

Rezeptvorschläge für die 8. Thüringer Tage der Schulverpflegung

- Herbstliche Gemüse treffen Käse, Ei und Co -

Kürbissuppe mit buntem Gemüse Gemüsemuffin

Vanillepudding mit Fruchtsoße

Die Suppe sollte in der Menge für ein Hauptgericht angepasst werden.

Anregungen zum Rezept:

- Bleibt sie in der Menge, dann empfiehlt sich die Kombination mit dem Gemüsemuffin.
- In den Teig können optional Kürbiskernen eingeknetet werden und diese auch als Topping verwendet werden; ggf. können in den Teig auch getrocknete Tomaten (fein gehackt, nicht in Öl) verarbeitet werden.
- Alternativ zum Muffin kann als Brotbeilage auch eine Laugenstange mit Kürbiskernen angeboten werden.

Energiegehalt Suppe (kleine Portion) und Muffin: 319 kcal

Kürbisgratin mit Kartoffeln

Beerenquarkspeise mit Haselnüssen

Der Kürbis sollte nicht wie im Rezept beschrieben musig gegart werden, sondern eine ähnlich feste Konsistenz wie die Kartoffeln behalten. Außerdem können Kartoffeln und Kürbis generell auch zusammen in ein Gratin verarbeitet werden. Der Kürbis kann, bevor er mit den Kartoffeln und Käse überbacken wird, kurz in Butter/Öl geschwenkt werden.

Anregungen zum Rezept:

- Rezept kann leicht mit einer weiteren Gemüsesorte ergänzt werden, beispielweise Steckrübe, Pastinake, Möhre oder einer anderen Kürbissorte, z.B. Butternut-Kürbis
- Anstelle von Schnittkäse sollte geriebener Käse verwendet werden, da der besser zerfließt. Alternativ kann auch geriebener Parmesan verwendet werden, der eine angenehme Kruste (bei kurzen Standzeiten) hat.

Energie: 244 kcal Primarstufe; 323 kcal Sekundarstufe

Energie (Dessert): 136 kcal Primarstufe; 176 kcal Sekundarstufe

Karotten-Lachs-Lasagne

(Vanillepudding mit Fruchtsoße)

Anregungen zum Rezept:

- Das Rezept kann leicht mit einer weiteren Gemüsesorte ergänzt werden: z.B. Steckrübe, Pastinake, verschieden farbige Karotten oder mit Kürbis
- Anstelle von Schnittkäse sollte geriebener Käse verwendet, damit er besser zerfließt. Alternativ kann auch geriebener Parmesan verwendet werden, der eine angenehme Kruste (bei kurzen Standzeiten) bewirkt.
- Die Karotten sollten nicht wie im Rezept beschrieben geraspelt werden, sondern in Scheiben geschnitten sein und nur kurz angedünstet werden, damit sie nicht breiig werden.

Das Gericht erfordert vom Energiegehalt her keinen Nachtisch, soll einer angeboten werden, kann beispielsweise ein Vanillepudding mit Fruchtsoße gegeben werden.

Energie: 490 kcal Primarstufe; 596 kcal Sekundarstufe

Fruchtiges Fischcurry mit Reis

Rote-Beete-Apfel-Salat

Anregungen zum Rezept:

- Bei der Zubereitung die verwendete Gemüsebrühe vom andünsten des Fisches für das Ablöschen verwenden.
- Es ist möglicherweise günstiger, den Apfel nicht in Spalten geschnitten, sondern kleiner geschnitten zu verwenden und erst ganz zum Schluss zum Curry hinzugeben. Soll der Apfel lange im Curry mitgaren, ist möglicherweise die Verwendung von Apfelmus empfehlenswerter, um die Akzeptanz zu erhöhen.
- Alternativ könnten auch Zwetschgen verwendet werden, die ebenfalls etwas kleiner geschnitten, erst ganz am Ende zum Curry hinzugegeben werden sollten.
- Auch die Fischarten könnten getauscht werden. Lediglich ein Fettfisch empfiehlt sich hier nicht.

Energie: 428 kcal Primarstufe; 514 kcal Sekundarstufe

Vollkornnudeln mit Schinken-Sahne-Soße und Erbsen

Rote-Beete-Apfel-Salat

Anregungen zum Rezept:

- Die Bindung sollte eher über eine klassische Mehlschwitze als mit Stärke hergestellt werden.

Energie: 531 kcal Primarstufe; 656 kcal Sekundarstufe

Energie (Salat): 90 kcal Primarstufe; 116 kcal Sekundarstufe

Reibekuchen mit Apfelmus

Apfel-Lauch-Suppe als Vorsuppe

Anregungen zum Rezept:

- Das Apfelmus kann selbst hergestellt werden und sowohl bei dem Curry als auch für dieses Rezept verwendet werden.
- Der Reibekuchen kann dicker und etwas kleiner ausgebacken werden, um die Feuchtigkeit besser zu halten, länger eine bessere Konsistenz zu haben und nicht so schnell auszutrocknen.

Apfel-Lauch-Suppe

Apfel und Lauch zu gleichen Mengenanteilen würfeln. Öl mit Currypulver erhitzen, die Äpfel und den Lauch hinzugeben, kurz andünsten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Anschließend bissfest garen. Mit Sahne angießen, anschließend pürieren und abschmecken.

Zutaten: 1,25 kg Äpfel, 1,25 kg Lauch, Rapsöl, Currypulver, ca. 2,5 l Gemüsebrühe, 450 ml Sahne, Salz, Pfeffer

Wir hoffen, Sie probieren einige der Rezepte aus und freuen uns immer Ihre Rückmeldungen dazu.

Ihr Team der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Thüringen

