zur Suppe servieren.

Nährstoffe pro	Portion	Beschreibung
596 kcal Energie	119 µg Folat	Durch das Garen verdoppelt sich ungefähr
20.2 g Eiweiß	40.7 mg Vitamin C	die Menge der Teigwaren. Aus 0,75 kg
22.8 g Fett	247 mg Calcium	Rohware werden ca. 1,5 kg gegarte Ware.
76.5 g Kohlenhydrate	137 mg Magnesium	Ausgabemengen pro Person:
11.3 g Ballaststoffe	5.06 mg Eisen	Eintopf: ca. 450 ml
7.6 mg Vitamin E	48.8 µg Jod	Pesto: ca. 40 g
509 µg Vitamin B1		Brötchen: ca. 60 g ? 1 Brötchen

Quelle: DGE/JOB&FIT, www.jobundfit.de

Gemüselasagne mit Kürbis und Pilzen

Für 100 Personen: 279 g pro Portion - 27,9 kg Gesamtmenge

Zutaten:
2,5 kg Lasagneblätter
1,5 kg Zwiebel
3 kg Zucchini, Kürbis und Karotten
1,5 kg Lauch
500 g Pilze
2 kg Tomaten
200 ml Olivenöl
200 g Tomatenmark
3 l Wasser
Suppengewürze

Salz, Pfeffer
Oregano
Basilikum
Petersilie
Knoblauch
200 g Margarine
800 g Weizenmehl (1/2 Vollmehl)
7 l Milch

Zubereitung:
Zwiebel in Olivenöl anlaufen lassen, würfelig geschnittenes Gemüse und Champignon dazu.
Tomatenmark dazugeben und mitrösten lassen.
Geschnittene Tomaten, Wasser und Gewürze dazu, durchkochen lassen und abschmecken.
Aus Margarine, Mehl und Milch Béchamel herstellen.
In eine gefettete Form zuerst Béchamel geben, dann abwechselnd Teigblätter,
Gemüsesugo, Teigblätter und Béchamel schichten.
Bei 180°C 45 min backen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
199 kcal	7,06 g	25,7 g	7,52 g	4,18 g

Quelle: Schulküche Lochen. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Gemüse-Spaghetti mit Kürbis und Lauch

Für 100 Personen: 195 g pro Portion - 19,5 kg Gesamtmenge

Zutaten:
7 kg Spaghetti
1 kg Zwiebel
1 kg Kürbis
1 kg Zucchini
500 g Lauch
1,5 l passierte Tomaten
2 Tuben Tomatenmark
1 EL Suppenwürze
3 l Wasser
125 ml Olivenöl
Knoblauch
Salz, Pfeffer
Petersilie, Oregano, Thymian, Salbei

Zubereitung:
Fein geschnittenen Zwiebel in Olivenöl ansautieren, würfelig geschnittenes Gemüse dazu geben, würzen, Tomatenmark beigeben und mitrösten.
Knoblauch, Tomaten, Wasser und Gewürze dazu, alles weich kochen und fein pürieren.
Mit Crème fraîche und Kräutern verfeinern und mit den gekochten Spaghetti anrichten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
201 kcal	2,78 g	36,2 g	7,06 g	3,4 g

Quelle: Schulküche Lochen. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Pikante Rouladen

Broccoliroulade mit Tomatensauce
Für 100 Personen:687 g pro Portion - 68,7 kg Gesamtmenge

Zutaten:
7,5 kg Broccoli
1 kg Butter

1,5 kg Vollkornmehl
4 l Magermilch (0,3%)
75 Stk. Eier
1 kg Parmesan
6 kg Tomaten
½ kg Zwiebel
100 ml Sonnenblumenöl

Tomatensauce:
2 kg Tomaten
1 l Magermilch
½ kg Vollkornmehl
100 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer, Basilikum, Knoblauch

Zubereitung:
Tomaten würfelig schneiden, in Öl anschwitzen, zu einem dicken Brei kochen und mit frischem Basilikum würzen.
Broccoli dämpfen und fein hacken.
Aus Mehl und Butter eine helle Einbrenn herstellen, langsam unter ständigem Rühren die Milch zugießen, würzen und einkochen lassen.
Eidotter und Broccoli unterheben, steif geschlagenes Eiklar unterziehen.
Die Masse auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen und ca. 20 min bei 180 °C backen.
Auf ein Tuch stürzen und das Papier abziehen.
Mit dem Tomatenmus bestreichen und zusammenrollen.
Mit Käse bestreuen und kurz überbacken.
Für die Tomatensauce aus Mehl und Olivenöl eine helle Einbrenn herstellen, langsam unter ständigem Rühren mit Milch aufgießen, Tomatenwürfel zugeben, würzen, einkochen lassen und pürieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
302 kcal	18,1 g	18,6 g	15,8 g	5,2 g

Quelle: Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Kartoffelroulade mit Herbstgemüse und Kürbiskerne

Für 10 Personen:241 g pro Portion - 2,41 kg Gesamtmenge

Zutaten:
500 g gekochte mehlige Kartoffel
500 g Magertopfen
300 g griffiges Mehl
100 g Grieß
25 g Butter
2 Eier
3 Dotter
Salz,
Muskat
600 g saisonales Gemüse gemischt
2 kleine Zwiebel
5 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer
Petersilie gehackt
Kürbiskerne

Zubereitung:
Gemüse klein würfeln und mit fein geschnittener Zwiebel in Rapsöl anlaufen lassen, Kürbiskerne dazu und mit Petersilie vollenden. Fülle erkalten lassen.
Aus Kartoffel, Topfen, Mehl, Grieß, Butter, Ei, Dotter, Salz und Muskat einen Kartoffelteig herstellen.

Den Teig fingerdick auf einer Klarsichtfolie ausrollen, zu 2/3 mit der Fülle belegen und zu einer Rolle einrollen.
Fest zusammen rollen und in einer Alufolie zusätzlich einrollen um das ganze zu stabilisieren.
Im Salzwasser ca. 40 Minuten kochen.
Entweder mit Tomaten-, Gemüse- oder Kräutersauce servieren oder als Vorspeise mit einem bunten Frühlingssalat.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
320 kcal	10,9 g	39,6 g	14,9 g	3,92 g

Quelle: Michael Wöß. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Ragout

Eier-Spinat-Ragout mit Petersilienkartoffeln

Rezept für Personen 10 Personen

Zutaten

Spinat-Ragout
500 g Zwiebeln, frisch oder tiefgekühlt, geschält
10 g Knoblauch, frisch oder tiefgekühlt
40 ml Rapsöl
80 g Weizenmehl Type 405
500 ml Gemüsebrühe
2.5 kg Blattspinat, frisch oder tiefgekühlt, geputzt
Jodsalz
Pfeffer, gemahlen
Muskat (gemahlen)
200 g Saure Sahne (10 % Fett)

Eier
20 Eier

Petersilienkartoffeln
2.5 kg Kartoffeln, vorwiegend festkochend, frisch, geschält
10 g Petersilie, frisch oder tiefgekühlt, gehackt

Zubereitung
Eier hart kochen und schälen.
Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebelund Knoblauchwürfel darin andünsten, Mehl dazugeben, verrühren. Brühe aufgießen und unter Rühren aufkochen.
Aufgetauten, abgetropften Spinat zugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, ca. 10 Minuten garen.
Saure Sahne unterrühren und nochmals abschmecken.
Kartoffeln garen und mit gehackter Petersilie bestreuen.
Eier (ganz oder halbiert) auf dem Spinat anrichten. Die Kartoffeln dazugeben.

Nährstoffe pro	**Portion**	Beschreibung
502 kcal Energie	514 µg Vitamin B1	Ausgabemengen pro Person:
29.1 g Eiweiß	368 µg Folat	Eier: 2 Stück
20.7 g Fett	124 mg Vitamin C	Ragout: ca. 380 g
46.8 g Kohlenhydrate	478 mg Calcium	1 x Schöpfkelle Nr. 10 **und** 1 x Schöpfkelle
9.79 g Ballaststoffe	235 mg Magnesium	Nr. 8 ? ~ 250 g + 125 g

7.66 mg Vitamin E	13.6 mg Eisen 83.5 µg Jod	Kartoffeln: ca. 250 g

Quelle: DGE/JOB&FIT, www.jobundfit.de

Strudel

Gemüsevollkornstrudel

Für 10 Personen: 324 g pro Person - 3,24 kg Gesamtmenge

Zutaten:

120 g Vollkornmehl
120 g glattes Mehl
¼ l Wasser Salz
1 El Sonnenblumenöl

Joghurt-Schnittlauch-Sauce:
500 ml Joghurt 1%
2 Knoblauchzehen
4 EL Schnittlauch
Salz, Pfeffer

Fülle:
400 g Karotten
400 g Zucchini
200 g gelbe Rüben
200 g Karfiol
200 g Brokkoli
200 g Champignons
330 ml Schlagobers
7 Eiklar
30 g Rapsöl

Zubereitung:

Aus Mehl, Wasser, Öl und Salz Strudelteig zubereiten und rasten lassen.
Karotten, Zucchini und gelbe Rüben in Streifen schneiden. Karfiol und Brokkoli in kleine Röschen teilen, Champignons blättrig schneiden.
Gemüse und Champignons kurz blanchieren.
Ein Drittel des Gemüses mit Schlagobers weichdünsten, mit Mixstab pürieren und auskühlen lassen.
Eiklar nach und nach dazugeben und verrühren.
Das pürierte Gemüse mit dem anderen Gemüse vermengen.
Strudelteig ausziehen und die Gemüsemasse darauf verteilen.
Strudel einrollen und mit Rapsöl bestreichen.
Bei 200°C im Rohr ca. 30 Minuten goldgelb backen.
Für die Joghurt-Schnittlauch-Sauce Zutaten miteinander verrühren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
275 kcal	15,5 g	22,9 g	10,7 g	6,14 g

Quelle: Harald Perkmann. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Hirse-Mangold-Strudel

Für 100 Personen: 100 g pro Portion - 10,0 kg Gesamtmenge

Zutaten:

1,7 kg glattes Mehl
800 g Vollkornmehl
1,25 l lauwarmes Wasser
500 ml Rapsöl
150 ml Essig
Salz
2 kg Hirse
4 l Gemüsesuppe

1 l Sauerrahm
100 Mangoldblätter
1 kg Karotten
1 kg Zwiebeln
100 ml Olivenöl
5 EL Kräuter der Saison
5 Knoblauchzehen
Salz
15 Eier
Mehl zum Ausarbeiten
ca 200 ml Öl zum Bestreichen

Zubereitung:
Aus Mehl, Wasser, Öl, Essig und Salz Strudelteig herstellen und rasten lassen.
Hirse in Gemüsesuppe kochen und ausquellen lassen.
Mangoldblätter 1 Minute blanchieren. Mangoldstiele fein schneiden, Karotten raffeln.
Zwiebeln im Öl anrösten, Mangoldstiele und Karotten dazugeben, anrösten und würzen.
Hirse mit Gemüse und Kräutern vermengen, Dotter unterrühren, Eischnee unterziehen.
Strudelteig ausziehen, mit Butter beträufeln, mit Hirsefülle bestreichen, mit Mangoldblättern belegen, einrollen und mit Butter bestreichen. Bei 180°C 35 min backen, in schräge Stücke schneiden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
224 kcal	11,9 g	23,7 g	5,32 g	2,6 g

Quelle: HLW Vöcklabruck der Don Bosco Schwestern. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Kürbis-Kartoffel-Strudel

Für 100 Personen: 389 g pro Portion - 38,9 kg Gesamtmenge

Zutaten:
Strudelteig von ca. 3,5 kg Mehl
20 kg Kürbis (Butternut oder TK)
10 kg mehlige Kartoffeln, gekocht, gerieben
1,2 kg Butter
800 g Mehl
400 g Vollkornmehl
8 gr. Zwiebel, in feine Würfel geschnitten
1,5 l Sauerrahm
10 Eier
Petersilie, Dill, Paprika edelsüß
Salz, weißer Pfeffer

Zubereitung:
Kürbis schälen, entkernen, grob raspeln und ca. eine halbe Stunde stehen lassen.
Zwiebel in Butter leicht anschwitzen und eine helle Einmach bereiten.
Alle Zutaten zusammenmischen und auf den Strudelteig streichen.
Mit Ei bestreichen und bei 180 °C ca. 30 min backen.

Tipp: Beilagenempfehlung: Schnittlauch- oder Paprikarahm

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
311 kcal	14,3 g	36,4 g	8,01 g	5,1 g

Quelle: Bezirksaltenheim Eferding-Leumühle. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Kürbisstrudel

Für 21 Personen: 232 g pro Portion - 4,87 kg Gesamtmenge

Zutaten:
600 g Mehl
2 Eier
3 EL Öl
Essig
1 Prise Salz
300 ml lauwarmes Wasser
4 kg Speisekürbis (Hokkaido)
60 g Butter
60 ml Öl
Salz, Pfeffer
Kräuter
Knoblauch
1 EL Öl zum Bestreichen

Zubereitung:
Aus den obigen Zutaten einen Teig zubereiten.
Kürbis schälen, würfelig schneiden und in Butter leicht rösten. Würzen und auskühlen lassen.
Strudelteig ausziehen und mit der Kürbismasse belegen.
Einrollen und auf ein befettetes Blech legen, mit wenig Öl bestreichen und im Rohr bei ca. 150°C backen.

Tipp: Beilagenempfehlung: warme Schnittlauchsauce

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
153 kcal	8,14 g	15,2 g	4,33 g	1,95 g

Quelle: Pasching Seniorenwohnheim GmbH. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Vegetarische Schnitzel

Dinkelschnitzel auf Kürbisgemüse

Für 8 Personen:246 g pro Portion - 1,97 kg Gesamtmenge

Zutaten:
240 g Dinkelflocken
2 Eier
20 g Parmesan
45 g Sesam
2,50 TL Salz
550 g Kürbis
2 Messersp. Pfeffer
1 Zehe Knoblauch
Pizzagewürz
Kürbisgemüse:
800 g Kürbis
50 ml Weißwein
50 ml Obers
150 ml Gemüsebrühe
8 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer,
Kurkuma
Petersilgrün
Kürbiskerne,
Kürbiskernöl

Zubereitung:
Das Gemüse raspeln und alles schnell durchmischen, Laibchen formen und in ganz wenig Rapsöl herausbraten.
Den würfelig geschnittenen Kürbis in Rapsöl anbraten mit Weißwein und der Gemüsebrühe ablöschen. Das Obers dazugeben und abschmecken.
Mit Petersiliegrün, gerösteten Kürbiskernen und Kürbiskernöl ausgarnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe

315 kcal	18,1 g	27 g	9,8 g	5,08 g

Quelle: Martin Thaller. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Diverses

Krautfleckerl (Vollkorn)

Für 100 Personen: 410 g pro Portion - 41,0 kg Gesamtmenge

Zutaten:

20 kg Kraut
2 kg Zwiebel
500 ml Sonnenblumenöl
400 g Kristallzucker
6 kg Vollkornfleckerl
3 l Gemüsesuppe
Salz, Pfeffer, Kümmel
Knoblauch
evtl. Paprikapulver

Zubereitung:

Kraut würfelig schneiden. Zwiebel klein schneiden und in Öl glasig anschwitzen.
Zucker dazugeben und unter ständigem Rühren karamellisieren.
Kraut, Gewürze und Gemüsesuppe zugeben und ca. 45 min dünsten.
Fleckerl in reichlich Salzwasser weich kochen, abschrecken.
Kraut und Fleckerl vermengen, kurz ziehen lassen und abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
355 kcal	7,37 g	57,8 g	13,3 g	1,14 g

Quelle: Bezirksaltenheim Kremsmünster. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Polenta mit Eierschwammerl

Für 50 Personen: 664 g pro Portion - 33,2 kg Gesamtmenge

Zutaten:

6 l Gemüsesuppe
6 l Milch
5 kg Maisgrieß
15 kg Eierschwammerl
Knoblauch
3 kg Zwiebel
Sonnenblumenöl
1 l Sauerrahm
1 l Joghurt 1%
1 l Weißwein
2 l Gemüsesuppe
1 kg Parmesan
Petersilie, Thymian
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Gemüsesuppe und Milch aufkochen und Maisgrieß einrühren.
Würzen und bei schwacher Hitze unter Rühren gar kochen.
Schwammerl putzen und evtl. schneiden.
Gehackte Zwiebeln und Knoblauch leicht anschwitzen und Schwammerl untermischen.
Mit Wein löschen und mit Gemüsesuppe Rahm und Joghurt aufgießen.
Abschmecken und bei Bedarf mit Vollmehl leicht binden.
Polenta mit Schwammerln anrichten und mit Petersilie und Parmesan bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
610 kcal	15,9 g	84,6 g	26,9 g	22,9 g

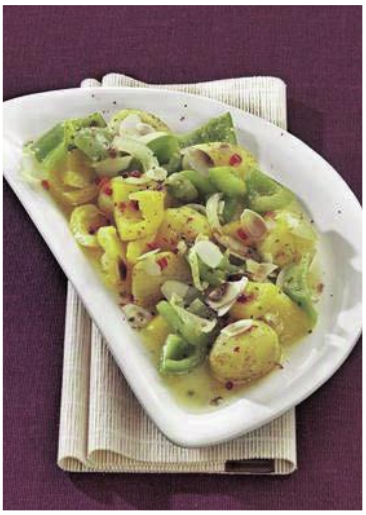
Quelle: Schulküche der öffentlichen Hauptschule Vöcklamarkt. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Scharfes Paprika-Kartoffel-Curry mit Joghurtdip

Für 10 Personen

Zutaten:

2.5 kg Kartoffeln, vorwiegend festkochend, frisch, geschält
50 ml Rapsöl
1.6 kg Paprika-Mix (rot, gelb, grün) frisch oder TK, geputzt
500 g Zwiebeln, frisch oder tiefgekühlt, geschält
400 g Porree, frisch oder tiefgekühlt, geputzt
Paprikapulver, edelsüß
Currypulver
1 l Gemüsebrühe
200 ml Schlagsahne (30 % Fett)
Jodsalz
Pfeffer, gemahlen
Chilipulver
50 g Maisstärke



Topping
100 g Mandelblättchen
Joghurtdip
400 g Naturjoghurt (1,5% Fett)
200 g Frischkäse, natur, Magerstufe
10 g Knoblauch, frisch oder tiefgekühlt
10 g Petersilie, frisch oder tiefgekühlt, gehackt
10 g Schnittlauch, frisch oder tiefgekühlt
Jodsalz; Pfeffer, gemahlen

Zubereitung

Kartoffeln in mundgerechte Stücke schneiden und bissfest garen.
Öl erhitzen und Paprikastreifen, Zwiebelwürfel und Lauchringe darin anbraten. Gegarte Kartoffeln zugeben, kurz mit braten. Paprikapulver und Curry zugeben, ebenfalls kurz mit braten. Ablöschen mit Gemüsebrühe und Sahne. Abschmecken mit Salz, Pfeffer und Chilipulver. Stärke mit kaltem Wasser anrühren und Kartoffel-Curry damit binden. Die Mandelscheiben in einer Pfanne goldbraun rösten. Beim Servieren über das Kartoffel- Curry streuen.
Für den Dip Joghurt, Frischkäse, feingehackten Knoblauch, gehackte Petersilie und Schnittlauchröllchen glattrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährstoffe pro	**Portion**	**Beschreibung**
454 kcal Energie	133 µg Folat	Ausgabemengen pro Person:
15.4 g Eiweiß	203 mg Vitamin C	Gemüse: ca. 630 g
20.1 g Fett	188 mg Calcium	Topping: ca. 10 g
50.9 g Kohlenhydrate	114 mg Magnesium	Dip: ca. 60 g
9.94 g Ballaststoffe	3.88 mg Eisen	1 x Schöpfkelle Nr. 6 ? ~ 60 ml
9.51 mg Vitamin E	56.4 µg Jod	
332 µg Vitamin B1		

Quelle: DGE/JOB&FIT, www.jobundfit.de

HERBST

Rezepte für den Winter (Dezember bis Februar)

WINTER

WINTER

Rezepte für den Winter (Dezember bis Februar)

Suppen 1
- Appenzeller Brotsuppe mit Kümmel 1
- Gersten-Lauch-Suppe 1
- Klare Suppe mit gebratenem Polenta 1
- Rote Rübensuppe mit Krennockerl 2
- Schwarzwurzelcremesuppe mit Kresse 2
- Selleriesuppe 3
- Winterliche Apfelschaumsuppe 3

Salate 4
- Feldsalat mit Kartoffel-Vinaigrette 4
- Kalifornischer Krautsalat 5
- Linsensalat 5
- Schwarzwurzelsalat 6
- Süß-pikanter Rotkrautsalat 7
- Rote Rüben-Salat 7
- Salatplatte vom Wintergemüse mit Vollkorngebäck: 7
- Bunter Bohnensalat 8
- Chinakohlsalat mit Ananas und Trauben 8
- Karotten-Orangen-Apfel-Rohkost 8
- Rotkrautsalat mit Winterfrüchten 8
- Waldorfsalat - Sellerie-Apfel-Nuss 9
- Vogerlsalat mit Radieschendressing 9

Hauptspeisen 10
- Auflauf 10
  - Kartoffel-Brokkoli-Auflauf 10
- Laibchen 10
  - Getreidelaibchen auf Kohlgemüse 10
  - Haferflockenlaibchen 11
- Nudelgerichte 11
  - Erdäpfellasagne 11
- Pikante Palatschinken 12
  - Krautpalatschinken 12
  - Palatschinken mit Gemüse und Kräuter-Senf- Dip 13
  - Spinat-Palatschinken 13
- Pikante Rouladen 14
  - Broccoliroulade mit Tomatensauce 14
  - Kartoffel-Lauchroulade 15
- Puffer 15
  - Haferflocken-Selleriepuffer 15
- Strudel 16
  - Krautstrudel 16
- Diverses 17
  - Wirsingpäckchen mit Frischkäsefüllung, Joghurt-Kräutersoße, Kartoffeln 17

WINTER

Suppen

Appenzeller Brotsuppe mit Kümmel

Zutaten für 4 Portionen

30 g Kümmel
20 l Bouillon
1 kg Fettstoff
1 kg Zwiebeln, feingeschnitten
200 g Schnittlauch, feingeschnitten
4 kg Ruchbrot, Schwarzbrot - ohne Rinde
1 kg Appenzellerkäse - in Würfelchen

Zubereitung

Brot in gleichmässige Würfelchen schneiden, in Fettstoff rösten und warm stellen.
Im Kochkessel Fettstoff erhitzen, Zwiebeln und Kümmel dünsten, mit der Bouillon auffüllen und Schnittlauch beigeben.
Die Bouillon rund 5 Minuten sieden, kurz vor dem Anrichten die Brot- und Käsewürfelchen beigeben und abschmecken.

Quelle: Kochrezepte 60.6d Erfasst von Rene Gagnaux. Kochmeister

Gersten-Lauch-Suppe

Für 100 Personen: 49,0 g pro Portion - 4,90 kg Gesamtmenge

Zutaten:

3 kg Lauch
100 ml Sonnenblumenöl
1,4 kg Gerstenschrot (oder anderer Getreideschrot)
20 l Gemüsefond
Muskatnuss,
Liebstöckel,
Salz, Zitronensaft,
Sojasauce, Schnittlauch

Zubereitung:

1. Lauch in feine Streifen schneiden und in Öl anschwitzen.
2. Schrot einrühren und langsam mit Gemüsesfond aufgießen.
3. Würzen, 15 min leicht köcheln lassen, abschmecken und mit Schnittlauchröllchen servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
34,2 kcal	1,33 g	3,79 g	1,7 g	1,16 g

Quelle: Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Klare Suppe mit gebratenem Polenta

Für 20 Personen: 72,5 g pro Portion - 1,45 kg Gesamtmenge

Zutaten:

4 l Gemüsebrühe mit 1kg Juliennegemüse als Suppeneinlage
160 g Polenta
20 g Pflanzenmargarine
Salz, Muskat
30 ml Öl

WINTER

Knoblauch

Zubereitung:
1 Polenta in zweieinhalbfacher Menge Salzwasser mit Margarine ausdünsten, abschmecken.
2 Mit einem runden Ausstecher Scheiben von ca. 50 g portionieren und erkalten lassen.
3 In heißem Öl beidseitig goldbraun braten und mit Suppe anrichten.

Tipp: Der gebratene Polenta eignet sich auch sehr gut als Beilage.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
92,4 kcal	2,76 g	13,8 g	2,86 g	2,72 g

Quelle: Lamahof Weixlbaumer. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Rote Rübensuppe mit Krennockerl

Für 10 Personen:244 g pro Portion - 2,44 kg Gesamtmenge

Zutaten:
10 Stk. kleine rote Rüben
5 EL Apfelessig
2 Lorbeerblätter,
Salz,
Kümmel,
Pfeffer
1,8 l Gemüsefond
150 ml Sauerrahm
Nockerl:
½ kg Magertopfen
75 g Vollkornmehl
5 Stk. Eiklar
2,5 TL Kren
Salz

Zubereitung:
1. Essig und Gewürze aufkochen und rote Rüben darin weich kochen.
2. Schälen, klein schneiden und mit der Gemüsefond mixen.
3. Abschmecken und mit Sauerrahm vollenden.
4. Für die Nockerl alle Zutaten vermengen, leicht salzen und 10 min rasten lassen.
5. Nockerl formen und in leicht gesalzenem Wasser garziehen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
154 kcal	3,61 g	16,8 g	12,7 g	4,48 g

Quelle: Michael Wöß. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Schwarzwurzelcremesuppe mit Kresse

Für 10 Personen:146 g pro Portion - 1,46 kg Gesamtmenge

Zutaten:
600 g Schwarzwurzeln frisch od. tiefgekühlt
600 ml Milch halbfett
1,3 l Gemüsefond
1/8 l Weißwein
1 Stk. Zwiebel
1 EL Sonnenblumenöl

Salz, Pfeffer,
Muskat,
Zitrone
Kresse

Zubereitung:
1. Schwarzwurzeln sauber putzen, waschen und würfelig schneiden.
2. Zwiebel fein hacken und in Öl anschwitzen.
3. Schwarzwurzeln zugeben, kurz mitbraten und mit Weißwein ablöschen.
4. Milch und Gemüsefond zugeben und das Gemüse weich dünsten.
5. Anschließend mit dem Mixstab pürieren, abschmecken und mit Kresse garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
62,7 kcal	2,33 g	4,4 g	3,47 g	2,73 g

Quelle: Michael Wöß. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Selleriesuppe

Für 10 Personen: 140 g pro Portion - 1,40 kg Gesamtmenge

Zutaten:
100 g Vollmehl
60 g Sonnenblumenöl
450 g Sellerie
200 g Karotten
50 g Zwiebel
2 l Gemüsesuppe
500 ml Magermilch
Salz, Pfeffer Petersilie
Zitrone

Zubereitung:
1. Sellerie klein würfeln und in Zitronenwasser weich kochen.
2. Zwiebel und Karotten in Öl anrösten, mit Mehl stauben, mit Gemüsesuppe aufgießen, aufkochen.
3. Passieren, würzen und kurz köcheln lassen.
4. Sellerie und Milch beigeben und mit Petersilie vollenden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
100 kcal	6,41 g	6,83 g	3,74 g	2,7 g

Quelle: Zentralküche Stadt Traun. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Winterliche Apfelschaumsuppe

Für 10 Personen:183 g pro Portion - 1,83 kg Gesamtmenge

Zutaten:
8 Stk. Äpfel säuerlich-süß
2 Stk. Kartoffeln
1 Bund Jungzwiebeln
2 EL Rapsöl
1/4 L Apfelmost oder Weißwein
1 Stk. frischer Ingwer (Menge nach Belieben)
oder Ingwerpulver
Curry
Gewürznelken
Zimtstange
Salz
Pfeffer weiß
1 L Gemüsesuppe
200 ml Schlagobers

Zubereitung:
1. Zwiebel in feine Ringe schneiden.
2. Äpfel und Kartoffeln schälen und würfelig schneiden.
3. Diese Zutaten in Rapsöl anrösten und mit Currypulver würzen.
4. Mit Most oder Weißwein ablöschen, Suppe zugießen und die restlichen Gewürze zugeben.
5. Suppe 20 min köcheln lassen, Zimtstange sowie Gewürznelken entfernen und die Suppe mixen.

Schlagobers steif schlagen, zur Suppe geben und mit einem Schneebesen unterheben.
Tipp: Beilagenempfehlung: Vollkorncroutons

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
162 kcal	8,57 g	16,8 g	1,81 g	2,89 g

Quelle: Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Salate

Feldsalat mit Kartoffel-Vinaigrette

Zutaten
50 g Frühlings-/Lauchzwiebeln, frisch, geputzt
10 ml Rapsöl
100 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend, frisch, geschält
125 ml Gemüsebrühe
40 ml Kräuteressig
15 g Senf (mittelscharf)
10 g Zucker
Jodsalz
Pfeffer, gemahlen
20 ml Rapsöl
400 g Feldsalat, frisch, geputzt

Zubereitung
1. Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Kartoffeln in kleine Würfel schneiden.
2. Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelringe darin andünsten, Kartoffelwürfel zugeben und kurz mit braten. Mit Gemüsebrühe aufgießen und ca. 15 bis 18 Minuten weich kochen. Abkühlen lassen.
3. Die Kartoffeln zerdrücken, Essig zugeben und mit einem Schneebesen glattrühren. So viel Brühe zugeben, bis eine cremige, halbflüssige Konsistenz entsteht. Mit Senf, Zucker, Salz und Pfeffer würzen.
4. Das übrige Öl untermischen.
5. Das Dressing mit dem Feldsalat vermischen.

Nährstoffe pro Portion		Beschreibung
50.3 kcal Energie	60.1 µg Folat	Ausgabemengen pro Person:
1.11 g Eiweiß	16.9 mg Vitamin C	Salat: ca. 40 g
3.45 g Fett	26.8 mg Calcium	Dressing: ca. 35 ml
3.47 g Kohlenhydrate	11.3 mg Magnesium	1 x Schöpfkelle Nr. 5 ? ~ 30 ml
1.05 g Ballaststoffe	1.02 mg Eisen	

0.9 mg Vitamin E 27.1 µg Jod
40 µg Vitamin B1

Quelle: DGE/JOB&FIT, www.jobundfit.de

Kalifornischer Krautsalat

Zubereitungszeit: 15 min; Rezept für 4 Personen

Zutaten:
200 g Weißkraut, Salz,
1 l Wasser,
1 Bio-Zitrone (Saft),
2 Bio-Orangen,
2 El Rosinen gewaschen,
100 g Stangensellerie,
1 Bio-Banane
Für die Marinade:
Honig,
Öl,
Saft einer 1/2 Bio-Orange,
Salz, weißer Pfeffer

Zubereitung:
Krautblätter ablösen, dicke Rippen ausschneiden. Kraut in kochendem Salzwasser 5 Minuten blanchieren, abseihen, abkühlen lassen. Kraut in 5 cm lange dünne Streifen schneiden. Banane blättrig schneiden, mit Zitronensaft übergießen. Orangen schälen, würfeln (weiße Haut gut entfernen). Stangensellerie 3 mm dünn schneiden. Alle Zutaten in eine Schüssel geben. Für die Marinade ales gut verrühren, über den Salat geben, gut durchmischen und ca. 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen.

Quelle: Die Umweltberatung

Linsensalat

Für 10 Personen:174 g pro Portion - 1,74 kg Gesamtmenge

Zutaten:
400g rote Linsen
2 mittelgroße Karotten
½ Lauchstange
2 Bund Vogerlsalat
2 EL Olivenpaste oder Oliven gehackt
5 EL Olivenöl
Weißer Balsamico
2 TL Senf
Zucker, Salz, Pfeffer
Schnittlauch

Zubereitung:
Schritt 1. Linsen ca. 10 Minuten in Wasser kochen (ohne Salz), dann kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

WINTER

Schritt 2. Karotten in kleine Würfel schneiden und blanchieren, Lauch in Streifen schneiden, Vogerlsalat etwas zerpflücken und Schnittlauch in feine Ringe schneiden, alles zusammen in eine Schüssel geben.
Schritt 3. Aus Olivenöl, Essig, Olivenpaste (oder gehackten Oliven), Salz, Pfeffer, Zucker und Senf ein Dressing herstellen.
Schritt 4. Dann die Marinade über den Salat geben und gut vermischen, nochmals abschmecken und servieren.

Tipp: Beilagenempfehlung: gegrillter Fisch, Scampi, gegrillten Schafskäse im Speckmantel, Hühnerbrust oder auch mit Früchten mischen

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
196 kcal	6,3 g	22,4 g	11,8 g	7,25 g

Ein Rezept von: Michael Wöß. Gesunde Gemiende.

Schwarzwurzelsalat

Zubereitungszeit: 30 min; Rezept für 4 Personen

Zutaten:
1 kg Schwarzwurzeln,
Saft 1/2 Bio-Zitrone,
1 EL Dille (gehackt),
1 Becher Crème fraîche,
1/4 l Joghurt,
2 Knoblauchzehen,
1 rote Zwiebel,
1 Karotte,
1 gelbe Rübe,
Salz,
Pfeffer

Zubereitung:
Schwarzwurzeln unter Wasser schälen und sofort in kaltes Wasser mit Zitronensaft legen, um Verfärbungen zu verhindern. Schwarzwurzeln in gesalzenem Zitronenwasser weich kochen, abseihen, in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Karotte und gelbe Rübe schälen, klein würfelig schneiden, in wenig Salzwasser überkochen und abseihen. Zwiebel schälen und fein hacken. Crème fraîche und Joghurt verrühren und mit Salz, Pfeffer, zerdrücktem Knoblauch, etwas Zitronensaft, gehackter Zwiebel und Dille würzen. Karotten- und Rübenwürfel dazugeben und die Schwarzwurzelstücke einrühren.

Quelle: Die Umweltberatung

Süß-pikanter Rotkrautsalat

Saison: Frühling, Herbst, Winter

Zubereitungszeit: 50 min
Rezept für 8 Personen

Zutaten:
1 mittleres Rotkraut,
2-3 säuerliche Äpfel,
1 mittlere Zwiebel,
1 Zitrone, Salz,
Pfeffer, gemahlene Gewürznelken,
gemahlener Zimt,
Fruchtsaft oder Sirup,
Apfelessig

Zubereitung:
Zwiebel klein würfelig schneiden, die Äpfel fein raspeln, Zitrone auspressen und den Zitronensaft über die geschnittenen Äpfel gießen. Nun beim Rotkraut die äußersten Blätter entfernen, das Happel in der Mitte halbieren und den Strunk rausschneiden. Das Rotkraut entweder mit einem großen Messer oder der Küchenmaschine fein schneiden. Alles zusammenmischen, mit reichlich Gewürzen mischen und abschmecken.

Quelle: Die Umweltberatung

Rote Rüben-Salat

Für 100 Personen: 72,7 g pro Portion - 7,27 kg Gesamtmenge

Zutaten:
7 kg Rote Rüben
1/2 Stk. Kren
1 l weißer Balsamico
200 ml Rapsöl
100 ml Wasser
50 g Rohrzucker
20 g Salz (jodiert)
Kümmel

Zubereitung:
1. Rote Rüben kochen und schälen, in Scheiben schneiden.
2. Mit einer Marinade aus Balsamico, Öl, Wasser, Zucker, Salz und Kümmel marinieren und mit Kren bestreuen.

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
42,2 kcal	2,05 g	4,8 g	1,01 g	1,71 g

Quelle: HBLW Kirchdorf/Krems. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Salatplatte vom Wintergemüse mit Vollkorngebäck:

Für 100 Personen: 451 g pro Portion - 45,1 kg Gesamtmenge
Zusammenstellung folgender fünf Salate:

Bunter Bohnensalat

Zutaten:
6 Dosen rote Bohnen
1,25 kg Fisolen (tiefgekühlt)
6 Dosen weiße Bohnen
6 rote Paprika
6 gelbe Paprika
5 Thymianzweige
1,25 kg Feta
750 ml weißer Balsamico
300 ml Olivenöl
50 g Dijonsenf
Salz, Pfeffer

Zubereitung:
Bohnen mit Wasser gut abspülen. Fisolen blanchieren. Paprika und Feta in Würfel schneiden und mit Essig, Öl und Gewürzen marinieren.

Chinakohlsalat mit Ananas und Trauben

Zutaten:
4 Stk. Chinakohl
3 Dosen Ananasstücke
600 ml Apfelessig
250 ml Rapsöl
Salz, Pfeffer, Chilipulver
50 g weiße Weintrauben

Zubereitung:
Chinakohl zerteilen, waschen und in feine Streifen schneiden. Alle Zutaten vermengen und mit Essig, Öl und Gewürzen marinieren.

Karotten-Orangen-Apfel-Rohkost

Zutaten:
4 kg Karotten
4 kg Äpfel
4 kg Orangen
500 ml Orangensaft
200 ml Apfelessig
200 ml Olivenöl
50 ml Ahornsirup
Salz, Pfeffer
150 g Pinienkerne
150 g blaue Weintrauben

Zubereitung:
Karotten schälen, waschen und mit den Äpfeln fein raspeln. Orangenspalten in mundgerechte Stücke schneiden und mit den restlichen Zutaten vermengen und marinieren.

Rotkrautsalat mit Winterfrüchten

Zutaten:
5 kg Rotkraut
7 Orangen
7 Birnen
3 Zitronen
250 ml Rotwein
100 g Feinkristallzucker
250 ml Rapsöl
500 ml Apfelessig

150 g gehackte Nüsse

100 Stück Vollkorngebäck

Zubereitung:
Rotkraut in feine Streifen schneiden, Orangenspalten in mundgerechte Stücke teilen.
Birnen schälen, halbieren und in Rotwein, Zitronensaft und Zucker weich dünsten.
Anschließend überkühlen und in Spalten schneiden. Alle Zutaten miteinander vermengen und mit Essig, Öl marinieren.

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
469 kcal	16,7 g	59,6 g	17,9 g	17,1 g

Quelle: HBLW Kirchdorf/Krems. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Waldorfsalat - Sellerie-Apfel-Nuss

Zutaten:
2,5 kg Sellerie
1,5 kg Äpfel
Saft von 4 Zitronen
1,5 l Joghurt 1%
200 ml Apfelessig
2 Bund Petergrün fein gehackt
Salz, Pfeffer
150 g Walnüsse gehackt
5 Pkg. Kresse

Zubereitung:
Sellerie schälen, waschen und mit den Äpfeln fein raspeln und sofort mit der Marinade aus Joghurt, Essig vermengen und mit Kräutern und Gewürzen abschmecken.

Vogerlsalat mit Radieschendressing

Für 8 Personen:78,4 g pro Portion - 628 g Gesamtmenge

Zutaten:
400 g Vogerlsalat
100 g Radieschen
125 g Joghurt 1%
125 g Gemüsefond
Sherry-Essig
Salz,
Pfeffer,
Zucker

Zubereitung:
1. Salat vorbereiten.
2. Radieschen putzen und gut waschen.
3. Mit den restlichen Zutaten mixen und abschmecken.

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
19,7 kcal	0,8 g	1,28 g	1,62 g	1,1 g

Quelle: Michael Wöß. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Hauptspeisen

Auflauf

Kartoffel-Brokkoli-Auflauf

Für 100 Personen: 185 g pro Portion - 18,5 kg Gesamtmenge

Zutaten:
6 kg Kartoffeln
5 kg Brokkoli
1 kg Margarine
800 g Dotter
1 kg Gouda
4 kg Magertopfen
500 g Semmelbrösel
Salz, Pfeffer, Kümmel
200 g Eiklar

Zubereitung:
1. Kartoffeln und Brokkoli kochen, Butter und Dotter schaumig rühren.
2. Kartoffeln in Scheiben schneiden und untermengen.
3. Gouda, Topfen und Brösel untermischen und mit den Gewürzen abschmecken.
4. Brokkoli und Eischnee unterheben.
5. Bei 160-180°C ca. 45 min backen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
225 kcal	12,4 g	14,8 g	12,9 g	3,11 g

Quelle: Bezirksalten- und Pflegeheim Gaspoltshofen. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Laibchen

Getreidelaibchen auf Kohlgemüse

Für 70 Personen: 215 g pro Portion - 15,1 kg Gesamtmenge

Zutaten:
3 kg Getreide (z.B. Hirse, Dinkel, Grünkern, Weizen, Vollkornreis)
15 Eier
1,8 kg Magertopfen
450 g Brösel
Zwiebel
Kräutersalz, Majoran
Basilikum, Knoblauch
2 kg Karotten
4,2 kg Kohl
2 l Kaffeeobers
Zwiebel, Salz, Muskat, Pfeffer
700 ml Öl

Zubereitung:
Getreide in zweieinhalbfacher Menge Wasser weich dünsten.
Zwiebel fein hacken, Karotten reiben, mit Eiern, Topfen, Getreide und Gewürzen vermischen.
Zum Schluss mit Bröseln binden.

Laibchen formen und in Öl goldgelb backen.
Zwiebel und nudelig geschnittenen Kohl anrösten, mit Suppe und Kaffeeobers löschen, weich dünsten und würzen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
340 kcal	15,5 g	37,3 g	12,3 g	6,67 g

Quelle: Schulküche der Marktgemeinde Ottensheim. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Haferflockenlaibchen

Für 100 Personen: 85,5 g pro Portion - 8,55 kg Gesamtmenge

Zutaten:
15 l Gemüsesuppe
4,1 kg Haferflocken
30 Eier
1,5 kg Brösel
1 kg Lauch-Julienne
Salz, Pfeffer, Kräuter
1l Rapsöl

Zubereitung:
Gemüsesuppe mit Haferflocken aufkochen und erkalten lassen.
Übrige Zutaten untermischen und Laibchen formen und im Kombidämpfer garen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
237 kcal	5,12 g	37,7 g	9,44 g	3,25 g

Quelle: Bezirksaltenheim Enns. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Nudelgerichte

Erdäpfellasagne

Für 40 Personen: 263 g pro Portion - 10,5 kg Gesamtmenge

Zutaten:
4 kg speckige Kartoffel
20 Eier
120 ml Öl
600 g Karotten
600 g Zucchini
600 g Sellerie
1 kg Zwiebel
400 g Tomatenmark
400 g Buchweizenmehl
5 l Gemüsesuppe
Salz, Pfeffer
Oregano
Basilikum
Zucker
Petersilie
160 g Mehl
1 l Milch
1 l Gemüsesuppe
400 g Parmesan
Gewürze

Zubereitung:
Rohe Kartoffeln fein reiben, ausdrücken, mit Eiern und Gewürzen vermischen.

Im Kipper 3 mm dicke Blätter backen.
Klein geschnittenes Gemüse und Zwiebel in wenig Öl anschwitzen, tomatisieren, stauben und aufgießen.
Würzen und weich dünsten.
Aus Mehl, Milch und Gemüsesuppe Béchamel zubereiten.
Abwechselnd Kartoffelblätter, Gemüsesugo und Béchamel schichten.
15 Min. bei 150 °C backen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
270 kcal	10,9 g	30 g	12,2 g	4,76 g

Quelle: Bezirksalten- und Pflegeheim St. Florian des SHV Linz-Land. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Pikante Palatschinken

Krautpalatschinken

Für 10 Personen: 293 g pro Portion - 2,93 kg Gesamtmenge

Zutaten:

200 g Mehl
200 g Vollmehl
500 ml Milch
2 Eier
5 EL Sonnenblumenöl
Fülle:
1,5 kg Weißkraut
70 ml Sonnenblumenöl
200 g Zwiebel
100 g Zucker
Salz, Pfeffer, Kümmel

Zubereitung:
Aus den Teig-Zutaten einen dickflüssigen Palatschinkenteig zubereiten und dünne Palatschinken backen.
Zucker in Öl goldgelb anlaufen lassen, die fein gehackten Zwiebeln kurz rösten, das fein nudelig geschnittene Kraut zugeben, mit Salz, Pfeffer und Kümmel weich dünsten.
Palatschinken damit füllen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
359 kcal	15,9 g	43,9 g	9,46 g	7,45 g

Quelle: Zentralküche der Stadt Traun. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Palatschinken mit Gemüse und Kräuter-Senf- Dip

Menge für 10 Personen

Zutaten
120 g Vollkornweizenmehl
80 g Maisstärke
1 Stück Ei(er)
Jodsalz
350 ml Milch 1,5% Fett
20 g Rapsöl
Wrapfüllung
200 g Topfen (20% Fett)
150 g Naturjoghurt (1,5% Fett)
120 g Karotten, frisch oder tiefgekühlt, geputzt
20 g Kräuter (z. B. Petersilie, Oregano, Liebstöckel)
120 g Kohlrabi frisch oder tiefgekühlt, geputzt
200 g Rucola, frisch
120 g Frühlings-/Lauchzwiebeln, frisch, geputzt
20 g Rapsöl
Jodsalz
20 g Senf (mittelscharf)

Zubereitung
Mehl mit Jodsalz und Milch glatt rühren, 10 Minuten quellen lassen. Anschließend das Ei unterrühren und aus dem Teig mit dem Öl dünne Palatschinken backen.
Für die Füllung Topfen, Joghurt, Senf, Öl, Salz und Kräuter glattrühren und abschmecken.
Die ausgekühlten Palatschinken auslegen mit dem Dip bestreichen. Geschnittenen Rucola, Karotten- und Kohlrabiraspel, Lauchzwiebelringe gleichmäßig darüber verteilen und straff aufrollen.
Die Wraps unter Kühlung ziehen lassen und anschließend in der Mitte quer halbieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß
5,95 g	19,4 g	8,33 g

Quelle: DGE/JOB&FIT, www.jobundfit.de

Spinat-Palatschinken

Für 100 Personen: 479 g pro Portion - 47,9 kg Gesamtmenge

Zutaten:
Palatschinken:
2,5 kg Mehl
2,5 kg Dinkel- oder Weizenvollkornmehl
25 Eier
8 l Milch
8 l Wasser
Salz
500 ml Öl zum Ausbacken
Fülle:
17,5 kg Blattspinat
8 kg Schafkäse (Feta)
Muskat
Suppenwürfel
2 kg Zwiebel
Knoblauch
Käsesauce:
4 l Milch
0,4 kg Mehl
1,5 kg Käse (z.B. Gouda)

Zubereitung:
Palatschinkenteig bereiten, 1/2 - 1 Stunde quellen lassen (bei Bedarf noch Flüssigkeit zugeben). Dünne Palatschinken ausbacken.

Zwiebel und Knoblauch in etwas Öl anrösten, Blattspinat zugeben und mitrösten, würzen, abkühlen lassen.
Zum Schluss würfelig geschnittenen Schafkäse untermischen.
Sauce: Milch und Mehl mit dem Schneebesen vermengen und aufkochen lassen, Käse darin schmelzen, abschmecken.
Palatschinken mit Spinat-Schafkäse-Masse füllen und in eine gefettete Pfanne schlichten.
Mit etwas Käsesauce übergießen und im Rohr bei 180°C überbacken.

Beilagenempfehlung: Tomatensalat.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
542 kcal	25,5 g	41,5 g	34,6 g	8,68 g

Quelle LKH Gmunden. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Pikante Rouladen

Broccoliroulade mit Tomatensauce

Für 100 Personen:687 g pro Portion - 68,7 kg Gesamtmenge

Zutaten:
7,5 kg Broccoli
1 kg Butter
1,5 kg Vollkornmehl
4 l Magermilch (0,3%)
75 Stk. Eier
1 kg Parmesan
6 kg Tomaten
½ kg Zwiebel
100 ml Sonnenblumenöl
Tomatensauce:
2 kg Tomaten
1 l Magermilch
½ kg Vollkornmehl
100 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer, Basilikum, Knoblauch

Zubereitung:
Tomaten würfelig schneiden, in Öl anschwitzen, zu einem dicken Brei kochen und mit frischem Basilikum würzen.
Broccoli dämpfen und fein hacken.
Aus Mehl und Butter eine helle Einbrenn herstellen, langsam unter ständigem Rühren die Milch zugießen, würzen und einkochen lassen.
Eidotter und Broccoli unterheben, steif geschlagenes Eiklar unterziehen.
Die Masse auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen und ca. 20 min bei 180 °C backen.
Auf ein Tuch stürzen und das Papier abziehen.
Mit dem Tomatenmus bestreichen und zusammenrollen.
Mit Käse bestreuen und kurz überbacken.
Für die Tomatensauce aus Mehl und Olivenöl eine helle Einbrenn herstellen, langsam unter ständigem Rühren mit Milch aufgießen, Tomatenwürfel zugeben, würzen, einkochen lassen und pürieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
302 kcal	18,1 g	18,6 g	15,8 g	5,2 g

Quelle: Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Kartoffel-Lauchroulade

Für 10 Personen: 372 g pro Portion - 3,72 kg Gesamtmenge

Zutaten:

1 kg mehlige Kartoffeln
350 g griffiges Mehl
100 g Grieß
50 g Margarine
2 Dotter
150 g Magertopfen
2 Eier
Salz, Muskat, Kümmel
½ Ei zum Bestreichen
Sesam zum Bestreuen
Fülle:
400 g Lauch
100 g Karotten
50 g Sellerie
100 g Tilsiter (25% F.i.Tr.)
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, Kümmel
Koriander, Knoblauch
Pilzragout:
100 g Zwiebeln
2 EL Öl
800 g Pilze
125 ml Sauerrahm
125 ml Weißwein
50 g Mehl
Salz, Pfeffer, Petersilie

Zubereitung:

Kartoffeln kochen, auskühlen lassen und fein reiben, mit den restlichen Zutaten Teig zubereiten.
Karotten und Sellerie in Stäbchen schneiden und in Salzwasser blanchieren.
Lauch in feine Ringe schneiden, anschwitzen, würzen und Käse untermischen.
Teig zu einem Rechteck ausrollen, mit Lauchfülle bestreichen.
Gemüsestäbchen der Länge nach anordnen und fest einrollen.
Die Roulade mit Ei bestreichen und mit Sesam bestreuen.
Bei 160°C 45 min backen.
Pilze grob zerkleinern. Zwiebel in Öl anschwitzen, Pilze zugeben, würzen, gut durchrösten, mit Weißwein ablöschen und weich kochen.
Mit Mehl binden, mit Rahm verfeinern, abschmecken und mit Petersilie bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
342 kcal	14,9 g	33,4 g	15,4 g	6,91 g

Quelle: Alten Alten- und Pflegeheim St. Klara. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

WINTER

Puffer

Haferflocken-Selleriepuffer

Für 10 Personen: 154 g pro Portion - 1,54 kg Gesamtmenge

Zutaten:

1 l Gemüsesuppe
360 g Haferflocken
20 ml Rapsöl
2 Eier
Salz, Pfeffer
Knoblauch

Kräuter
1 Zwiebel
1/2 Stange Lauch
40 g Zehnkornmehl
2 Karotten
1 Sellerie
1 Zucchini
100 ml Öl zum Anbraten

Zubereitung:
Haferflocken in der Gemüsesuppe aufkochen.
Zwiebel und Lauch anrösten, mit gekochten Haferflocken, Eiern, Mehl, Gewürzen und geriebenem Gemüse vermengen, evtl. mit Bröseln festigen.
Laibchen formen und in der Pfanne anbraten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
287 kcal	16 g	28 g	7,9 g	4,75 g

Quelle: Alten- und Pflegeheim Marienheim der Franziskanerinnen von Vöcklabruck. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Strudel

Krautstrudel

Für 10 Personen: 265 g pro Portion - 2,65 kg Gesamtmenge

Zutaten:
Strudelteig
500 g Mehl
125 ml Wasser
2 EL Öl
2 kl. Köpfe Weißkraut
2 Zwiebeln
3 EL Öl
2 EL Paprikapulver, edelsüß
500 ml Weißwein
Majoran, Kümmel, Salz, Pfeffer

Zubereitung:
Aus Mehl, Wasser und Öl einen Strudelteig herstellen.
Kraut in feine Streifen schneiden. Den geschnittenen Zwiebel in Öl glasig anrösten.
Kraut beigeben und durchrösten, bis es in sich zusammenfällt.
Etwa 20 min bei kleiner Hitze schmoren.
Mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Majoran würzen. Mit Weißwein ablöschen und weich dünsten.
Abkühlen lassen und das Paprikapulver unterrühren.
Einen Strudel formen und im vorgeheizten Rohr bei 170 °C ca. 30 min backen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
281 kcal	5,76 g	40,5 g	7,04 g	6,37 g

Quelle: Forstliche Ausbildungsstätte Ort. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Diverses

Wirsingpäckchen mit Frischkäsefüllung, Joghurt-Kräutersoße, Kartoffeln

Für 10 Personen

Zutaten

Wirsingpäckchen mit Frischkäsefüllung
500 g Wirsingkohl, frisch, geputzt
80 g Pinienkerne
150 g Frühlings-/Lauchzwiebeln, frisch, geputzt
20 ml Rapsöl
350 g Frischkäse, natur, Magerstufe
25 ml Milch 1,5% Fett
Jodsalz
Pfeffer, gemahlen
2 Ei(er)
50 g Semmelmehl
20 g Sesamsamen
60 ml Rapsöl Joghurt-Kräutersoße
15 g Petersilie, frisch oder tiefgekühlt, gehackt
10 g Schnittlauch, frisch oder tiefgekühlt
350 g Naturjoghurt (1,5% Fett)
200 g Topfen (10 % Fett)
50 ml Milch 1,5% Fett
Jodsalz
Pfeffer, gemahlen
Kartoffeln
2 kg Kartoffeln, vorwiegend festkochend, frisch, geschält

Zubereitung

Pro Portion ein größeres Blatt vom Wirsingkopf ablösen und in kochendem Salzwasser blanchieren. In kalten Wasser abkühlen, abtropfen lassen und trocken tupfen.
Füllung: Pinienkerne trocken in einer Pfanne anrösten, abkühlen lassen. Die Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe darin andünsten, anschließend abkühlen lassen.
Frischkäse mit Lauchzwiebeln, Pinienkernen, Milch verrühren und mit Pfeffer und wenig Salz abschmecken.
Die Füllung gleichmäßig auf die vorbereiteten Wirsingblätter verteilen. Die Seiten der Wirsingblätter einschlagen und dann zu Päckchen falten.
Eier verschlagen, Semmelbrösel und Sesam mischen. Die Wirsingpäckchen erst durch das Ei ziehen und dann mit Sesam-Semmelbröseln panieren.
Öl in einer Pfanne erhitzen und die Wirsingpäckchen darin ausbraten.
Für die Kräutersoße Petersilie und Schnittlauch fein hacken und mit Joghurt, Topfen, Milch zu einer Soße verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln ca. 25 Minuten dünsten oder dämpfen.

Nährstoffe pro	**Portion**	**Beschreibung**
387 kcal Energie	62.7 µg Folat	Ausgabemengen pro Person:
16.8 g Eiweiß	50.1 mg Vitamin C	Wirsingpäckchen: ca. 130 g
16.6 g Fett	194 mg Calcium	Soße: ca. 60 ml
41 g Kohlenhydrate	88.5 mg Magnesium	1 x Schöpfkelle Nr. 6 ? ~ 60 ml
5.33 g Ballaststoffe	3.53 mg Eisen	Kartoffeln: 200 g
4.32 mg Vitamin E	40.6 µg Jod	
0.3 mg Vitamin B1		

Quelle: DGE/JOB&FIT, www.jobundfit.de

WINTER

WINTER

Rezepte für das ganze Jahr

(Jänner bis Dezember)

GANZJÄHRIG

Rezepte fürs ganze Jahr

Suppen 1
- Kartoffelsuppe nach Art des Hauses 1
- Klare Brühe mit Gemüsestrudel 1
- Klare Gemüsesuppe mit Kürbisspätzle 2
- Klare Gemüsesuppe mit Pilzschöberln 2
- Polentaschöberl 3
- Vollkorngrießnockerl 3
- Vollkornschöberl 4

Salate 4
- Chinakohlsalat mit Äpfeln und Mais 4
- Chinakohlsalat mit Paprika 5

Hauptspeisen 5
- Auflauf 5
  - Dinkel-Gemüse-Auflauf 5
  - Grünkern-Kartoffelauflauf 6
  - Grünkernauflauf 6
  - Kartoffelauflauf 7
  - Kartoffelauflauf mit Roggen 7
- Gefülltes 8
  - Gefüllte Polentaschnitte mit Sauerrahmsauce 8
  - Gefüllte Semmelrolle mit Pilzen 9
- Knödel 9
  - Kaspressknödel mit Cottage-Cheese-Dip 9
  - Semmelknödel mit Pilzragout 10
- Laibchen 11
  - Dinkellaibchenauf Kohlgemüse 11
  - Gemüselaibchen 11
  - Getreidelaibchen mit Koriandersauce 12
  - Getreidelaibchen mit Kartoffeln und Gemüse 12
  - Kräuterlaibchen 13
  - Polentalaibchen 13
- Nockerl 14
  - Eiernockerl 14
- Nudelgerichte 14
  - Eiernudeln 14
  - Gemüsefleckerl 15
  - Karottenlasagne mit Lauch und Basilikum 15
- Pikante Rouladen 16
  - Erdäpfel-Spinat-Roulade 16
- Puffer 17
  - Kartoffel-Mascarino-Puffer 17
- Strudel 17
  - Gemüsestrudel mit Kräutersoße 18
- Vegetarische Schnitzel 18
  - Dinkelschnitzel 18
  - Haferflockenschnitzel 19

Diverses 19
Erdäpfel-Gemüsekuchen 19
Getreidesoufflé auf Berglinsensauce 20
Hamburger "vegetarisch" 21
Pilzbuchteln 21
Polenta mit Käse überbacken und Pilzragout 22

Suppen

Kartoffelsuppe nach Art des Hauses

Für 100 Personen: 153 g pro Portion - 15,3 kg Gesamtmenge

Zutaten:

2 kg Zwiebel, würfelig geschnitten
4 kg Champignons
6 kg Kartoffeln, würfelig geschnitten
1 kg Karotten, würfelig geschnitten
130 ml Öl zum Anbraten
20 l Gemüsesuppe
Lorbeerblätter, Pfefferkörner, Wacholderbeeren
Majoran, Liebstöckel, Salz, Pfeffer
250 ml Essig
1 l Sauerrahm
750 g Mehl
7 l Wasser

Zubereitung:

1 Zwiebeln in Öl leicht anschwitzen, kleingeschnittene Champignons mitrösten, mit Essig ablöschen und aufgießen.
2 Kartoffeln und Gewürze dazugeben und kochen lassen bis die Kartoffeln bissfest sind. Karotten kurz mitkochen.
3 Sauerrahm mit lauwarmem Wasser und Mehl verrühren, in die Kartoffelsuppe einrühren und aufkochen lassen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
99,9 kcal	3,7 g	12,3 g	3,84 g	3,06 g

Quelle: Bezirksalten- und Pflegeheim Eferding. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Klare Brühe mit Gemüsestrudel

Für 20 Personen: 42,0 g pro Portion - 840 g Gesamtmenge

Zutaten:

4 l Gemüsebrühe
Strudel:
50 g Weizenmehl
50 g Weizenvollkornmehl
80 ml lauwarmes Wasser
Salz
Essig
1 EL Öl
150 g Karotten
100 g Sellerie
100 g Lauch
200 g Magertopfen
1 Eiklar
50 g geriebener Magerkäse
Salz, Pfeffer, Muskat
20 g Butter zum Beträufeln

Zubereitung:

1 Aus Mehl, Wasser, Öl, Salz und Essig Strudelteig bereiten, mit etwas Öl einpinseln und an einem warmen Ort ca. 20 min rasten lassen.
2 Karotten, Sellerie und Lauch blanchieren und im Cutter grob schneiden.
3 Topfen mit Eiklar verrühren, geriebenen Käse dazugeben, würzen und mit Gemüse mischen.

GANZJÄHRIG

4 Teig dünn ausziehen, ein Drittel mit der Fülle bestreichen, den restlichen Teig mit der zerlassenen Butter beträufeln.
5 Seitlich einschlagen, einrollen, auf ein gefettetes Blech legen und im Rohr bei 180 °C ca. 30 min. backen.
6 Auskühlen lassen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
43,3 kcal	1,65 g	3,38 g	3,61 g	867 g

Quelle: Lamahof Weixlbaumer. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Klare Gemüsesuppe mit Kürbisspätzle

Für 10 Personen:65,4 g pro Portion - 654 g Gesamtmenge

Zutaten:
200 g Suppengemüse
50 g Lauch
1500 ml Gemüsefond
Zutaten für die Spätzle:
200 g Weizenmehl glatt, mit ½ VK-Mehl
150 g Kürbis
3 Stk.Eier

Zubereitung:
1 Suppengemüse und Lauch in feine Streifen schneiden und im Gemüsefond kurz ziehen lassen.
2 Mehl und Eier zu einem flüssigen Teig verrühren und geriebenen Kürbis unterheben.
3 Teig mit Hilfe eines Nockerlsiebs in kochendes Salzwasser gleiten lassen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
78,5 kcal	0,55 g	14,8 g	3,23 g	2,4 g

Quelle: Peter Mifka. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Klare Gemüsesuppe mit Pilzschöberln

Für 10 Personen:262 g pro Portion - 2,62 kg Gesamtmenge

Zutaten:
2 L Gemüsesuppe
Teig:
2 Eiklar
Salz, Pfeffer, Muskat
1 Eidotter
125 g Magertopfen 10%
50 g Dinkelmehl
10 g Backpulver
Fülle:
250 g gemischte Pilze
20 g Rapsöl
40 g Schalotten
gehackte Petersilie
Salz, Pfeffer

Zubereitung:
1 Eiklar mit Salz, Pfeffer und Muskat zu Schnee schlagen.
2 Dotter und Topfen glatt rühren und den Schnee unterziehen.

3 Mehl und Backpulver vermischen und unterheben.
4 Die Masse auf Backpapier auftragen und 15 Minuten im Rohr bei 180°C backen.
5 Auskühlen lassen.
6 Pilze fein hacken und in Öl mit Schalotten sautieren, Petersilie dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.
7 Schöberlmasse halbieren und auf einer Hälfte mit Pilzmasse bestreichen.
8 Mit zweiter Hälfte der Schöberlmasse, in Stücke schneiden und mit der Suppe servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
65,8 kcal	2,98 g	4,83 g	4,82 g	1 g

Quelle: Harald Perkmann. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Polentaschöberl

Für 10 Personen:42,1 g pro Portion - 421 g Gesamtmenge

Zutaten:

75 g Polenta
100 ml Milch halbfett
100 ml Wasser
20 g Butter
2 Stk. Eier
10 g Parmesan gerieben
Salz,
Kräuter

Zubereitung:

1. Milch, Wasser, Butter und etwas Salz aufkochen, Polenta zugeben und ca. 10 min. quellen lassen
2. Die Masse überkühlen, Dotter unterrühren und würzen Eiklar zu Schnee schlagen und unter die Masse heben
3. Auf ein befettetes Backblech streichen, mit Parmesan bestreuen und im Ofen ca. 20 min. bei 180°C goldgelb backen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
67,3 kcal	3,51 g	6,12 g	2,78 g	0,37 g

Quelle: Olaf Bätje. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Vollkorngrießnockerl

Für 100 Personen:22,5 g pro Portion - 2,25 kg Gesamtmenge

Zutaten:

1 kg Dinkelgrieß
½ kg Butter
13 Stk. Eier
Salz,
Muskat,
Kräuter

Zubereitung:

1. Butter und Eier schaumig rühren, würzen und den Grieß zugeben.
2. Rasten lassen.
3. Nockerl formen und in Salzwasser ca. 7 min garen.
4. Mit Eiswürfeln abschrecken und zugedeckt zum Quellen ziehen lassen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
51,2 kcal	4,98 g	0,69 g	1,07 g	0,73 g

Quelle: Michael Wöß. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Vollkornschöberl

Für 10 Personen:24,5 g pro Portion - 245 g Gesamtmenge

Zutaten:

3 Stk. Eier
40 g Vollkornmehl
25 g Mehl
2 Pkg. Backpulver
Salz,
Kräuter

Zubereitung:

1. Ei schaumig rühren, Mehl und Backpulver unterheben. würzen.
2. Die Masse auf ein befettetes Backblech streichen und bei 180 °C ca. 10 min goldgelb backen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
48,5 kcal	2,14 g	4,28 g	3,02 g	0,5 g

Quelle: Olaf Bätje. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Salate

Chinakohlsalat mit Äpfeln und Mais

100 Portionen

Zutaten:

5 kg Chinakohl
2,5 kg Äpfel
1 kg Mais
2 l Joghurt 1%
Apfelessig, Salz, Pfeffer weiß, Petersilie

Zubereitung:

1. Chinakohl putzen, in feine Streifen schneiden.
2. Äpfel entkernen und in feine Stifte schneiden.
3. Dressing aus den übrigen Zutaten herstellen und Salat damit marinieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
33,7 kcal	0,7 g	5,1 g	1,6 g	1,9 g

Quelle: Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Chinakohlsalat mit Paprika

Für 100 Personen: 30,0 g pro Portion - 3,00 kg Gesamtmenge

Zutaten:

5 Stk. Chinakohl
750 ml Apfelessig
250 ml Rapsöl
Salz, Pfeffer, etwas Chilipulver
5 rote Paprika

Zubereitung:

1. Chinakohl in Streifen schneiden, Paprika würfeln.
2. Mit einer Marinade aus Apfelessig, Öl, Salz, Pfeffer und Chili marinieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
26,1 kcal	2,56 g	456 g	326 g	649 g

Quelle: HBLW Kirchdorf/Krems. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Hauptspeisen

Auflauf

Dinkel-Gemüse-Auflauf

Für 100 Personen: 197 g pro Portion - 19,7 kg Gesamtmenge

Zutaten:

3,5 kg Dinkel
12,5 l Wasser
2,5 kg Magertopfen
25 Eier
Salz, Pfeffer, Muskat
Knoblauch
Petersilie
12,5 kg saisonales Gemüse

Zubereitung:

1. Dinkel über Nacht in Wasser einweichen.
2. Im Einweichwasser mit Kräutern ca. 40 min leicht kochen, dann abkühlen lassen.
3. Gemüse klein schneiden und blanchieren. Dotter mit Topfen verrühren, Dinkel beigeben und mit den Gewürzen abschmecken.
4. Eiklar zu Schnee schlagen und unterheben.
5. Die Hälfte der Masse in eine Form geben, Gemüse darauf verteilen und mit der restliche Dinkelmasse abdecken.
6. Bei 180°C ca. 45 min backen.

Beilagenempfehlung: Joghurtsauce

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
199 kcal	2,67 g	29,8 g	12,9 g	7,67 g

Quelle: Landwirtschaftliche Berufs- und Fachschule Schlierbach. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Grünkern-Kartoffelauflauf

Für 10 Personen:420 g pro Portion - 4,20 kg Gesamtmenge

Zutaten:

1500g Kartoffeln
3 Stangen Lauch
450g Grünkern geschrotet
900 ml Gemüsebrühe
2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
Petersilie
5 Eier
1 Dose Tomatenwürfel
300 ml Magerjoghurt
300 ml Sauerrahm
100 Magerkäse gerieben
Salz, Pfeffer,
Paprika edelsüß
2 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Zwiebel fein schneiden und in Olivenöl anlaufen lassen, mit der Gemüsebrühe auffüllen und den Grünkernschrot darin ca. 10 Minuten köcheln lassen, dann den Schrot quellen lassen.
2. Den Grünkernbrei mit Knoblauch, Petersilie, 3 Eiern und den Tomatenwürfeln vermischen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
3. Kartoffeln schälen und in ca. 0,5 cm Scheiben schneiden, Lauch waschen und in Ringe schneiden, aus Sauerrahm, Joghurt, 3 Eiern, Salz und Pfeffer einen Aufguss herstellen.
4. In eine befettete Auflaufform schichtweise den Grünkernbrei, die Kartoffeln und den Lauch einlegen. Dann mit dem Aufguss übergießen, mit dem geriebenen Käse bestreuen und im Rohr bei 200° ca. 20 Minuten backen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
447 kcal	15,1 g	57,2 g	18,6 g	9,44 g

Quelle: Michael Wöß. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Grünkernauflauf

Für 10 Personen: 114 g pro Portion - 1,14 kg Gesamtmenge

Zutaten:

250 g Grünkernschrot
100 g Karotten
100 g Lauch
300 g Champignons
500 ml Gemüsesuppe
50 g Butter
180 g Eier
150 g Reibkäse
Salz, Pfeffer, Thymian
Majoran, Knoblauch, Kräuter

Zubereitung:

1. Karotten und Lauch in Olivenöl andünsten, Grünkernschrot beimengen, mit Gemüsesuppe aufgießen, langsam weich dünsten und abkühlen lassen.

2. Einen Abtrieb aus Dottern und Butter untermengen, würzen, steif geschlagenen Eischnee
3. unterheben.
4. Die Masse in eine Auflaufform füllen und bei ca. 180°C im Rohr backen.
5. Mit Getreidekeimlingen bestreuen.

Tipp: Beilagenempfehlung: Rahmgemüse, Kartoffeln, Salate

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
194 kcal	9,34 g	16,8 g	10,4 g	3,42 g

Quelle: Betriebsrestaurant des LKH Rohrbach. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Kartoffelauflauf

Für 40 Personen: 288 g pro Portion - 11,5 kg Gesamtmenge

Zutaten:

4 kg Kartoffeln
1 kg Karotten
1 kg Sellerie
1 kg Lauch
150 g Margarine
150 g Magertopfen
20 Dotter
1 kg Magerkäse
1,25 l Sauerrahm
1,25 l Joghurt
10 Eiklar
Salz, Pfeffer, Kümmel, Majoran

Zubereitung:

1. Butter schaumig rühren und Dotter untermengen.
2. Blanchierte Gemüsewürfel, Lauch, und gekochte, in Scheiben geschnittene Kartoffeln untermischen.
3. Geriebenen Käse, Joghurt und Rahm zugeben und mit Gewürzen abschmecken.
4. Steif geschlagenen Eischnee unterheben.
5. Die Masse in gebutterte Förmchen füllen und im vorgeheizten Backrohr langsam bräunen.

Tipp: Beilagenempfehlung: Tomatensauce, grüner Salat

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
279 kcal	15,2 g	18,8 g	15,6 g	4,72 g

Quelle: Bezirksseniorenheim Scharnstein. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Kartoffelauflauf mit Roggen

Für 10 Personen: 295 g pro Portion - 2,95 kg Gesamtmenge

Zutaten:

100 g Roggen
100 g Zwiebel
50 ml Öl
8 Eier
250 ml Joghurt 1%
Salz, Pfeffer, Muskatnuss Piment, Paprika, Knoblauch
2 kg mehlige Kartoffeln
<u>Schnittlauchrahm:</u>
125 ml Sauerrahm

125 ml Magerjoghurt
1 Bund Schnittlauch
Salz, Pfeffer, Zitronensaft

Zubereitung:
1. Roggen einweichen, garen und ausquellen lassen.
2. Zwiebeln in Öl anschwitzen, Roggen untermischen.
3. Eier und Joghurt glattrühren, würzen.
4. Geschälte Kartoffeln grob raffeln, würzen.
5. In eine befettete Auflaufform abwechselnd Kartoffeln und Roggenmasse schichten.
6. Bei 180°C ca. 40 min backen.
7. Rahm und Joghurt glatt rühren, gehackten Schnittlauch untermischen und abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
260 kcal	7,9 g	37,7 g	7,77 g	6,14 g

Quelle: HLW Steyr. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Gefülltes

Gefüllte Polentaschnitte mit Sauerrahmsauce

Für 10 Personen: 265 g pro Portion - 2,65 kg Gesamtmenge

Zutaten:
1 l Milch
Salz, Muskat
300 g Polenta
500 g saisonales Gemüse
100 g geriebener Magerkäse
3 EierSauce:
100 g Zwiebel
30 g Öl
300 g Wurzelwerk
30 g Tomatenmark
800 ml Wasser
50 g Mehl
50 ml Sauerrahm
25 ml Schlagobers

Zubereitung:
1. Milch aufkochen, Polenta einrühren und ausquellen lassen.
2. Die Hälfte der Masse auf ein gebuttertes Blech, den Rest auskühlen lassen.
3. Gemüse dämpfen, auf Polenta verteilen und den Käse darüberstreuen.
4. Dotter über die überkühlte Polenta rühren, Schnee unterheben.
5. Masse auf Bleche aufteilen und bei 160 Grad ca. 90 min backen.
6. Zwiebel und Wurzelgemüse rösten, Tomatenmark zugeben, mit Wasser aufgießen.
7. Mit Mehl binden und mit Sauerrahm, Joghurt und Schlagobers verfeinern, abschmecken

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
298 kcal	11,9 g	34 g	13,2 g	4,64 g

Quelle: Bezirksseniorenheim Weinberghof. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Gefüllte Semmelrolle mit Pilzen

Für 10 Personen:217 g pro Portion - 2,17 kg Gesamtmenge

Zutaten:
Knödelmasse:
500 g Knödelbrot
600 g Milch
35 g Salz
3 Eier
40 g Weizenvollkornmehl
Fülle:
400 g Kartoffel gekocht
100 g Schinken mager
100 g Pilze
50 g Brösel
2 Eier
50 g Lauch

Zubereitung:
1. Knödelbrot in Milch einweichen und mit Salz, Eier und Weizenvollkornmehl vermengen.
2. Fülle: Die gek. Kartoffel grob reiben und mit den fein geschnittenen Zutaten mischen und würzen.
3. Die vorbereitete Knödelmasse auf eine Klarsichtfolie auftragen, in der Mitte die Fülle verteilen und danach mit der Knödelmasse einrollen.
4. Folie verknoten und im Wasser oder Dämpfer 20 Min. kochen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
280 kcal	6,7 g	40,5 g	13,6 g	3,48 g

Quelle: Peter Mifka. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Knödel

Kaspressknödel mit Cottage-Cheese-Dip

Für 100 Personen: 255 g pro Portion - 25,5 kg Gesamtmenge

Zutaten:
3 kg Knödelbrot
3 kg Vollkornbrot
4 kg Magerkäse
3 kg Zwiebeln
300 ml Öl
6 l Magermilch
90 Eier
Salz, Pfeffer
Petersilie
250 ml Olivenöl zum Bepinseln
5 kg Cottage Cheese
Knoblauch
Essiggurkerl

Zubereitung:
Knödelbrot und gewürfeltes Vollkornbrot mit der Milch einweichen.
Zwiebel kleinwürfelig schneiden und goldgelb rösten.
Etwas überkühlt unter die Brotmasse geben, Eier und gewürfelten Käse unterrühren und abschmecken.
Knödel formen, mit etwas Öl bepinseln und im vorgeheizten Rohr bei 180-200°C backen.
Cottage Cheese mit Salz, Pfeffer, Knoblauch, Petersilie und gewürfelten Essiggurkerln verfeinern.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
333 kcal	13,8 g	32,3 g	19,2 g	4,12 g

Quelle: Schulküche der Marktgemeinde Ottensheim. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Semmelknödel mit Pilzragout

Rezept für 10 Personen

Zutaten

Semmelknödel
10 Weizenbrötchen
500 ml Milch 1,5% Fett
50 g Butter
200 g Zwiebeln, frisch oder tiefgekühlt, geschält
20 ml Rapsöl
10 g Weizenmehl Type 405
10 g Petersilie, frisch oder tiefgekühlt, gehackt
6 Ei(er)
Jodsalz
Muskat (gemahlen)

Pilzragout
1 kg Champignons, frisch oder tiefgekühlt, geputzt
15 ml Zitronensaft
250 g Zwiebeln, frisch oder tiefgekühlt, geschält
20 ml Rapsöl
300 ml Gemüsebrühe
200 ml Milch 1,5% Fett
Jodsalz
Pfeffer, gemahlen
Cayennepfeffer
15 ml Sojasauce, dunkel
10 g Zucker
5 g Maisstärke

Garnitur
10 g Petersilie, frisch oder tiefgekühlt, gehackt

Zubereitung

Für die Semmelknödel die Brötchen in feine Scheiben oder kleine Würfel schneiden. Milch mit Butter erhitzen und über die Brötchen geben, quellen lassen.
Zwiebeln in feine Würfel schneiden und im Öl glasig dünsten. Zu den eingeweichten Brötchen geben und zusammen mit dem Mehl zu einer einheitlichen Masse verrühren. Die Petersilie fein hacken.
Die Eier verschlagen, Petersilie zugeben, verrühren. Petersilien-Ei-Mischung zu den Brötchen geben, untermischen und mit Salz und etwas Muskatnuss abschmecken.
Die Knödelmasse zu Rollen formen. Die Rollen fest in Frischhaltefolie einwickeln. Die Ränder der Frischhaltefolie zuknoten. Wasser in einem Topf erhitzen und die Knödel darin ca. 20 Minuten garen. Die gegarten Knödelrollen aus dem Wasser nehmen, auspacken und mit einem Messer in gleichmäßige Scheiben schneiden.
Champignons putzen und je nach Größe in halbieren oder vierteln, mit Zitronensaft beträufeln.
Zwiebeln in feine Würfel schneiden.
Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel und die Champignons darin anbraten. Aufgießen mit Gemüsebrühe und Milch. Abschmecken mit Salz, Pfeffer, Chili, Sojasoße und einer Prise Zucker.
Die Stärke mit kaltem Wasser anrühren und das Pilzragout damit binden.
Die gehackte Petersilie untermischen.

Nährstoffe pro	Portion	Beschreibung
350 kcal Energie	73.1 µg Folat	Ausgabemengen pro Person:
17.1 g Eiweiß	10.9 mg Vitamin C	Knödel: ca. 165 g
14.6 g Fett	162 mg Calcium	Pilzragout: ca. 180 g
37 g Kohlenhydrate	42.4 mg Magnesium	1 x Schöpfkelle Nr. 9 ? ~ 180 ml
5.1 g Ballaststoffe	2.63 mg Eisen	
2.48 mg Vitamin E	35.7 µg Jod	
0.23 mg Vitamin B1		

Quelle: DGE/JOB&FIT, www.jobundfit.de

Laibchen

Dinkellaibchenauf Kohlgemüse

Für 50 Personen: 175 g pro Portion - 8,75 kg Gesamtmenge

Zutaten:
1 kg Dinkelweizen
250 g Karotten
250 g Stangensellerie
100 g Butter
10 Eier
250 g Brösel zum Binden
Salz, Pfeffer, Majoran
Knoblauch
Kräuter
6 kg Kohl
350 ml Rapsöl

Zubereitung:
Karotten und Stangensellerie in kleine Würfel schneiden, in der Butter weich dünsten.
Dinkelweizen dazu geben, mit Suppe ablöschen und ausdünsten lassen.
Auskühlen lassen, würzen, mit Eiern und Brösel binden. Kleine Laibchen formen und in Olivenöl anbraten.
Kohl leicht dünsten und salzen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
202 kcal	10,5 g	20,5 g	6,15 g	5,65 g

Quelle: Pasching Seniorenwohnheim GmbH. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Gemüselaibchen

Für 85 Personen: 106 g pro Portion - 8,98 kg Gesamtmenge

Zutaten:
6 Pkg. Kartoffelteig à 280 g
2,5 kg saisonales Mischgemüse
500 g Zwiebel
1 kg Lauch
Knoblauch, Petersilie
1 kg Pizzakäse (45% F.i.Tr.)
10 Eier
500 g Haferflocken
Brösel
850 ml Rapsöl

Zubereitung:
Mischgemüse kochen und auskühlen lassen.

Alle Zutaten zu Kartoffelteig mischen, eine Rolle formen und in Schnitten schneiden.
Laibchen formen, in Bröseln wenden und in Rapsöl braten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
203 kcal	14,6 g	12,3 g	5,83 g	2,19 g

Quelle: Schulküche der VS St. Marien. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Getreidelaibchen mit Koriandersauce

Für 100 Personen: 92,9 g pro Portion - 9,29 kg Gesamtmenge

Zutaten:

3 kg Grünkern geschrotet
1 kg Hirse geschrotet
1 kg Roggenschrot
½ kg Zwiebel
30 Stk. Eiklar
7 l Gemüsefond
1 kg Topfen mager
½ l Rapsöl
Salz, Lorbeer, Majoran,
Pfeffer, Senfkörner, Knoblauch
Koriandersauce:
3 l Gemüsefond
½ l Creme fraiche
½ l Sauerrahm
100 g Hafermehl
Koriandergrün, Salz

Zubereitung:

Gemüsefond mit Majoran, Lorbeer und Senfkörnern aufkochen und den Getreideschrot einstreuen.
Unter ständigem Rühren ca. 10 min kochen lassen , vom Herd nehmen und 15 min ausquellen lassen.
Lorbeerblatt entfernen.
Feingehackte Zwiebel in etwas Flüssigkeit anschwitzen.
Eiklar zu Schnee schlagen und alle Zutaten unter die Getreidemasse heben, würzen und abschmecken.
Aus der überkühlten Masse Laibchen formen und in etwas Öl goldgelb braten.
Für die Sauce den Gemüsefond würzen und mit Hafermehl leicht binden.
Mit Creme fraiche und gut verrührtem Sauerrahm montieren.
Mit frisch gehacktem Koriander verfeinern.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
253 kcal	9,48 g	33,2 g	8,26 g	4,53 g

Quelle: Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Getreidelaibchen mit Kartoffeln und Gemüse

Für 10 Personen:182 g pro Portion - 1,82 kg Gesamtmenge

Zutaten:

70 g Weizenschrot
200 g Wasser
100 g Weizenvollkorngrieß
220 g Karotten geraffelt
50 g Sellerie geraffelt
300 g Topfen mager
100 g Magerkäse gerieben
7 Eier
300 g Kartoffeln gekocht geraffelt
70 ml Rapsöl

Zubereitung:
Weizenschrot mit Lorbeerblatt und etwas Kümmel in Wasser kochen.
Nach dem Abkühlen die restlichen Zutaten zugeben und mit Hilfe eines Eisportionierers Laibchen formen und diese in einer heißen Pfanne langsam braten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
249 kcal	12,8 g	18,3 g	14,7 g	2,88 g

Quelle: Peter Mifka. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Kräuterlaibchen

Für 20 Personen: 238 g pro Portion - 4,75 kg Gesamtmenge

Zutaten:

3 kg Magertopfen	2 Zwiebel
18 EL fein gehackte Kräuter	Knoblauch
18 Eier	Salz, Muskat
360 g Vollkornbrösel	200 ml Rapsöl

Zubereitung:
Zwiebel fein schneiden, mit den restlichen Zutaten vermischen und Laibchen formen.
In Rapsöl braten.

Tipp: Beilagenempfehlung: Gemüsesauce, gegrillte Paprika, Schwarzwurzelragout

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
341 kcal	15,9 g	20 g	28,3 g	1,14 g

Quelle: Zentralküche Bad Mühllacken. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Polentalaibchen

Für 10 Personen: 138 g pro Portion - 1,38 kg Gesamtmenge

Zutaten:

600 g Polenta	1,5 l Gemüsesuppe
100 g Zwiebel	50 g Mehl
400 g Magertopfen	100 ml Rapsöl
100 g geriebener Magerkäse	Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung:
Gemüsesuppe mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss aufkochen.
Polenta einrühren und ca. 25 min unter häufigem Umrühren dünsten lassen.
Zwiebel in wenig Rapsöl anschwitzen und mit Topfen und Käse unter die abgekühlte Polentamasse mischen.
Laibchen formen, in Mehl tauchen und in wenig Rapsöl Farbe nehmen lassen, im Kombidämpfer bei 160°C ca. 20 min fertig backen.

Tipp: Beilagenempfehlung: Lauchsauce, Schwammerlragout, Spargelragout, Salat

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
369 kcal	11,8 g	50,1 g	14,7 g	3,39 g

Quelle: Bezirksaltenheim Enns. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Nockerl

Eiernockerl

Für 100 Personen: 170 g pro Portion - 17,0 kg Gesamtmenge

Zutaten:

7,5 kg Mehl
3,75 kg Dinkelvollkornmehl
6,25 l Wasser
105 Eier
Salz

Zubereitung:
Zutaten (25 Eier) rasch zu einem Teig vermengen und mit einem Spätzlehobel in das kochende Wasser drücken.
Wenige Minuten kochen lassen, bis die Spätzle oben schwimmen, abseihen.
Aus 80 Eiern Eierspeise zubereiten, vermengen und mit frisch geschnittenem Schnittlauch bestreuen.
Achtung: Bei einer derart großen Menge Teig nicht die ganze Menge auf einmal zubereiten.

Beilagenempfehlung: grüner Salat

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
464 kcal	7,94 g	77,6 g	19,5 g	6,14 g

Quelle: Schulküche der Gemeinde Neumarkt i. M.. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Nudelgerichte

Eiernudeln

Für 280 Personen: 169 g pro Portion - 47,4 kg Gesamtmenge

Zutaten:

8 kg Vollkornnudeln
8 kg Nudeln
180 Eier
1,5 l Rapsöl
4 l Joghurt 1%
Salz, Pfeffer
Suppenwürfel

Zubereitung:
Öl in einer Pfanne erhitzen, Eier verquirlen und gemeinsam mit den gekochten Nudeln anbraten.
Würzen und mit Joghurt verfeinern.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
256 kcal	10,3 g	29,7 g	10,8 g	4,05 g

Quelle: Schulküche der Gemeinde Puchenau. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Gemüsefleckerl

Für 10 Personen: 375 g pro Portion - 3,75 kg Gesamtmenge

Zutaten:
500 g Fleckerl
7 Eier
1 Zwiebel
6 Knoblauchzehen
750 g saisonales Gemüse
300 ml Sauerrahm
500 ml Magermilch
200 g Magerkäse
Salz, Pfeffer
Petersilie
Thymian

Zubereitung:
Gemüse fein raspeln, Zwiebeln in Streifen und Knoblauch blättrig schneiden.
Gemüse, Zwiebel, Knoblauch, rohe Fleckerl, Eier, Rahm und Milch gut mischen, würzen und mit Kräutern verfeinern.
Die ganze Masse in eine Auflaufform füllen, etwas andrücken und mit Käse bestreuen.
Bei 165 °C ca. 40 min backen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
388 kcal	13,9 g	43 g	21,5 g	5,1 g

Quelle: Schulküche der Marktgemeinde Ottensheim. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Karottenlasagne mit Lauch und Basilikum

Für 100 Personen: 344 g pro Portion - 34,4 kg Gesamtmenge

Zutaten:
5 kg Lasagneblätter
700 g Margarine
700 g Weizenvollkornmehl
10 l Magermilch
2,2 kg Cottage Cheese
Meersalz, Pfeffer, Muskatnuss, fein gehacktes, frisches Basilikum
7 kg Karotten, geraspelt
3 kg Lauch, in Streifen geschnitten
800 g geriebener Käse (35% F.i.Tr., z.B. Mozzarella)

Zubereitung:
Aus Margarine, Vollkornmehl, Magermilch und Gewürzen Béchamel bereiten.
Cottage Cheese, geraspelte Karotten und Lauchstreifen dazu geben.
In eine befettete Form etwas Béchamel geben, darauf abwechselnd Teigblätter und Béchamel schichten.
Mit Béchamel abschließen, mit geriebenem Käse bestreuen und bei 170°C 55 min backen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
298 kcal	9,63 g	37,5 g	14,4 g	5,8 g

Quelle: Berufsschule Altmünster. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Pikante Rouladen

Broccoliroulade mit Tomatensauce
Für 100 Personen:687 g pro Portion - 68,7 kg Gesamtmenge

Zutaten:
7,5 kg Broccoli
1 kg Butter
1,5 kg Vollkornmehl
4 l Magermilch (0,3%)
75 Stk. Eier
1 kg Parmesan
6 kg Tomaten
½ kg Zwiebel
100 ml Sonnenblumenöl
Tomatensauce:
2 kg Tomaten
1 l Magermilch
½ kg Vollkornmehl
100 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer, Basilikum, Knoblauch

Zubereitung:
Tomaten würfelig schneiden, in Öl anschwitzen, zu einem dicken Brei kochen und mit frischem Basilikum würzen.
Broccoli dämpfen und fein hacken.
Aus Mehl und Butter eine helle Einbrenn herstellen, langsam unter ständigem Rühren die Milch zugießen, würzen und einkochen lassen.
Eidotter und Broccoli unterheben, steif geschlagenes Eiklar unterziehen.
Die Masse auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen und ca. 20 min bei 180 °C backen.
Auf ein Tuch stürzen und das Papier abziehen.
Mit dem Tomatenmus bestreichen und zusammenrollen.
Mit Käse bestreuen und kurz überbacken.
Für die Tomatensauce aus Mehl und Olivenöl eine helle Einbrenn herstellen, langsam unter ständigem Rühren mit Milch aufgießen, Tomatenwürfel zugeben, würzen, einkochen lassen und pürieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
302 kcal	18,1 g	18,6 g	15,8 g	5,2 g

Quelle: Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Erdäpfel-Spinat-Roulade

Für 100 Personen: 359 g pro Portion - 35,9 kg Gesamtmenge

Zutaten:
6 kg Kartoffeln
3 kg Zwiebeln
250 ml Olivenöl
560 g Grieß
28 Dotter
2,5 kg Mehl (1/3 Vollmehl)
15 kg Spinat
8 kg Austernpilze
Salz, Pfeffer
Knoblauch

Muskat

Zubereitung:
Kartoffeln kochen.
Zwiebeln in Öl anschwitzen, geschnittene Austernpilze dazugeben und kurz rösten.
Blanchierten Spinat und Gewürze darunter mischen.
Aus Kartoffeln, Grieß, Dotter und Mehl Kartoffelteig zubereiten. Teig ausrollen und mit Spinatfülle bestreichen.
Einrollen, in Folie wickeln, mit einer Gabel Löcher stechen und in kochendem Salzwasser ca. 30 min leicht kochen lassen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
232 kcal	6,18 g	26,2 g	16 g	7,87 g

Quelle: Landwirtschaftliche Berufs- und Fachschule Schlierbach. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Puffer

Kartoffel-Mascarino-Puffer

Für 100 Personen: 160 g pro Portion - 16,0 kg Gesamtmenge

Zutaten:
9 kg Kartoffeln
60 Eidotter
600 g Grieß
1,2 kg Mehl
3,5 kg Mascarino oder Magertopfen
600 g Paprikawürfel
Meersalz, Pfeffer, Muskatnuss, Thymian
1 l Öl zum Braten

Zubereitung:
Kartoffeln kochen und schälen, noch warm durch die Kartoffelpresse drücken.
Mit Eidotter, Mascarino oder Topfen, Meersalz, Pfeffer, Muskatnuss, Thymian, Paprikawürfeln, Grieß und Mehl vermischen.
Laibchen formen und in Rapsöl auf beiden Seiten goldgelb braten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
241 kcal	10,6 g	27 g	8,5 g	3,18 g

Quelle: Berufsschule Altmünster. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Strudel

Gemüsestrudel mit Kräutersoße

Für 100 Personen: 334 g pro Portion - 33,4 kg Gesamtmenge

Zutaten:

5,5 kg glattes Mehl (1/3 Vollkorn-)
250 ml Rapsöl
2,5 l Wasser
Salz, Essig
Fülle:
250 ml Öl
500 g glattes Mehl
4,5 l Magermilch
15 Eier
150 g Senf
3 Zitronen
10 kg saisonales Mischgemüse
1,5 kg Käse (30 % F.i.T r.)
Salz, Pfeffer, Muskat
100 ml Rapsöl zum Bestreichen
Kräutersauce:
350 g Butter
700 g glattes Mehl
6,5 l Magermilch
1 l Joghurt 1%
2 l Sauerrahm
100 g Knoblauch
3 Zitronen
4 Bd. Petersilie
4 Bd. Dill
4 Bd. Schnittlauch Gewürze

Zubereitung:

Aus Mehl, Öl, Wasser, Salz und Essig einen Strudelteig herstellen und rasten lassen.
Gemüse würfelig schneiden, kurz überkochen und dann in wenig Öl anlaufen lassen.
Aus Mehl und Milch eine Einmach zubereiten und Gemüse, Käse und Dotter unterrühren und würzen.
Anschließend das Gemüsegemisch auf den ausgezogenen Teig verteilen und einrollen.
Teig mit Öl bestreichen, bei 160 °C Ober-/Unterhitze 45 min. backen.
Für die Sauce Bechamel zubereiten, Joghurt und Sauerrahm sowie gehackte Kräuter und Gewürze unterrühren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
337 kcal	17,2 g	29,9 g	15,1 g	5,11 g

Quelle: HBLW Perg. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Vegetarische Schnitzel

Dinkelschnitzel

Für 80 Personen: 149 g pro Portion - 12,0 kg Gesamtmenge

Zutaten:

4 kg mehlige Kartoffeln
3,4 kg Dinkel
2 kg Magertopfen
10 Eier
500 g Haferflocken
Salz, Pfeffer
frische Kräuter
700 g Brösel
800 ml Sonnenblumenöl

Zubereitung:
Dinkel ausdünsten. Kartoffeln dämpfen, abkühlen lassen und fein reiben.
Mit den restlichen Zutaten mischen und mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken.
Laibchen formen, in Bröseln wenden und in wenig Öl braten.

Beilagenempfehlung: Kartoffeln, Salat, Kräutersauce, Rahmgemüse

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
339 kcal	12,3 g	44,5 g	11,9 g	6,32 g

Quelle: Bezirksalten- und Pflegeheim Aigen/Schlägl. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Haferflockenschnitzel

Für 100 Personen: 157 g pro Portion - 15,7 kg Gesamtmenge

Zutaten:
3,5 kg Haferflocken
6,5 l Milch
30 Eier
2,5 kg saisonales Gemüse
Brösel zum Binden
Salz, Muskat
Petersilie
Kräutersalz
1 l Öl zum Anbraten

Zubereitung:
Haferflocken in Milch einweichen und mind. 1 Stunde ziehen lassen.
Mit den restlichen Zutaten vermengen und abschmecken.
Laibchen formen und im heißen Öl anbraten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
310 kcal	16,6 g	30,3 g	9,78 g	2,99 g

Quelle: Kindergarten III Marchtrenk. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Diverses

Erdäpfel-Gemüsekuchen

Für 60 Personen:142 g pro Portion - 8,53 kg Gesamtmenge

Zutaten:
4 kg Erdäpfel
25 Eier
1 kg Hartweizengrieß
½ kg Zwiebel
½ kg Lauch
0,7 kg Karotten
50 g Rapsöl
50 g Butter
80 g Brösel
30 g Backpulver

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, garen, erkalten lassen und raffeln.
Zwiebel würfelig schneiden und in Öl anlaufen lassen. Lauch waschen, in feine Streifen schneiden und kurz blanchieren. Karotten waschen und fein raspeln.
Dotter schaumig rühren und mit den übrigen Zutaten vermengen, Backpulver unterrühren.
Eiklar zu Schnee schlagen und unterziehen.
In eine befettete und bebröselte Form füllen und bei 200°C im Kombidämpfer 25 min backen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
167 kcal	4,85 g	23,3 g	6,94 g	3,55 g

Quelle: Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Getreidesoufflé auf Berglinsensauce

Für 10 Personen: 248 g pro Portion - 2,48 kg Gesamtmenge

Zutaten:

300 g verschiedenes saisonales Gemüse
300 g Getreideflocken
120 g Vollkornbrot
180 ml Milch
3 Eier
25 g Butter
250 g Magertopfen
80 g Sauerrahm
140 g geriebener Magerkäse
Kräuter, Gewürze

Sauce:
100 g schwarze Linsen (am Vortag eingeweicht)
500 ml Milch
500 ml Gemüsesuppe
50 g Mehl
25 g Butter
100 g Zwiebel
Bohnenkraut, Majoran
Salz, Pfeffer, Knoblauch

Zubereitung:
Butter schaumig schlagen, Dotter unterheben, aus dem Eiklar Schnee schlagen.
Gemüse grob raffeln und alle Zutaten vermengen, zum Schluss den Eischnee unterheben.
Die Masse in Souffléformen füllen und im Wasserbad im Backrohr bei ca. 100°C ca. 40 min pochieren.
Sauce: Feingeschnittenen Zwiebel in Butter anschwitzen, mit Mehl stauben und mit Gemüsesuppe und Milch aufgießen.
Linsen zugeben und bissfest garen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
338 kcal	12,3 g	37 g	19,2 g	6,26 g

Quelle: Reha- und Kurzentrum "Austria" Bad Schallerbach. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Hamburger "vegetarisch"

Rezept für 10 Personen

Zutaten

Hamburger (Gemüsefrikadelle)
500 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend, frisch, geschält
500 g Brokkoli, frisch oder tiefgekühlt, geputzt
350 g Erbsen, frisch oder tiefgekühlt
200 ml Ei(er)
150 g Weizenmehl Type 405
125 g Paniermehl
250 g Gouda (40 % Fett i. Tr.)
Jodsalz
Pfeffer, gemahlen
Paprikapulver, edelsüß
80 ml Rapsöl

Hamburgerbrötchen
450 g Hamburgerbrötchen mit Sesam

Belag
80 g Mayonnaise
300 g Kopfsalat, frisch, geputzt
500 g Tomaten, frisch, geputzt
200 g Zwiebeln, geschält
200 g Tomatenketchup

Zubereitung

Kartoffeln und Gemüse garen.
Die gegarten Kartoffeln und das gegarte Gemüse abkühlen lassen und im Fleischwolf mit der groben Scheibe oder im Kutter stückig zerkleinern.
Ei, Mehl, Paniermehl und geriebenen Käse zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver würzen. Alles zu einer homogenen Masse verarbeiten. Anschließend pro Portion eine flache Gemüsefrikadelle formen.
Öl in einer Pfanne erhitzen, die Frikadellen darin von beiden Seiten goldbraun braten.
Burgerbrötchen aufbacken.
Die untere Brötchenseite mit Mayonnaise bestreichen und mit Salatblättern und Tomatenscheiben belegen.
Die fertigen Gemüsefrikadellen darauf legen. Die Frikadellen mit Zwiebelringen belegen.
Die obere Brötchenseite mit Ketchup bestreichen und auf den Burger legen.

Nährstoffe pro	**Portion**	**Beschreibung**
577 kcal Energie	106 µg Folat	Ausgabemengen pro Person:
22.9 g Eiweiß	55.1 mg Vitamin C	Burger: ca. 200 g (≙ 1 Burger)
25.4 g Fett	376 mg Calcium	Brötchen: ca. 200 g (≙ 1 Brötchen)
63 g Kohlenhydrate	84.1 mg Magnesium	
8.6 g Ballaststoffe	3.26 mg Eisen	
3.99 mg Vitamin E	37.5 µg Jod	
524 µg Vitamin B1		

Quelle: DGE/JOB&FIT, www.jobundfit.de

Pilzbuchteln

Für 10 Personen: 389 g pro Portion - 3,89 kg Gesamtmenge

Zutaten:

Germteig:
60 g Germ
Prise Zucker
240 ml lauwarme Milch

GANZJÄHRIG

340 g Mehl
200 g Vollkornmehl
3 Eier
Salz
Fülle:
500 g Pilze gemischt (Steinpilze, Eierschwammerl, Champignon usw.)
2 Zwiebeln
20 g Olivenöl
Salz, Pfeffer, Knoblauch, Petersilie
Zerlassene Butter

Zubereitung:
Fülle: Gehackte Zwiebeln glasieren und geschnittene Pilze beigeben und mitanrösten. Mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Petersilie abschmecken.
Germteig: Germ mit Zucker in Milch auflösen. Danach mit restlichen Zutaten zum Teig verkneten. Etwas aufgehen lassen. Ca. 2- 3 cm dick ausrollen und Quadrate ausschneiden.
In die Mitte etwas Pilzfülle hinein geben und danach Buchteln formen.
In zerlassener Butter wenden und in Form schlichten.
Wiederum aufgehen lassen und danach im Backrohr bei 160°C 20-25 min backen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
407 kcal	13,6 g	50,7 g	19,7 g	6,05 g

Quelle: Harald Perkmann. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

Polenta mit Käse überbacken und Pilzragout

Für 6 Personen: 262 g pro Portion - 1,57 kg Gesamtmenge

Zutaten:
250 g Maisgrieß
1 l Wasser
20 g Margarine
20 g Weizenvollkornmehl
250 ml Magermilch
100 g Magerkäse
50 g Österkron oder Gorgonzola
Salz, Pfeffer
600-700 g Pilze nach Wahl
1 EL Öl
100 g Zwiebel
Petersilie Salz, Pfeffer
3 EL Mehl
60 g Sauerrahm zum Binden

Zubereitung:
Maisgrieß in kochendes Salzwasser einrühren, 5 min köcheln lassen.
Polenta ca. 1,5 cm dick in eine Auflaufform oder auf ein Blech streichen.
Margarine schmelzen, Mehl einrühren, Milch zugießen und unter Rühren 3 min köcheln lassen.
Österkron zugeben, abschmecken, über die Polentamasse gießen und mit geriebenem Magerkäse bestreuen.
Bei ca. 220°C ca. 10 min knusprig backen.
Zwiebel anrösten, blättrig geschnittene Pilze zugeben und mitrösten, mit Wasser aufgießen und dünsten.
Abschmecken, mit etwas Mehl und Sauerrahm binden.

Tipp: Beilagenempfehlung: Salat

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
340 kcal	10,8 g	43,5 g	16,6 g	5,4 g

Quelle: Fleischhauerei, Party- & Cateringservice Moser. Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at

LITERATUR

Bioküche, s.a.. Kooperation zwischen der Bio Austria und „die Umweltberatung“. http://www.biokueche.at/. [abgerufen am 12.06.2013].

Job & Fit – Mit Genuss zum Erfolg, s.a.. Teil von IN FORM - Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. - Referat Gemeinschaftsverpflegung und Qualitätssicherung. http://www.jobundfit.de/. [abgerufen am 12.06.2013].

Land Oberösterreich, www.gesundes-oberoesterreich.at, s.a.. Amt der Oö. Landesregierung. Direktion Soziales und Gesundheit. www.gesundes-oberoesterreich.at. [abgerufen am 12.06.2013].

"die umweltberatung" Wien, **s.a..** www.rezepte.umweltberatung.at. [abgerufen am 12.06.2013].