



ERFAHRUNGS- KATALOG

BUNTE VIELFALT

VEGETARISCHER GERICHTE
FÜR DIE

KITA- UND

SCHULVERPFLEGUNG

Impressum

Herausgeber:

Landeszentrum für Ernährung Baden-Württemberg
an der Landesanstalt für Landwirtschaft, Ernährung und Ländlichen Raum (LEL)



Oberbettringer Straße 162
73525 Schwäbisch Gmünd

Tel: 07171 917-100

ernaehrung@lel.bwl.de

www.landeszentrum-bw.de

Redaktion:

Anne Hassel

Nachdruck – auch auszugsweise - sowie Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken und Aufklebern ist nur mit Genehmigung des Herausgebers gestattet.

Stand:

Mai 2019

Bildnachweis:

Titelbild: ©pinkyone/ Fotolia

Landeszentrum für Ernährung Baden-Württemberg

an der Landesanstalt für Landwirtschaft, Ernährung und Ländlichen Raum (LEL)

ernaehrung@lel.bwl.de · www.landeszentrum-bw.de



Inhaltsverzeichnis

Einleitung	3
Warum vegetarische / fleischlose Gerichte?	4
Umsetzung in die Praxis	6
1. Aufstriche / Dips / Pesto	8
2. Burger	13
3. Gebäck	17
4. Gemüse	19
5. Getreide	31
6. Hülsenfrüchte	39
7. Kartoffeln	42
8. Knödel / Klöße	49
9. Lasagne	52
10. Nudeln	55
11. Pfannkuchen	64
12. Pilze	66
13. Saucen	68
14. Süßspeisen	71
15. Suppen	74
Rezeptautoren	78

Einleitung

Vegetarische Ernährungsformen erfreuen sich zunehmender Nachfrage. Das belegen Vergleiche von aktuellen Umfragen mit Umfrageergebnissen von vor 20 – 30 Jahren. Gründe dafür sind vielfältig. Sie reichen von ethischen, religiösen, ökologischen, ökonomischen und sozialen Gründen bis hin zu gesundheitlichen Aspekten. Zweifelsfrei leisten vegetarische Gerichte einen wichtigen Beitrag zu nachhaltiger Ernährung. Oft werden vegetarische Gerichte aus religiösen Gründen als „sichere“ Alternative gewählt. Vegetarisch kann aber auch einfach eine Entscheidung für eine bewusste Lebensmittelauswahl darstellen.

Der Trend zu vegetarischen Alternativen ist mittlerweile auch in der Kita- und Schulverpflegung angekommen, nicht als Ernährungsform, aber als fleischlose Alternative. Dabei trägt es aber nicht zur Attraktivität des Speisenplans bei, wenn bei den vegetarischen / fleischlosen Gerichten einfach nur die Fleischkomponente weggelassen wird. Kreativität, neue Ideen und Abwechslung sind gefragt. Mit der Erweiterung des Speiseplans um mehr vegetarische Gerichte bietet man nicht nur jenen Essensteilnehmern ein Angebot, die sich vegetarisch ernähren möchten oder aus geschmacklichen Gründen kein Fleisch mögen, sondern sie machen den Speiseplan noch abwechslungsreicher und vielfältiger und bereichern ihn mit wohl-schmeckenden, interessanten Gerichten.

Auch im DGE-Qualitätsstandard für die Kita- und Schulverpflegung wird der Stellenwert vegetarischer Alternativen deutlich. Aufgrund ernährungsphysiologischer Anforderungen ergibt sich die Empfehlung von 8 fleischlosen Angeboten in 20 Verpflegungstagen (Mittagessen).

Dieser Erfahrungskatalog „Bunte Vielfalt vegetarischer Gerichte“ ist das Ergebnis einer Serie von Werkstattgesprächen. Die Werkstattgespräche und später auch die Wahl dieses Themas bei regionalen Netzwerktreffen bestätigten den großen Informations- und Rezeptbedarf.

Anmerkung:

Unter dem Begriff „vegetarisch“ verstehen wir in diesem Erfahrungskatalog Gerichte ohne Fleisch, d.h. es handelt sich um ovo-lacto-vegetabile Varianten.

Warum vegetarische / fleischlose Gerichte?

In der Einleitung wurden bereits einige Gründe genannt, warum Menschen auf Fleisch und Fleischprodukte verzichten oder deren Genuss einschränken. Ethische und religiöse Aspekte spielen eine wichtige Rolle, zunehmend aber auch ökologische, soziale und ökonomische Argumente. Und auch aus ernährungsphysiologischer Sicht spricht einiges für eine bewussteren Lebensmittelauswahl in Richtung vegetarischer Gerichte.

Betrachtet man die Ergebnisse der ESKIMO-Studie (beschrieben im Ernährungsbericht 2008), so wird deutlich, dass Jugendliche zu wenig pflanzliche Lebensmittel, zu viel Fleisch und Fleischwaren, zu viel Knabber-Artikel und Süßwaren und bei ausgeglichener Flüssigkeitsbilanz zu viel gesüßte Getränke zu sich nehmen. Ab und zu vegetarische Gerichte in den Speiseplan einzuarbeiten, würde also mit einer Verbesserung der Situation einhergehen.

Ein Argument für den Fleischkonsum ist häufig eine ausreichende Eiweißzufuhr. Tatsächlich liegt aber der Median (ein Mittelwert) für die Eiweißzufuhr in der ESKIMO-Studie z.B. bei Jungen von 13 – 18 Jahren bei ca. 180% bei einer Energiezufuhr, die 100% nur knapp übersteigt.

Als weiterer Grund für täglichen Fleischkonsum wird oft auch die gute Eiweißqualität von Fleisch angeführt. Wichtig ist dabei die biologische Eiweißwertigkeit von Lebensmitteln gibt Auskunft darüber, ob das Eiweiß eines Lebensmittels dem Eiweiß des Menschen mehr oder weniger ähnlich ist. Je ähnlicher die Aminosäurestruktur eines Lebensmittel-Eiweißes dem Aminosäurebedarf des Menschen ist, desto höher ist dessen Biologische Eiweißwertigkeit. Von einem Lebensmittel mit hoher Biologischer Eiweißwertigkeit muss ein Mensch weniger verzehren, um den Aminosäurebedarf zu decken als von einem Lebensmittel mit einer geringen Biologischen Eiweißwertigkeit. Meist haben tierische Lebensmittel eine höhere Biologische Eiweißwertigkeit als pflanzliche Lebensmittel.

Lebensmittel	Biologische Wertigkeit
Rindfleisch	91
Reis	81
Kartoffel	98
Edamer Käse	95
Soja	85
Thunfisch	92

Da wir aber in Deutschland wie oben beschrieben

1) eine eher zu hohe Eiweißzufuhr haben und da wir

2) Lebensmittelmischungen essen und nicht nur einzelne Lebensmittel, ist es nicht notwendig, aus diesem Grund täglich Fleisch und Fleischprodukte zu essen.

Kombinationen:

Bohnen + Mais	100
Kartoffeln + Ei	136

Kombinationen mit Milchprodukten und/oder Ei führen stets zu einer Erhöhung der Biologischen Eiweißwertigkeit von Speisen.

Dies sind die Empfehlungen:

DGE-Qualitätsstandard

- In 20 Verpflegungstagen = 8 x Fleisch
- 300 – 600 g Fleisch/Wurst pro Woche (für Erwachsene)

Und so könnten die Auswirkungen sein:

Durch Deutschland verursachter Flächenverbrauch durch Sojaimporte:

Für aktuelle Ernährungsweise	1,87 Mio. ha
Für „SOLL“	1.05 Mio. ha
Bei 1 fleischfreien Tag/ Woche	1,6 Mio. ha

Da auch ökologische Aspekte in den Bildungsplänen zunehmend Eingang finden, ist es wichtig, den Lehrinhalten entsprechende attraktive Angebote im Lebensraum Schule zu bieten.

Vegetarische Richtungen

Ovo-lacto-vegetabil	Auf Fleisch wird verzichtet
Lacto-vegetabil	Auf Fleisch und Eier wird verzichtet
Vegan	Es werden ausschließlich pflanzliche Lebensmittel verzehrt

Umsetzung in die Praxis

Wie lässt sich ein attraktives Angebot gestalten?

Gefragt sind wohlschmeckende Gerichte, die den kulinarischen Ansprüchen der Essensgäste genügen. Dabei ist es mit dem Weglassen der Fleisch- oder Wurstkomponenten meist nicht getan. Bei der Einführung von vegetarischen Gerichten, die Speisenplanänderungen und die Verwendung von wenig oder nicht bekannten Speisekomponenten und Gerichten zur Folge haben, treten zwangsläufig viele Fragen auf. Deshalb ist für eine erfolgreiche Einführung Kommunikation sehr wichtig. Nicht nur das Küchen- und Ausgabepersonal sollte über die Gründe und den damit verbundenen Veränderungen informiert werden, sondern auch die Kinder, Essensteilnehmer, Lehrer, Erzieher und Eltern.

Im Vorfeld ist das Küchenpersonal einzuweisen und zu schulen, damit ein fachgerechter Umgang mit teilweise wenig oder sogar unbekanntem Lebensmitteln gewährleistet ist und die Zubereitung neuer Rezepte gelingt. Auch dem Ausgabepersonal kommt eine wichtige Rolle zu. Dieses sollte in der Lage sein, fachkompetent über die Speisen Auskunft geben zu können. Dadurch können Essensteilnehmer ermuntert werden, Unbekanntes zu probieren. Auch das Auge isst mit! Deshalb sollte auch bei vegetarischen Gerichten auf eine alle Sinne ansprechende Präsentation geachtet werden, und wo es möglich ist, mit einer kleinen Garnitur versehen werden.

In der vorliegenden Rezeptsammlung haben wir Rezepte zusammengestellt, die uns von Praktikern, die langjährige Erfahrung mit vegetarischen Gerichten in der Kita- und Schulpflege haben, zur Verfügung gestellt wurden. Bei jedem Rezept finden Sie einen Hinweis darauf, für welche Verpflegungsart es geeignet ist. Die Erklärungen dazu finden Sie nachfolgend.

Wir würden uns freuen, wenn Ihnen diese Sammlung dabei hilft, Ihr Angebot an vegetarischen Gerichten zu erweitern. Sicherlich haben auch Sie in Ihrem Fundus beliebte Rezepte, die nur durch kleine Änderungen, z. B. durch den Ersatz von Fleischbrühe durch Gemüsebrühe zu einem vegetarischen Gericht umgestaltet werden können, ohne dass das Gericht an Geschmack und Attraktivität verliert.

Vegetarische Gerichte bieten der Küchenleitung und den für die Zubereitung Verantwortlichen eine Vielfalt von kreativen Möglichkeiten - lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf.

Kriterien für das Verpflegungsangebot

Angebote sollten

- ernährungsphysiologisch angepasst sein
- abwechslungsreich und vielfältig sein
- vielfarbig sein
- einen Beitrag zur Ernährungsbildung leisten
- Qualitätsbewusstsein beim Essen fördern
- aus qualitativ hochwertigen Lebensmitteln zubereitet werden
- genussvoll sein und Spaß machen
- der Zielgruppe entsprechen
- eine Auswahl bieten
- ein gutes Preis-/Leistungsverhältnis haben
- Anforderungen an eine nachhaltige Ernährung berücksichtigen
- Aspekte wie Regionalität und Saisonalität berücksichtigen
- evtl. Produkte aus kontrolliert-ökologischen Anbau berücksichtigen
- den Angaben entsprechen, d.h. wenn fleischlos draufsteht, sollte auch kein Fleisch drin sein

1. Aufstriche / Dips / Pesto

Avocado-Creme / Guacamole

Zutaten für 4 große / 10 kleine Portionen	Zubereitung
2 Avocados	Avocados halbieren und entsteinen. Das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel herausnehmen und mit einer Gabel in einer kleinen Schüssel zerdrücken.
100 g Saure Sahne Zitronensaft Jodsalz, Pfeffer Koriander, fein gehackt	Saure Sahne mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer mischen und mit der Avocadomasse vermengen. Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zu der Avocado-creme geben.
1 EL Rapsöl	Rapsöl in einer Pfanne erhitzen.
1 kleine Knoblauchzehe fein gewürfelt 1 rote Zwiebel, fein gewürfelt	Fein gewürfelten Knoblauch mit Zwiebelwürfeln in dem Öl glasig dünsten. Mit der Avocado-creme vermengen und abschmecken.

Tipp: Auf etwas Misch- oder Vollkornbrot servieren!

Rezept: Sven Bach

Feta-Kichererbsenaufstrich

Zutaten für 4 große / 10 kleine Portionen	Zubereitung
100 g Kichererbsen (selber kochen oder aus der Dose)	Frische Kichererbsen kochen/ Kichererbsen aus der Dose waschen und abtropfen lassen.
30 g Oliven, schwarz	Oliven abtropfen lassen.
Basilikum, Petersilie	Kräuter waschen und trocken schütteln
1 Knoblauchzehe 15 g Tomatenmark 200 g Feta 2 EL Olivenöl Jodsalz, Pfeffer	Knoblauch fein schneiden. Öl mit Kichererbsen, Knoblauch, Oliven Tomaten- mark und den Kräutern mischen, anschließend pürie- ren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Tipp: Auf etwas Misch- oder Vollkornbrot servieren!

Rezept: Sven Bach

Paprika-Chili-Dip

Zutaten für 10 Portionen	Zubereitung
125 g Frischkäse (Rahmstufe) 200 g Magerquark 80 ml Milch (1,5% Fett)	Frischkäse, Quark und Milch cremig rühren.
250 g Paprika, rot 80 g Frühlingszwiebel 1 Chili-Schote	Gemüse klein schneiden und unter den Dip heben.
1 Bund Schnittlauch, Jodsalz, Pfeffer, Paprikagewürz	Schnittlauch waschen und trocken schütteln. Fein hacken. Gewürze mit dem Dip mischen und Schnittlauchröllchen über den Dip streuen.

Dazu passt: Rohkost in Streifen oder Scheiben geschnitten; Ofenkartoffeln

Rezept: Sven Bach

Gurken-Kräuter-Dip

Zutaten für 10 Portionen	Zubereitung
150 g Frischkäse (Rahmstufe) 150 g Magerquark	Frischkäse und Quark miteinander verrühren.
300 g Salatgurke	Gurke grob raspeln und unter den Quark mischen.
25 g Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Basilikum) Jodsalz, Pfeffer, Paprikagewürz	Kräuter waschen und trocken schütteln. Fein hacken. Zu dem Gurken-Dip geben und mit Gewürzen abschmecken.

Rezept: Sven Bach

Kidneybohnenpaste

Zutaten für 4 große / 10 kleine Portionen	Zubereitung
1 Dose Kidneybohnen 75 g Magerquark 75 g Frischkäse	Kidneybohnen abtropfen lassen und kurz abwaschen. Zusammen mit dem Quark und Frischkäse fein pürieren.
1 Knoblauchzehe	Knoblauch schälen und fein hacken.
Thymian 1-2 EL Rapsöl/ Sesamöl Jodsalz, Pfeffer, Curry	Thymian waschen und trocken schütteln. Fein hacken. Thymian, Knoblauch, Öl und Gewürze zu den Kidneybohnen geben und alles vermischen.
Vollkornbaguette	Baguette in Scheiben schneiden und im Ofen oder Toaster leicht anrösten. Kidneybohnenpaste auf das Baguette streichen und servieren.

Rezept: Sven Bach

Walnuss-Bergkäsecreme auf Vollkorng Gebäck und Backpflaumenwürfel

Zutaten für 4 kleine Portionen	Zubereitung
100 g würzigen Bergkäse / Emmentaler, gerieben 15 Walnusskerne, gehackt 150 g Frischkäse	Den geriebenen Käse mit den sehr klein gehackten Walnusskernen und dem Frischkäse vermischen.
Zitronensaft Gemischte Kräuter, gehackt Jodsalz, Pfeffer	Ein Spritzer Zitronensaft sowie die Kräuter dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4 Vollkornbrötchen 4 Backpflaumen, fein gewürfelt	Die Brötchen halbieren und mit der Creme bestreichen. Backpflaumenwürfel auf den Hälften verteilen.

Tipp: Anstelle von Backpflaumen kann man auch Birnenscheiben nutzen.

Rezept: Sven Bach

Petersilien Pesto

Zutaten für 10 Portionen	Zubereitung
5 Bund glatte Petersilie	Petersilie abzupfen, waschen und trocken schüt-teln.
150 g Kürbiskerne, geröstet 2 Knoblauchzehen 325 ml Olivenöl 100 g Parmesan, gerieben Jodsalz, Pfeffer	Petersilie mit geschälten Knoblauchzehen, der Hälfte des Olivenöls und den Kürbiskernen in den Mixer geben und grob zerkleinern. Den Rest des Olivenöls und den Parmesan dazu-geben und weiter mixen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.

Tipp: Das Pesto lässt sich in einem Glas mit Olivenöl bedeckt, ein paar Tage im Kühl-schrankaufbewahren.

Rezept: Stefan Wiele

Tomaten-Möhren-Aufstrich

Zutaten für 10 Portionen	Zubereitung
250 g Tomatenmark 175 g Butter	Die weiche Butter mit dem Tomatenmark verrüh-ren.
5 Möhren 2 Zwiebeln	Möhren schälen und fein reiben. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die geriebenen Möhren und die Zwiebelwürfel mit der Buttermischung verrühren.
Jodsalz, Pfeffer	Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rezept: Stefan Wiele

2. Burger

Äpler-Burger

Zutaten für 10 Portionen	Zubereitung
2 Zucchini 5 EL Weißweinessig 15 EL Olivenöl Jodsalz, Pfeffer	Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Essig, Öl, Salz und Pfeffer verrühren und über die Zucchinischeiben geben.
20 Salatblätter 3 Tomaten 2 Zwiebeln 1 EL Butter 500 g Emmentaler 2 Eier 20 EL Semmelbrösel Olivenöl Senf 10 Sesambröchen	Salat waschen und abtrocknen. Tomaten waschen und in 8 Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden und in der Butter leicht anrösten. Die Sesambrötchen halbieren und in etwas Olivenöl anrösten. Den Emmentaler in 10 gleich große Scheiben schneiden und die Stücke in Ei und Semmelbrösel wenden. Panierte Käsescheiben in Olivenöl von beiden Seiten abraten. Die unteren Brötchenhälften dünn mit Senf bestreichen, Salatblätter, Zucchini-, Emmentaler- und Tomatenscheiben sowie die Zwiebelringe darauf verteilen und die andere Brötchenhälfte aufsetzen.

Rezept: Rainer Dörsam

Seitan-Burger

Zutaten für 10 Portionen	Zubereitung
2 Eier 4-5 EL Gouda, gerieben 3-4 EL Weizenmehl 100 ml Milch Jodsalz	Alle Zutaten zu einem Pfannkuchen Teig verrühren.
2 Zwiebeln 3 Tomaten 20 Salatblätter 450 g Wheaty Pizza-Bratstück* 7 EL Olivenöl Ketchup Mohnbrötchen	<p>Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.</p> <p>Tomaten waschen und in Scheiben schneiden.</p> <p>Salatblätter waschen und mit Küchenpapier abtrocknen.</p> <p>Wheaty-Pizza-Bratstück in 10 gleichmäßige Stücke schneiden, im Pfannkuchen Teig wenden und in wenig Olivenöl beidseitig ausbacken. Die Bratenstücke warm halten.</p> <p>Brötchen halbieren, die untere Hälfte mit Ketchup bestreichen. Salatblätter, Bratenstück, Zwiebelringe und Tomaten auflegen und zum Schluss die zweite Brötchenhälfte aufsetzen.</p>

* Pflanzliche Fleischalternative, hergestellt aus Weizeneiweiß

Rezept: Rainer Dörsam

Hafer Burger

Zutaten für 10 Portionen	Zubereitung
375 g Haferflocken, fein 5 EL Vollsojamehl 5 EL Weizenkeime 5 EL Edelhefeflocken	Haferflocken mit Vollsojamehl, Weizenkeime und Edelhefeflocken mischen.
625 ml Milch 2,5 EL Butter 2,5 EL Honig 500 g Karotten 2-3 Zwiebeln 375 g Gouda, grob gerieben 2,5 EL Petersilie, gehackt 5 Eier Jodsalz, Pfeffer Rapsöl zum Braten	Milch erwärmen, Butter und Honig dazugeben, verrühren und quellen lassen. Karotten waschen, schälen und fein raspeln. Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Gouda mit allen übrigen Zutaten, der Milch und den Karottenraspeln vermengen und mit Gewürzen abschmecken. Aus der Masse kleine Küchlein formen, in wenig Rapsöl von beiden Seiten bei schwacher Hitze zugedeckt gut durchbraten.

Rezept: Veggie-Praxisworkshop der Cafeteria des Theodor-Heuss-Gymnasiums Esslingen

3. Gebäck

Kartoffel-Focaccia

Zutaten für 10 Portionen	Zubereitung
625 g Kartoffeln, mehlig kochend 1,25 kg Weizenmehl 325 ml Wasser 250 g Joghurt 2 TL Salz ½ Hefewürfel	Kartoffeln waschen, garen und noch heiß pellen und fein zerdrücken. Kartoffelmasse auskühlen lassen. Mehl, Joghurt, Wasser, Kartoffelmasse, Salz und Hefe zu einem geschmeidigen Teig verkneten und ca. ½ h ruhen lassen. Anschließend den Teig zu einem Fladen ausziehen, auf ein backblechen legen und mit den Fingern die typischen Löcher in die Focaccia drücken.
2 TL Rosmarin, getrocknet 2 EL Olivenöl 40 Kirschtomaten	Den Teig mit Olivenöl beträufeln, Rosmarin darüber streuen und die gewaschenen, ganzen Kirschtomaten auf dem Teig verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 210°C (Umluft) ca. 30 Minuten backen.

Dazu passt: Salat nach Jahreszeit, Suppe oder Gemüse Eintopf.

Rezept: Stefan Wiele

Tomaten – Orangen – Crostinis

Zutaten für 10 Portionen	Zubereitung
8 Orangen	Orangen schälen und die weiße Innenhaut entfernen. Die Orangenscheiben aus den Trennhäuten lösen und in kleine Würfel schneiden.
8 Tomaten	Tomaten waschen, halbieren und den Strunk entfernen. Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.
2 Zwiebeln, rot	Zwiebel schälen und fein hacken.
1 Bund Basilikum 2 TL Tomatenmark Jodsalz, Pfeffer	Basilikum kurz abbrausen, trocken schütteln und die Blätter in feine Streifen schneiden. Mit den Orangen, Tomaten, Zwiebeln und Tomatenmark mischen und mit Gewürzen abschmecken.
200 g Mozzarella	Mozzarella in dünne Scheiben schneiden.
1 Ciabattabrot 2 Knoblauchzehen (wenn gewünscht) 6 EL Olivenöl	Backofen auf 200°C vorheizen. Brot in 10 gleich große Scheiben schneiden, mit Olivenöl beträufeln und im Ofen kurz anbräunen. Wenn gewünscht, die Brotscheiben vorher mit Knoblauch einreiben. Die Tomaten-Orangemischung darauf verteilen und zuletzt die Mozzarella Scheiben auflegen. Für ca. 5 Minuten im Ofen überbacken.

Dazu passt: Bunter Salatteller

Rezept: Rainer Dörsam

4. Gemüse

Curry-Spinat

Zutaten für 10 Portionen	Zubereitung
500 g Wheaty-Kebab-Curry* 3 Frühlingszwiebeln 2 Knoblauchzehen 4-5 EL Olivenöl	Frühlingszwiebeln in Röllchen schneiden. Knoblauchzehen klein hacken. Wheaty-Kebab-Curry mit den Frühlingszwiebeln und dem Knoblauch in Olivenöl andünsten.
500 g Naturreis	Reis kochen.
750 g Spinat (frisch oder TK) 500 ml Kokosmilch Jodsalz, Pfeffer 2 Zitronen 1 EL Zucker	Spinat zu dem Kebab-Curry geben und kurz mit andünsten. Kokosmilch und gekochten Reis dazugeben, kurz aufkochen lassen. Zitronen auspressen und mit Salz, Pfeffer und Zucker das Curry abschmecken.

* Pflanzliche Fleischalternative, hergestellt aus Weizeneiweiß

Rezept: Rainer Dörsam

Gemüse-Krautwickel

Zutaten für 10 Portionen	Zubereitung
1,4 kg Weißkohl	Weißkohlblätter blanchieren.
50 g Zwiebel 500 g Karotten 500 g Sellerie 300 g Paprika, rot und grün 30 ml Sonnenblumenöl	Zwiebel und Karotten schälen. Zwiebel in Würfel schneiden, Karotten in Streifen. Paprika und Sellerie gut waschen und klein schneiden. In Öl andünsten und anschließend abkühlen lassen.
800 g Magerquark 6 Eier 150 g Bergkäse / Emmentaler, gerieben Jodsalz, Pfeffer	Quark, Eier und Käse unter das Gemüse mischen und mit den Gewürzen abschmecken. Masse auf den Krautblättern verteilen. Krautblätter zusammenschlagen und eng auf ein gefettetes Backblech setzen. Im Kombidämpfer bei 180° C ca. 40 Minuten garen.

Dazu passt: Tomatensauce.

Rezept: Rainer Dörsam

Lauchtäschchen

Zutaten für 10 Portionen	Zubereitung
5 Stangen Lauch 12 Äpfel (säuerliche Sorte) 1,25 l Apfelsaft	Lauch waschen und in Ringe schneiden. Anschließend blanchieren. Apfelsaft erhitzen, Apfelwürfel und blanchierte Lauchringe eingeben.
10 EL Sahne 300 g Emmentaler Jodsalz, Pfeffer 6 Pck. Blätterteig (20 x 10 cm) 5-6 Eigelb Mehl zum Bestäuben	Sahne dazu gießen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast verkocht ist. Käsewürfel einrühren und warten bis sie geschmolzen sind. Mit den Gewürzen abschmecken. Ofen auf 200° C vorheizen. Blätterteig auf einer bemehlten Fläche ausrollen (ca. 25 x 25 cm) und in 10 Quadrate teilen. Teigränder mit Eigelb bestreichen, die Füllung gleichmäßig auf die Platten verteilen. Die Quadrate zu Dreiecken einklappen und die Ränder gut andrücken. Die Dreiecke auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit dem restlichen Eigelb bepinseln. Für ca. 10-12 Minuten bei 200° C backen

Rezept: Rainer Dörsam

Mangoldüberraschung

Zutaten für 10 Portionen	Zubereitung
40 Mangoldblätter	Mangold waschen, Stiele entfernen. Mangoldblätter in leicht kochendem Wasser kurz blanchieren (ca. 10 sec), danach auf Küchentrepp legen.
10 Tomaten	Tomaten waschen, Stielansatz entfernen. Tomaten in sehr dünne Scheiben schneiden (40 Scheiben).
750 g Gouda, in Scheiben 60 g Pesto 10 EL Olivenöl	Goudascheiben in 40 gleichgroße Stücke teilen Jedes Mangoldblatt belegen mit: 1 Tomatenscheibe 1 Scheibe Käse etwas Pesto 1 Tomatenscheibe. Das Mangoldblatt von der Seite her über die Füllung schlagen und einrollen und die Mangoldrollen in Olivenöl kurz anbraten.

Dazu passt: Naturreis und Käse- oder Tomatensauce.

Rezept: Rainer Dörsam

Ratatouille „Spezial“

Zutaten für 10 Portionen	Zubereitung
1 Bund Petersilie 1 Bund Basilikum 2 Knoblauchzehen 375 ml Olivenöl Jodsalz, Pfeffer Kräuter der Provence	Petersilie und Basilikum kurz abbrausen, trocken schütteln. Petersilie grob hacken. Basilikumblättchen abzupfen. Fein gehackten Knoblauch zusammen mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Kräuter der Provence vermischen.
2 Paprika, rot 2 Paprika, gelb 2 Zucchini 2 Auberginen 5 Zwiebeln 500 g Tomaten 350 g Wheaty-Kebab-Gyros	Gemüse waschen und in kleine Würfel schneiden. Kräuterölmischung erhitzen und darin das kleingeschnittene Gemüse und die Zwiebeln andünsten, Tomatenwürfel und „Wheaty-Kebab Gyros“ untermischen.
25 Oliven, schwarz, entsteint 250 g Schafskäse Gekörnte gemüsebrühe 2 TL Honig	Oliven klein schneiden und Schafskäse in Würfel schneiden. Die kleingeschnittenen Oliven und die Schafskäsewürfel dazugeben. Mit Honig und gekörnter Gemüsebrühe abschmecken.

*) Pflanzliche Fleischalternative, hergestellt aus Weizeneiweiß

Rezept: Rainer Dörsam

Sprossengemüse

Zutaten für 10 Portionen	Zubereitung
1 Zwiebel 15 ml Öl 350 g Karotten 100 g Frühlingszwiebel 600 g Sojasprossen	Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden. Karotten schälen und in Stifte schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und in Röllchen schneiden. Sojasprossen abgießen und abwaschen. Zwiebelscheiben in Öl anbraten, Karotten, Frühlingszwiebel und Sojasprossen dazu geben und bissfest garen.
25 g Honig Bierhefe Koriander, gemahlen Weißer Pfeffer, Jodsalz 60 g Kresse	Mit Honig, Bierhefe und den Gewürzen abschmecken. Zum Schluss die Kresse locker unterheben.

Rezept: Rainer Dörsam

Vegetarische Moussaka

Zutaten für 10 Portionen		Zubereitung
150 g	Weizen	<p>Weizen über Nacht einweichen (Kühlraum). Die Weizenkörner in wenig Olivenöl kurz anrösten. Gewürfeltes Gemüse in Butter anschwitzen, mit Gemüsebrühe aufgießen und zusammen mit Tomatenmark und Champignons zu einer sämigen Sauce einkochen.</p> <p>Weizenkörner dazu geben, mit den Gewürzen abschmecken.</p>
300 ml	Wasser	
	Jodsalz, Olivenöl	
380 g	Zwiebeln, in Würfel	
300 g	Karotten, in Scheiben	
180 g	Lauch, in Ringe	
30 g	Butter	
120 g	Tomatenmark	
300 g	Champignons, in Scheiben	
800 ml	Gemüsebrühe	
	Knoblauchpulver	<p>Butter in einem Topf heiß werden lassen, gehackte Zwiebeln zugeben und goldgelb werden lassen. Mehl über die Zwiebeln streuen und unter Rühren durchschwitzen lassen,</p> <p>Milch und Gemüsebrühe zugeben und unter Rühren ca. 5 Minuten kochen lassen,</p> <p>zuletzt den geriebenen Käse einrühren und schmelzen lassen.</p> <p>Kartoffel in ½ cm dicke Scheiben schneiden und in wenig Olivenöl anbraten (nicht durchgaren).</p> <p>Auberginen waschen und in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Kartoffel und Auberginen schichtweise in gefettete Gastronorm-Bleche geben.</p> <p>Jede Schicht würzen und zwischen jede Schicht etwas von der Weizen-Gemüse-Sauce geben, mit der Käsesauce auffüllen.</p> <p>Im Kombidämpfer bei 140 – 160°C, 50 – 60 Minuten garen.</p>
	Kreuzkümmel, Sternanis	
45 g	Butter	
50 g	Zwiebeln, gehackt	
48 g	Weizenmehl (Type 1700)	
300 ml	Milch	
300 ml	Gemüsebrühe	
100 g	Emmentaler, gerieben	
	Salz	
	Pfeffer, weiß	
180 g	Kartoffeln, in Scheiben	
700 g	Auberginen, in Scheiben	

Rezept: Rainer Dörsam

Gemüsesalat mit süßem Senf

Zutaten für 10 Portionen	Zubereitung
5 Karotten 2 Kohlrabi 2 Brokkoli-Köpfe 2 Blumenkohl-Köpfe 250 g Bohnen 2 Zwiebeln	Gemüse waschen, putzen bzw. schälen. Gemüse in etwa gleich große Würfel bzw. in Streifen schneiden. Im Dämpfer bei 100°C mit „Biss“ dämpfen.
2-3 TL süßer Senf Weißer Balsamicoessig Olivenöl Jodsalz, Pfeffer	Aus Balsamicoessig, Olivenöl, Salz, Pfeffer und dem süßen Senf eine Marinade herstellen. Das gedämpfte Gemüse noch warm marinieren.

Tipp: Der Gemüsesalat lässt sich durch verschiedene Gemüse oder die Zugabe von Kräutern beliebig variieren.

Soll er etwas pikanter sein, nehmen Sie einen würzigeren Senf.

Der fertige Salat kann auch im Dämpfer nochmals erwärmt werden.

Rezept: Stefan Wiele

Petersilienwurzelpüree

Zutaten für 10 Portionen	Zubereitung
750 g Petersilienwurzel	Die Petersilienwurzeln schälen, in Stücke schneiden, Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden. Petersilienwurzel- und Kartoffelstücke zusammen im Dämpfer bei 100°C je nach Größe ca.20 Minuten garen. Das gegarte Gemüse mit dem Pürierstab pürieren, die Butter zugeben, mit den Gewürzen abschmecken. Bei 100°C mit „Biss“ dämpfen.
250 g Kartoffeln (mehlig kochend)	
200 g Butter	
2-3Bund Petersilie	
Jodsalz, Pfeffer, Muskat	

Tipp Das Petersilienwurzelpüree schmeckt zu verschiedenem Gemüse wie zum Beispiel Kohlrabi oder Rote Beete oder zu Getreidebratlingen.

Die Petersilienwurzeln sind beliebig austauschbar durch andere Gemüse wie z.B. Karotten oder Gemüsekürbis.

Rezept: Stefan Wiele

Pfannengerührtes Gemüse

Zutaten für 10 Portionen	Zubereitung
3 Paprika, rot	Paprikaschote halbieren, Kerngehäuse entfernen und in gleichmäßige Stücke schneiden, Zuckerschoten diagonal halbieren, Pilze und Zwiebellauch in Scheiben schneiden. Erdnussöl in einem Wok oder einer beschichteten Pfanne erhitzen, Gemüse zugeben und darin bissfest garen, mit Sesamöl, Sojasauce und etwas Sambal Olek abschmecken.
500 g Zuckerschoten	
250 g Babymais	
250 g Shitakepilze/ Champignons	
2,5 Bund Lauch	
Sesamöl	
Sambal Olek*	
Sojasauce	
Erdnussöl	

* Sambal Olek ist eine dickflüssige, indonesische Würzpaste auf Chilibasis.

Dazu passt: Naturreis, pikante Grießschnitten oder Polenta.

Rezept: Stefan Viele

Tomaten-Zucchini gratin mit Schafskäse

Zutaten für 10 Portionen	Zubereitung
10 Tomaten	Tomaten blanchieren, enthäuten, vierteln und entkernen.
5 Zucchini	Zucchini in gleichmäßig dünne Scheiben schneiden.
500 g Schafskäse	Schafskäse in Scheiben schneiden.
5 EL Olivenöl	Einen GN- Behälter mit Olivenöl ausreiben, die Gemüse mit dem Schafskäse einschichten, mit Olivenöl beträufeln, würzen, Sonnenblumenkerne darüber streuen.
5 EL Sonnenblumenkerne	
Jodsalz, Pfeffer	Im Heißluftdämpfer mit etwas Dampf bei 160°C ca. 25 Minuten garen.

Dazu passt: Ofenkartoffel mit Quark oder Nudeln mit Thymiansauce.

Rezept: Stefan Viele

Indische Gemüsepfanne

Zutaten für 10 Portionen	Zubereitung
1 Ingwer	<p>Gemüse waschen und in kleine Stücke schneiden. Öl in der Pfanne erhitzen,</p> <p>Ingwer in kleine Würfel schneiden und zusammen mit den Zwiebelwürfeln unter Rühren kurz anbraten, Currypaste und die Gewürze zugeben und kurz mit braten, mit der Kokosmilch ablöschen. Paprika- und Möhrenstücke zugeben, leicht köcheln lassen.</p> <p>Nach ca. 5 min die Zucchinistückchen, Brokkoliröschen und Sojasprossen zugeben.</p> <p>Die Gemüsemischung bissfest garen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.</p>
2 Zwiebeln	
250 ml Kokosmilch	
400 g Brokkoli	
750 g Karotten	
300 g Paprika	
300 g Zucchini	
150 g Champignons	
150 g Sojasprossen	
1 TL Currypaste	
2 EL Petersilie	
½ TL Koriander	
½ EL Kurkuma	
½ EL Kreuzkümmel	
Jodsalz, Pfeffer	
1 EL Zitronensaft	

Dazu passt: Vollkornreis

Rezept: Essbar- Mensa im Schloss e. V., Schlossgymnasium Kirchheim/ Teck

5. Getreide

Aborio-Risotto

Zutaten für 10 Portionen	Zubereitung
500 g Aborioreis	Gemüsebrühe erwärmen. In einem großen, flachen Topf die Butter erwärmen, die gehackten Schalotten darin anschwitzen, Reis zugeben und mit anschwitzen. Nach und nach mit der heißen Gemüsebrühe auffüllen. Die Gesamtgarzeit dauert 20 Minuten, das Risotto ist dann mit „Biss“ gegart. Mit Salz und Pfeffer würzen. Geriebenen Parmesan unterheben.
1 l Gemüsebrühe	
25 g Butter	
225 g Parmesan, gerieben	
1 Zwiebel	
Jodsalz, Pfeffer	

Dazu passt: Frisches Gemüse der Saison, gebratene Shiitake Pilze oder alle anderen Pilze, blanchierter Blattspinat, welcher zum Schluss untergehoben wird.

Rezept: Stefan Viele

Gebratener Reis

Zutaten für 10 Portionen	Zubereitung
250 g Langkornrei	Reis in einen GN-Behälter geben und mit 100 ml Wasser angießen, im Dämpfer bei 100°C 20 Minuten garen. Anschließend beiseite stellen und abkühlen lassen.
5 EL Rapsöl 5 Eier 2 Bund Frühlingszwiebeln 50 g Ingwer 250 g Champignons 2 Paprika, rot 2 EL Sojasauce Schwarzer Pfeffer aus der Mühle Jodsalz	Eier mit Sojasauce verquirlen. Einen Wok oder eine Pfanne erhitzen, Pflanzenöl zugeben. Frühlingszwiebeln, Ingwer, Champignons und Paprika waschen und klein schneiden. Das Gemüse im heißen Öl anbraten. Hitze reduzieren und das verquirlte Ei zugeben und mit braten. Den zuvor gegarten Reis mit einer Gabel etwas auflockern, zu dem Gemüse geben und mit erhitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passt: Ein Gericht für jede Jahreszeit, welches mit Salaten der Jahreszeit ergänzt wird.

Rezept: Stefan Viele

Amaranth-Käseküchle mit Kräuter-Tofu-Dip

Zutaten für 10 Portionen	Zubereitung
875 ml Gemüsebrühe 315 g Amaranth 8 EL Vollkornbrösel Jodsalz, Pfeffer 5 EL Haselnüsse, gehackt 10 EL Emmentaler, gerieben 3 Stängel Petersilie	Gemüsebrühe erhitzen, Amaranth einrühren, 30 min garen. Gegarten Amaranth mit den gehackten Haselnüssen, dem geriebenen Käse und der gehackte Petersilie mischen, je nach Konsistenz Vollkornbrösel zugeben und mit den Gewürzen abschmecken. Aus der Masse 20 Küchle formen*, in Brösel wenden und in Öl von beiden Seiten 3-4 min anbraten. *Alternativ: mit Hilfe eines Löffels in eine Pfanne setzen
2 Zitronen (unbehandelt) 250 g Kräuter, z.B. Dill, Schnittlauch, Kresse 1 kg Tofu, natur 10 EL Sojasahne 5 EL Olivenöl Jodsalz, Pfeffer, Honig	Zitronen waschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Kräuter fein hacken. Tofu zerbröseln, mit Sojasahne und Olivenöl sowie der Zitronenschale mit einem Stabmixer fein pürieren, mit Salz, Pfeffer, Honig abschmecken.

Rezept: Veggie- Praxisworkshop der Cafeteria des Theodor-Heuss-Gymnasiums Esslingen

Bulgursalat mit Feta

Zutaten für 10 Portionen	Zubereitung
625 g Bulgur 1,25 l Wasser	Bulgur in doppelter Menge kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten sprudelnd kochen, danach auf der abgeschalteten Herdplatte bei geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten ruhen lassen.
625 g Feta, in Würfel 500 g Erbsen 2 Zwiebeln 2 Knoblauchzehen 2-3 EL Rapsöl 2 EL Olivenöl 6-8 EL Ajvar 2-3 EL Tomatenmark Jodsalz, Pfeffer 100 g schwarze Oliven, ohne Stein Kräuter (Basilikum, Oregano, Estragon)	Oliven in Scheiben schneiden- und mit Rapsöl mischen und in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel- und Knoblauch schälen und fein würfeln. In dem Öl darin dünsten, Ajvar, Tomatenmark und Erbsen hinzufügen und bei geringer Hitzezufuhr ca. 3 Minuten mit dünsten, Bulgur zugeben und alles miteinander vermengen, zuletzt die Kräuter und Fetawürfel zugeben, mit den Gewürzen abschmecken. Der Bulgursalat kann warm oder kalt serviert werden!

Rezept: Sven Bach

Gemüsebulgur mit Joghurtdip

Zutaten für 10 Portionen	Zubereitung
1 kg Bulgur, grob 2,5 l Wasser	Wasser zum Kochen bringen und den Bulgur 2 Minuten köcheln lassen.
250 g Karotten 250 g Mais (TK oder aus der Dose) 250 g Paprika, bunt gemischt 40 g Tomatenmark Jodsalz, Pfeffer Gekörnte Gemüsebrühe	Gemüse waschen, in kleine Würfel schneiden und mit dem Tomatenmark ins Wasser geben. Ca. 5 Minuten kochen lassen, mit Salz, Pfeffer und Gemüsebrühe kräftig würzen.
1 kg Naturjoghurt 1 Bund Schnittlauch Salz, Zwiebelpulver	Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Naturjoghurt mit Salz und Zwiebelpulver würzen, Schnittlauchröllchen zugeben.

Rezept: Treffpunkt Mensa im Schulzentrum Höhnisch e.V.

Gemüsecouscous

Zutaten für 10 Portionen	Zubereitung
600 g Couscous 450 ml Wasser	Couscous mit lauwarmen, gesalzenerem Wasser übergießen, umrühren und ca. 30 Minuten quellen lassen. Gequollenen Couscous auf ein leicht eingeeöltes, halbhohes Konvektomatblech verteilen, im Konvektomat mit Dampf ca. 15 –20 Minuten garen.
300 g Kichererbsen, über Nacht einweichen	Kichererbsen mit dem Einweichwasser (Erbsen müssen mit Wasser bedeckt sein) ca.1 Stunde zugedeckt köcheln lassen, danach das Wasser abgießen.
300 g Zwiebeln 4 Knoblauchzehen 300 g Paprika, grün 300 g Karotten 300 g Auberginen 5 Kartoffeln 300 g Kürbis 100 ml Erdnussöl 100 g Sultaninen ½ EL Cayennepfeffer 1 EL Cumin, gemahlen 1 EL Paprikapulver 300 g Tomaten 50 g Butter	<p>Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und auspressen.</p> <p>Paprika, Karotten und Auberginen, waschen, Karotten schälen und alles in kleine Würfel / Stifte schneiden. Kartoffeln und Kürbis ebenfalls schälen und vierteln.</p> <p>Öl in einer großen Kasserolle erhitzen, Zwiebel, Knoblauch, Paprika und Karotten darin anbraten, Auberginen, Kartoffel und Kürbis zugeben, mit etwas Wasser angießen und zugedeckt ca. 20 Minuten kochen lassen. Kichererbsen, Sultaninen, Cayennepfeffer, Kumin, Paprikapulver, Salz und Pfeffer dazu geben und nochmals kurz aufkochen.</p> <p>Tomaten waschen, den Strunk entfernen und würfeln.</p> <p>Gewürfelte Tomaten und Butter auf dem Couscous verteilen, Gemüsemischung darüber geben. Das Ganze mit wenig Kochwasser übergießen</p>

Rezept: Rainer Dörsam

Maisbratlinge

Zutaten für 10 Portionen	Zubereitung
50 g Maisgrieß 180 g Buchweizenschrot, fein gemahlen 880 ml Gemüsebrühe	Maisgrieß und Buchweizenschrot in die kochende Gemüsebrühe einrühren, ca. 5-6 Minuten kochen lassen, 20 Minuten ausquellen und anschließend abkühlen lassen.
½ Bund Petersilie 200 g Goudakäse, gerieben Basilikum, Salbei, Koriander Jodsalz, Pfeffer, Curry	Petersilie waschen, trocken schütteln und klein hacken. Den Käse unter die abgekühlte Masse mischen, mit den gehackten Kräutern, Gewürzen und etwas Salz abschmecken. Backlinge formen auf ein gefettetes Backblech setzen, im vorgeheizten Backofen bei 180° C ca. 20 Minuten ausbacken.

Rezept: Rainer Dörsam

Pilaw Pfanne mit buntem Gemüse

Zutaten für 10 Portionen	Zubereitung
600 g Gerstengraupen 2 Zwiebeln 140 g Karotten 60 g Sellerie 30 ml Sonnenblumenöl 1 l Gemüsebrühe	Graupen gut waschen. Zwiebeln, Sellerie und Karotten schälen und in feine Würfel schneiden. Zwiebel-, Karotten- und Selleriewürfel in Öl anschwitzen, Graupen zugeben, mit Gemüsebrühe auffüllen und etwa 20 Minuten köcheln lassen,
150 g Lauchringe 120 g Zucchini 120 g Paprika, bunt gemischt 80 g Butter Jodsalz, weißer Pfeffer	Gemüse gut waschen. Lauch in Ringe schneiden, Paprika und Zucchini in Würfel. Lauchringe, Zucchini- und Paprikawürfel zusammen mit der Butter unterziehen, kurz aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Dazu passt: Salate der Saison

Rezept: Rainer Dörsam

6. Hülsenfrüchte

Gewürz-Rahmlinsen

Zutaten für 10 Portionen	Zubereitung
500 g Ablinsen* oder Puy-Linsen	Die Linsen im Heißluftdämpfer bei Einstellung: „Dämpfen“ ca. 22 Minuten garen**. (Ersatzweise kann auch in einem Topf gegart werden).
2 Knoblauchzehen 5 Schalotten 50 g Butter 250 ml Milch 70 ml Sahne 100 g getrocknete Tomaten, in Streifen 3 Lorbeerblätter 2-3Bund Frühlingszwiebeln Thymian Jodsalz, schwarzer Pfeffer Balsamicoessig	Knoblauch schälen und auspressen, Zwiebeln schälen und fein würfeln. Butter schmelzen, gequetschten Knoblauch und Schalotten zugeben und glasig dünsten, mit etwas Wasser ablöschen, Milch, Sahne, Lorbeerblätter, Thymian und die gegarten Linsen zufügen, mit Salz, Pfeffer und Balsamicoessig abschmecken. Frühlingszwiebeln waschen und in kleine Ringe schneiden. Vor dem Servieren die Kräuter entfernen und die getrockneten Tomaten sowie die Frühlingszwiebeln zugeben.

Ablinsen brauchen nicht eingeweicht werden

** Beachten: das Linsengemüse wird noch weiter gegart, deshalb die Linsen nicht fertig garen.

Dazu passt: Sojawurst oder gebratener Tofu. Eine weitere Alternative sind Pfannkuchen oder auch gerupfte Pfannkuchen (Kratzete).

Rezept: Stefan Wiele

Nuss-Linsen-Schnitten

Zutaten für 10 Portionen	Zubereitung
500 g Tomaten	Tomaten waschen und in Stücke schneiden. Tomatenstücke zu einem dicken Mus verkochen. Butter im Tomatenmus schmelzen lassen.
450 g Nüsse, gemahlen 400 g Linsen, gekocht 200 g Sellerie, in Würfel 250 g Zwiebel, gehackt 3 Knoblauchzehen, geschält und gehackt 150 g Butter ½ EL Oregano Jodsalz, Pfeffer	Nüsse, gekochte Linsen, Sellerie, Zwiebel und Knoblauch zugeben, etwas abkühlen lassen. In die lauwarmer Masse Eier, Kräuter und die restlichen Zutaten dazugeben, mit den Gewürzen abschmecken. Masse auf ein leicht geöltes, halbhohes Back- oder Konvektomatblech geben. Im vorgeheizten Backofen bzw. Konvektomat bei 190°C ca. 1 Stunden backen und abkühlen lassen.

Dazu passt: dünnes Weizenschrot-Toastbrot

Rezept: Rainer Dörsam

Bohnenküchle

Zutaten für 10 Portionen	Zubereitung
375 g weiße Bohnen	Bohnen ca. 1,5 Stunden weich garen (mit 1 EL Öl), danach abtropfen lassen und zerdrücken.
250 g Walnusskerne, gehackt 500 g Goudakäse, gerieben 250 g Vollkornbrösel 10 Eier Jodsalz, Pfeffer Muskat, Basilikum Rapsöl	Walnusskerne, und Goudakäse und mit Vollkornbrösel mischen, Eier dazugeben, mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Basilikum würzen. Masse gründlich verkneten, nochmals abschmecken und zu kleinen Küchle formen. Rapsöl erhitzen. Küchle bei schwacher Hitze auf beiden Seiten jeweils 7-8 min knusprig und goldbraun braten.

Rezept: Veggie-Praxisworkshop der Cafeteria des Theodor-Heuss-Gymnasiums Esslingen

7. Kartoffeln

Gemüserösti vom Blech

Zutaten für 10 Portionen	Zubereitung
1,7 kg Kartoffeln, 700 g Karotten 420 g Lauch 2 Zwiebeln 210 ml Gemüsebrühe 500 g Käse, gerieben 160 ml Sahne Jodsalz, Pfeffer	Gemüse waschen, ggfs. Schälen und grob raspeln bzw. klein schneiden. Alles Gemüse miteinander vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gemüsemischung und ein gefettetes Backblech verteilen, die Gemüsebrühe darüber gießen und bei 225 °C (Ober-Unterhitze) 30 min backen. Die gebackene Masse mit dem geriebenen Käse bestreuen, mit der Sahne übergießen und für weitere 5-10 min gratinieren.

Dazu passt: dünnes Weizenschrot-Toastbrot

Rezept: Mensaverein Renningen e.V.

„Gyros“-Kartoffel-Pfanne

Zutaten für 10 Portionen	Zubereitung
375 g Kartoffeln	Kartoffeln schälen und gar kochen. In Würfel schneiden.
1 Stange Lauch 2 Zwiebeln Olivenöl 250 g Kidneybohnen (Dose), gegart 500 g Seitan-Gyros 5 EL Sojasoße Jodsalz, Pfeffer Basilikum	Lauch waschen und in Ringe schneiden, Zwiebeln schälen und fein hacken. Beides in etwas Olivenöl andünsten. Bohnen abtropfen lassen, abbrausen und mit den Kartoffeln und dem Seitan-Gyros unter die Zwiebeln heben, alles erwärmen und mit Salz, Paprika, Basilikum würzen und mit der Sojasoße abschmecken.

Rezept: Veggie-Praxisworkshop der Cafeteria des Theodor-Heuss-Gymnasiums Esslingen

Kartoffelgulasch mit Brot

Zutaten für 10 Portionen	Zubereitung
2 kg Kartoffeln 500 g Karotten 4 Zwiebeln Rapsöl	Kartoffeln, Karotten und Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Alles in etwas Rapsöl anbraten.
30 g Tomatenmark 200 g saure Sahne 10 % Fett Gemüsebrühe Jodsalz, Pfeffer Paprikapulver	Tomatenmark hinzugeben und mit den Gewürzen abschmecken und mit so viel Gemüsebrühe angießen, dass es eine sämige Masse gibt. Das Ganze ca. 15 min. dünsten. Zum Schluss saure Sahne dazugeben (nicht mehr kochen lassen!).

Dazu passt: Bauernbrot

Rezept: Cafeteria des Theodor-Heuss-Gymnasiums Esslingen

Kartoffel-Kürbisgemüse

Zutaten für 10 Portionen	Zubereitung
750 g Kartoffeln, festkochend 750 g Butternut- /Hokkaido-Kürbis	Kürbis schälen (Hokkaido kann mit Schale verzehrt werden), halbieren und die Kerne entfernen, die Hälften nochmals halbieren und in 2 cm breite Spalten schneiden. Kartoffeln waschen und je nach Sorte und Geschmack schälen und in dünne Scheiben schneiden.
10 EL Rapsöl 2 Knoblauchzehen 1 Ingwer Jodsalz, schwarzer Pfeffer	Ein Backblech mit der aufgeschnittenen Knoblauchzehe ausreiben und mit Rapsöl ausfetten. Kartoffeln, Kürbis und Ingwer mit dem restlichen Rapsöl vermischen, leicht salzen und auf dem vorbereiteten Backblech gleichmäßig verteilen. Das Kartoffel - Kürbisgemüse im Heißluftdämpfer bei 160°C für ca. 20 Minuten garen. Vor dem Servieren nochmals mit Salz und Pfeffer würzen, Ingwerscheiben entfernen.

Tipp: Ergänzen Sie dieses Gericht mit einem Kräuterquark oder Joghurtdip.
Ein der Jahreszeit entsprechender grüner Salat ist eine ideale Beilage.

Rezept: Stefan Viele

Kräuter-Kartoffelküchlein an Knoblauchsauce

Zutaten für 10 Portionen	Zubereitung
1,5 kg Kartoffeln, mehlig kochend 80 g Butter	Kartoffeln in der Schale kochen, abschälen und heiß durch die Kartoffelpresse drücken. 2/3 der Butter in die Kartoffelmasse einarbeiten.
80 g Kürbiskerne 2 Zwiebeln 100 g Kräuter (Petersilie, Zitronenmelisse, Basilikum, Salbei) 3 Eier 70 g Magerquark Jodsalz, Pfeffer, Muskat Semmelbrösel Butter	Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten, anschließend grob hacke Zwiebeln fein würfeln, in der restlichen Butter anrösten. Kräuter kurz abbrausen, gut abtrocknen, fein schneiden und zusammen mit Quark, Ei, Semmelbrösel, Kürbiskerne und Zwiebel in die Masse einarbeiten, mit den Gewürzen abschmecken (wenn nötig mit Semmelbrösel andicken). Mit einem Eisportionierer kleine Kugeln formen, etwas flach drücken. Kartoffelküchlein in heißem Butterfett auf beiden Seiten goldbraun braten.
4 Knoblauchzehen 125 g Frischkäse 170 g Joghurt 1EL Senf Zitronensaft 1EL Honig Jodsalz, Pfeffer 1 Bund Schnittlauch	Knoblauch schälen und fein hacken. Frischkäse mit Joghurt, Senf, Zitronensaft, Honig, Salz, Pfeffer und dem Knoblauch zu einer sämigen Sauce verrühren. Mit den Gewürzen abschmecken und mit Schnittlauch-Röllchen garnieren.

Rezept: Rainer Dörsam

Spanisches Kartoffelgericht

Zutaten für 10 Portionen	Zubereitung
1,2kg Kartoffeln, mehlig kochend Rapsöl	Kartoffel am Vortag kochen, schälen, kühl stellen. Kartoffeln am nächsten Tag in Würfel schneiden, in wenig Rapsöl knusprig anbraten.
300 g Paprika, rot 300 g Paprika grün 300 g Lauch 500 g Tomaten Gemüsebrühe 1 Knoblauchzehe Paprikapulver schwarzer Pfeffer, Jodsalz Evtl. etwas Kartoffelstärke 50 g Sesam, angeröstet ½ Bund Petersilie	Gemüse waschen und klein schneiden. Bissfest andünsten und mit etwas Gemüsebrühe ablöschen. Zu den Kartoffeln geben (wenn nötig mit etwas Kartoffelstärke abbinden), mit den Gewürzen abschmecken. Mit dem gerösteten Sesam und der gehackter Petersilie bestreuen.

Rezept: Rainer Dörsam

Tunesischer Kartoffelauflauf

Zutaten für 10 Portionen	Zubereitung
200 g Kichererbsen 1 l Wasser Jodsalz	Kichererbsen über Nacht im Wasser einweichen (Kühlraum). Im Einweichwasser mit etwas Salz eine Stunde kochen und anschließend eine Stunde quellen lassen, danach abkühlen lassen.
100 g Hirse 300 ml Gemüsebrühe 1,5 kg Kartoffeln 4 Zwiebeln 30 ml Sonnenblumenöl 100 g Karotten 100 g Sellerie 200 g Paprika, rot und grün 200 g Azukibohnenkeimlinge	Hirse heiß abwaschen, in Gemüsebrühe aufkochen und ca. 20 Minuten bei schwacher Hitze quellen lassen, danach abkühlen. Kartoffeln schälen, würfeln, kochen und abkühlen lassen. Gemüse ggfs. waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln, das Öl erhitzen und die Zwiebeln andünsten. Gemüse zugeben und kurz mitdünsten. Azukibohnenkeimlinge unterziehen und kurz mit dünsten.
50 g Butter 75 g Weizenvollkornmehl 900 ml Milch 3 Eier Jodsalz, Muskat	Butter in einem Topf schmelzen lassen, Mehl zugeben und unter ständigem Rühren bei milder Hitze sanft andünsten, Milch nach und nach hinein rühren und unter weiterem Rühren bei kleiner Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen, mit den Gewürzen abschmecken. Bechamelsauce abkühlen lassen und die Eier unterrühren.
100 g Emmentaler, gerieben	Die Kartoffel mit den Kichererbsen, der Hirse und dem Gemüse sowie der Sauce vermengen. Die Masse auf ein gefettetes Backblech verteilen, mit dem Käse bestreuen. Im Heißluftofen bei 130°C ca. 80 Minuten backen.

Rezept: Rainer Dörsam

8. Knödel / Klöße

Apfelklößchen

Zutaten für 10 Portionen	Zubereitung
500 g Äpfel, z.B. Cox Orange	Äpfel waschen, schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
2 Eier 40 g Butter 1 TL Backpulver 120 ml Milch 350 g Mehl Jodsalz	Alle Zutaten vermengen und zu den Äpfeln geben. Zu einem geschmeidigen Teig verrühren. Aus dem Teig acht gleichmäßige Klößchen formen. Im Dampfgarer fertigstellen oder in gesalzenem Wasser kochen. Die Klößchen heiß servieren oder frisch einfrieren und vor dem Servieren erwärmen.

Dazu passt: Vanillesauce und Zimt-Zucker oder Obstkompott

Ein besonderer Tipp: Bereiten Sie aus 100 g gebräunter Butter, einem Esslöffel Zimt und zwei Esslöffeln Zucker einen Guss her und beträufeln sie die Apfelklößchen vor dem Servieren damit.

Rezept: Stefan Wiele

Laugenknödel

Zutaten für 10 Portionen	Zubereitung
2 kg Laugengebäck, altbacken 1,75 l Milch 12 Eier Jodsalz, Pfeffer, Muskat	Laugengebäck in Scheiben schneiden. Milch aufkochen und heiß über das Laugengebäck gießen, Eier zugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
5 Zwiebeln ½ Bund Petersilie Rapsöl	Zwiebeln schälen und fein würfeln. In etwas Rapsöl andünsten. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die gedünsteten Zwiebeln und die Petersilie zu den übrigen Zutaten geben und nochmals abschmecken. Masse etwas ruhen lassen. Die Knödelmasse in vorbereitete Bahnen von Frischhaltefolie einrollen, im Dämpfer bei 95°C für ca. 25 Minuten garen.

Dazu passt: Ein Pilzgulasch oder verschiedene Wurzelgemüse (Karotten, Pastinaken, Petersilienwurzel etc.) in einer hellen Sauce.

Rezept: Stefan Viele

Spinatknödel

Zutaten für 10 Portionen	Zubereitung
375 g Spinat, TK 125 ml Milch, warm	Spinat auftauen, mit Milch im Mixer pürieren.
2 Zwiebeln 1 Knoblauchzehe ½ Bund Petersilie 2 Eier 750 g Knödelbrot 300 g Gouda 80 g Butter, zerlassen Jodsalz, Pfeffer	Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zwiebel, Knoblauch, Petersilie, Spinatmilch, Vollei, Käse und die Butter zum Knödelbrot geben, alles gut miteinander vermengen. Knödelmasse mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Aus dem Teig mit nassen Händen Knödel formen, in kochendes Salzwasser geben, bei milder Hitze in 15 – 20 min gar ziehen lassen.

Dazu passt: Tomatensauce

Rezept: Mensatreff des Schulzentrums Neckartenzlingen- Eltern kochen für Schüler e. V.

9. Lasagne

Kohlrabi-Fenchel-Lasagne

Zutaten für 10 Portionen	Zubereitung
5 Zwiebeln 1,25 kg Kohlrabi 1 kg Fenchel 200 g Walnusskerne 2 EL Butter 2 Bund Petersilie Jodsalz, Pfeffer	Zwiebeln schälen und fein würfeln. Kohlrabi schälen und in Würfel schneiden. Fenchel waschen, halbieren und den Strunk entfernen, danach in feine Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zwiebel in 2 EL Butter anschwitzen, Kohlrabi und Fenchel dazugeben und bissfest andünsten, Petersilie und Nüsse dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3 EL Butter 7 EL Mehl 1,25 l Milch Muskatnuss Jodsalz, Pfeffer	Mehl in 3 EL Butter anschwitzen, die Milch langsam einrühren und einmal aufkochen lassen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Eine feuerfeste Form mit etwas Sauce ausstreichen.
30 Lasagneplatten 375 g Schimmelpilzkäse 250 g Emmentaler, gerieben	Lagenweise Lasagne-Nudelplatten und abwechselnd Gemüsemischung, zerbröselten Schimmelpilzkäse und Sauce dazugeben. Letzte Schicht mit Sauce abschließen, mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° C ca. 30 Minuten backen.

Rezept: Rainer Dörsam

Linsenasagne

Zutaten für 10 Portionen	Zubereitung
500 g Berglinsen, braun	Linsen 2 Std in Wasser einweichen.
5 Stangen Lauch, in feinen Streifen 2-3 Fleischtomaten, gehäutet in Würfeln 5 Karotten, fein gehackt 2-3 EL Rapsöl 2-3 Lorbeerblätter	Gemüse in Öl andünsten, eingeweichte Linsen kurz mit andünsten, Lorbeerblätter und Gemüsebrühe hinzufügen und 15 – 20 min köcheln lassen. Lorbeerblätter entfernen.
250 g Crème fraîche 5 EL Rotweinessig	Das Linsengemüse mit 250 g Crème fraîche, Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Linsengemüse und Lasagneblätter abwechselnd in die Form geben.
250 g Crème fraîche 250 g Gouda, gerieben	Restliche Crème fraîche und geriebenen Käse mischen und auf der Lasagne verteilen. Bei 180°C etwa 30 Minuten backen.

Rezept: Schülercafé PapperlaPUB, Schulfamilie am Hegel-Gymnasium Stuttgart

Vegetarische Lasagne

Zutaten für 10 Portionen	Zubereitung
2 Zwiebeln 2-3 EL Rapsöl	Zwiebeln schälen und fein würfeln. Zwiebelwürfel in Rapsöl andünsten,
2 kg Zucchini 1 kg Fenchel 300 g Tomaten 1 Lorbeerblatt 1 Nelke	Gemüse waschen und in Würfel schneiden. Zu den Zwiebeln geben und zusammen mit dem Lorbeerblatt und den Nelken bissfest garen.
70 g Weizenmehl 80 ml Gemüsebrühe 300 g Tomatenmark Zucker, Jodsalz, Rosmarin	Gemüse mit Mehl bestäuben, mit Gemüsebrühe auffüllen und kurz aufkochen. Tomatenmark zugeben, mit Zucker, Salz und Rosmarin abschmecken.
500 g Lasagne-Nudelplatten 240 g Emmentaler, gerieben	Gemüse und Lasagne-Nudelplatten abwechselnd in eine gefettete Auflaufform geben, mit Gemüse beginnend, mit einer Schicht Lasagne-Nudelplatten abschließen und mit dem geriebenen Emmentaler bestreuen. Bei 180°C etwa 30 Minuten backen.

Rezept: Rainer Dörsam

10. Nudeln

Gerollte vegetarische Maultaschen

Zutaten für 10 Portionen	Zubereitung
200 g Knöderlbrot 5 Eier	Knöderlbrot mit Vollei einweichen.
5 Zwiebeln 500 g Spinat 200 g Petersilie 200 g Frischkäse 100 g Parmesan Pfeffer, Jodsalz, Muskat	Zwiebeln schälen und fein würfeln. Petersilie waschen und fein hacken. Zwiebeln, Spinat und Petersilie andämpfen und anschließend auskühlen lassen. Frischkäse, Parmesan, Knödelteig, Zwiebeln, Spinat und Petersilie mischen (diese Mischung muss eine ziemlich feste Konsistenz haben), mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken.
600 g Nudelteig 1 Eigelb	Den Nudelteig der Länge nach aufrollen. Die Masse mit einer Palette gleichmäßig auf der gesamten Breite des Teiges verteilen, dabei an der rechten Seite etwa 4 cm freilassen und mit Eigelb bestreichen. Den bestrichenen Nudelteig auf der anderen Seite etwa 8 cm einschlagen, weiter aufrollen und schließlich das freie Teigende gut festdrücken. Die Nudelrolle in Portionen von ca. 75 g schneiden. Bei 100°C ca. 20 min in Salzwasser ziehen lassen.

Rezept: Mensatreff des Schulzentrums Neckartenzlingen- Eltern kochen für Schüler e. V.

Fettuccine mit Zucchinisauce

Zutaten für 10 Portionen	Zubereitung
1 kg Fettuccine/ Bandnudeln	Die Nudeln in leicht gesalzenem Wasser bissfest kochen und anschließend warm halten
5 Zwiebeln Butter 4 Zucchini 5 Frühlingszwiebeln	Zwiebeln schälen und fein würfeln. Zwiebeln in Butter leicht anschwitzen, Zucchini und Frühlingszwiebeln waschen und klein schneiden. Zucchinistreifen und Frühlingszwiebeln kurz mit braten.
750 ml Gemüsebrühe 225 g Frischkäse 100 g Parmesan/ Emmentaler, gerieben 5 EL Weißweinessig Pfeffer, Jodsalz geriebener Käse	Gemüsebrühe, Frischkäse und geriebenen Käse hinzufügen und kurz aufkochen lassen. Danach mit Weißweinessig, Salz und Pfeffer abschmecken und über die Nudel geben, mit geriebenem Käse bestreuen.

Rezept: Rainer Dörsam

Mozzarella–Vollkornspätzle mit Kräuter–Sahne–Linsen

Zutaten für 10 Portionen	Zubereitung
800 g Vollkornmehl 2 Eier 300 ml Milch Jodsalz	Die angegebenen Zutaten zu einem Teig verrühren und Spätzle herstellen.
600 g Linsen 1,8 l Wasser 2 Zwiebeln 10 ml Sonnenblumenöl 50 ml süße Sahne 50 ml saure Sahne Frische Kräuter Jodsalz	Linsen 1 Stunde im Wasser einweichen, danach 20 Minuten garen. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Zwiebel in Öl glasig dünsten, mit süßer und saurer Sahne ablöschen, Linsen dazu geben. Mit Muskat, Kräuter und wenig Salz abschmecken.
500 g Mozzarella Kresse	Mozzarella in Würfel schneiden und unter die warmen Spätzle heben. Spätzle anrichten, mit den Kräuter-Sahne-Linsen bedecken und mit Kresse garnieren.

Tipp: alternativ können auch fertige Spätzle (1kg) genommen werden

Rezept: Rainer Dörsam

Nudel Muffins

Zutaten für 10 Portionen	Zubereitung
700 g Vollkornspirelli	Nudel in Salzwasser abkochen.
300 g Blattspinat, TK	Blattspinat auftauen lassen und in Streifen schneiden.
300 g Karotten 300 g Erbsen, TK 200 g Emmentaler, gerieben 5 EL Basilikum, in Streifen Jodsalz, Pfeffer Muskat	Karotten schälen und in Würfel schneiden. Die Nudeln mit Erbsen, Spinat und Karotten, dem geriebenen Emmentaler und den Basilikumstreifen mischen, mit den Gewürzen abschmecken.
5 EL Butter 5 EL Semmelbrösel	Muffin Formen mit Butter fetten, mit Semmelbröseln ausstreuen.
10 Eier 500 ml Milch Jodsalz, Pfeffer Muskat	Eier mit der Milch verquirlen, mit Salz, Muskat und Cayennepfeffer würzen. Die Nudel – Gemüse Mischung in die vorbereiteten Muffin Formen füllen und die Eiermilch angießen. Im Backofen oder Kombidämpfer bei 120°C im Kombiprogramm mit Feuchtigkeit für ca. 25 Minuten garen.

Dazu passt: Tomatensauce, Karottensauce, Spinatrahmsauce, Käsesauce...

Ein Salat mit mediterranem Charakter ist die ideale Abrundung.

Rezept: Stefan Wiele

Penne con Verdure

Zutaten für 10 Portionen	Zubereitung
1 kg Penne	Nudel in Salzwasser bissfest kochen.
1 Zwiebel	Zwiebeln schälen und fein würfeln.
300 g Paprika 300 g Champignons 500 g Zucchini 500 g Karotten Olivenöl	Gemüse waschen, ggfs. schälen und in nicht zu kleine Stücke schneiden, in Olivenöl andünsten.
Knoblauch Jodsalz, Pfeffer 300 g Parmesan	Nudeln mit dem Gemüse vermengen, mit Salz und Pfeffer, evtl. etwas Knoblauch, abschmecken. Großzügig mit Parmesan bestreuen.

Rezept: Cafeteria am Württemberg Gymnasium, Stuttgart-Untertürkheim

Penne del autonomo

Zutaten für 10 Portionen	Zubereitung
500 g Penne	Nudel in Salzwasser bissfest kochen.
650 g Gemüse (Möhren, Brokkoli, Paprika,..)	Gemüse in Streifen schneiden, 5-6 Minuten dämpfen (es sollte noch bissfest sein).
60 ml Olivenöl 2 EL Weinessig Dijonsenf 1 Knoblauchzehe, fein gehackt Jodsalz, Pfeffer	Zutaten für die Vinaigrette in einer Schüssel verquirlen, über das Gemüse geben und vorsichtig vermengen.
1,5 kg Tomaten 4-5 EL Tomatenmark 4 Knoblauchzehen 2 Lorbeerblätter 1 EL Rapsöl 375 ml Wasser 45 g Zucker 75 g Weizenmehl Jodsalz, Pfeffer Kräuter, Basilikum	Tomaten waschen und in Stücke schneiden, Strunk entfernen. Knoblauch schälen und ausdrücken. Öl erhitzen, zerdrückte Knoblauchzehen hinzugeben und anschwitzen, Wasser, Tomatenstücke, Tomatenmark, Zucker und Lorbeerblätter zugeben und leicht köcheln lassen. Lorbeerblätter entnehmen, Sauce mit Mehl abbinden, mit den Gewürzen abschmecken. Portioniertes Gericht mit Basilikum garnieren.

Rezept: Landeszentrum für Ernährung

Spätzlepfanne

Zutaten für 10 Portionen	Zubereitung
1 kg Spätzle	Spätzle in Salzwasser kochen, gut abtropfen lassen.
3 Zwiebeln 1 Knoblauchzehe 350 g Möhren 100 g Lauch 350 g italienisches Pfannengemüse Rapsöl	Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Gemüse waschen, ggfs. schälen. Karotten grob raspeln, den Rest klein schneiden und mit den Zwiebeln und Knoblauch in wenig Rapsöl andünsten.
500 ml Wasser oder Brühe 160 ml Sahne oder Milch Jodsalz, Pfeffer Käse, gerieben	Gemüsemischung mit Wasser oder Brühe ablöschen, Milch/ Sahne dazugeben und mit den Gewürzen abschmecken. Mit den Spätzle mischen. Spätzle-Gemüsemischung in GN Behälter füllen, Käse darüber streuen und überbacken.

Rezept: Mensa am Schulzentrum Erbach e.V.

Bunte Nudelpfanne

Zutaten für 10 Portionen	Zubereitung
250 g Vollkornpenne 500 g Penne	Nudeln bissfest garen, kalt abspülen.
2 Zwiebeln 1 Knoblauchzehe 1 kg Möhren 100 g Sellerieknolle Olivenöl	Zwiebeln, Knoblauch und restliches Gemüse schälen. Gemüse im Thermomix Stufe 5 (oder anderes Gerät) zerkleinern (Gemüse darf dabei nicht musig werden), mit Olivenöl im Kombidämpfer (KD) unter „Gemüse grillen“ leicht anbraten. Gemüse abkühlen lassen, mit den Nudeln mischen.
500 ml Milch 200 ml Sahne Jodsalz, Pfeffer Emmentaler, gerieben	Milch mit Sahne mischen und würzen, Käse dazugeben und alles vermengen. Im KD unter Beilagen- Auflauf- Gratin mit Überbacken kurz erhitzen (Das Programm nicht ganz durchlaufen lassen).

Rezept: Mensa am Schulzentrum Erbach e.V.

Vollkornnudeln mit Honig-Basilikum-Sauce

Zutaten für 10 Portionen	Zubereitung
1kg Vollkornnudeln	Die Vollkornnudeln nach Packungsanweisung al dente kochen und warm halten.
150 g Pinienkerne	Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl leicht rösten.
1 Zitrone 1 Topf Basilikum 1 rote Chilischote 2 Knoblauchzehen 150 g Parmesan, gerieben 30 ml Olivenöl 1 EL Honig Gemüsebrühe	Zitrone auspressen. Die Basilikumblätter von den Stängeln zupfen, waschen und in einer Küchenmaschine mit Chili, geschältem Knoblauch, den Pinienkernen, dem geriebenen Parmesan, dem Zitronensaft, Öl und Honig glatt pürieren (eventuell etwas Brühe zugeießen).
100 ml Schlagsahne 250 ml Milch 250 ml Gemüsebrühe Stärke Parmesan, gerieben Jodsalz, Pfeffer	Die Kräutermasse mit der Sahne, Milch und der Brühe in einem großen Topf zum Kochen bringen und 1 Min. leicht köcheln lassen, die Sauce mit etwas Stärkewasser nach Wunsch andicken. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Pasta an die Sauce geben und gut vermischen. Mit gehobeltem Parmesan bestreuen.

Rezept: Sven Bach

11. Pfannkuchen

Gefüllte Pfannkuchen mit Fetakäse

Zutaten für 10 Portionen	Zubereitung
5 Eier 325 ml Milch 125 g Dinkelmehl (Type 1050) 50 g Butter, flüssig Jodsalz Rapsöl	Aus Eiern, Milch, Mehl, etwas Salz und flüssiger Butter einen geschmeidigen Teig herstellen, Teig 15 Minuten quellen lassen. Eine beschichtete Pfanne mit Rapsöl ausreiben und 10 gleichmäßige, dünne Pfannkuchen backen.
2 Paprika, rot 2 Bund Lauchzwiebeln 250 g Fetakäse 80 g Pinienkerne 1 EL Basilikumpesto Jodsalz, Pfeffer Olivenöl	Gemüse waschen und klein schneiden. Gemüse, Käse und Pinienkerne in einer Schüssel mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pfannkuchen auf dem Arbeitsbrett auslegen, die Füllung gleichmäßig darauf verteilen, die Pfannkuchen aufrollen, in eine mit Olivenöl gefettete Auflaufform oder eine GN Behälter setzen. Im Heißluftdämpfer im Kombiprogramm mit Feuchtigkeit fertigstellen bei 160°C für ca. 12 Minuten.

Rezept: Stefan Viele

Pfannkuchen mit Auberginen-Zwiebel -Tomatenfüllung

Zutaten für 10 Portionen	Zubereitung
5 Eier 325 ml Milch 125 g Dinkelmehl (Type 1050) 50 g Butter, flüssig Jodsalz Rapsöl	<p>Aus Eiern, Milch, Mehl, etwas Salz und flüssiger Butter einen geschmeidigen Teig herstellen, Teig 15 Minuten quellen lassen.</p> <p>Eine beschichtete Pfanne mit Rapsöl ausreiben und 10 gleichmäßige, dünne Pfannkuchen backen.</p>
800 g Auberginen 100 ml Rapsöl 3 Zwiebeln 800 g Tomaten 250 g Cheddarkäse, gerieben 2-3 EL Weizenmehl (Type 1050) 1 EL Oregano, gehackt Semmelbrösel.	<p>Gemüse waschen und in Würfel schneiden schneiden.</p> <p>Auberginenwürfel auf ein Sieb geben, mit Salz bestreuen und ca. 20 Minuten ziehen lassen, danach mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.</p> <p>Auberginen in der Hälfte des Öls goldbraun anbraten, danach warm stellen.</p> <p>Zwiebeln schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden.</p> <p>Mit dem restlichen Öl die Zwiebeln goldbraun anbraten, Tomatenwürfel zufügen und musig einkochen. Auberginenwürfel und 2/3 des Cheddarkäse unterrühren und den Käse schmelzen lassen.</p> <p>Das Gemüse mit dem in wenig Wasser angerührtem Mehl leicht abbinden.</p> <p>Die Füllung auf die Pfannkuchen geben, Pfannkuchen aufrollen, in eine feuerfeste, gefettete Form geben, mit Semmelbrösel und dem restlichen Käse bestreuen.</p>

Dazu passt: grüne Bohnen und Joghurt

Rezept: Stefan Viele

12. Pilze

Pilzragout im Glas

Zutaten für 10 Portionen	Zubereitung
½ Bund Thymian	Vom Thymian sechs schöne Zweige beiseitelegen, den Rest abzupfen und fein hacken.
150 ml Sahne 150 ml Milch 150 ml saure Sahne Jodsalz, Pfeffer 2 Knoblauchzehen	Sahne mit Milch, saurer Sahne, Salz, Pfeffer, fein gehacktem Knoblauch und dem gehackten Thymian verrühren.
800 g gemischte Pilze 2 Bund Lauchzwiebeln Jodsalz, schwarzer Pfeffer	<p>Pilze und Lauch waschen und in Ringe/ Scheiben schneiden.</p> <p>Pilze mit den Lauchzwiebeln in zehn kleine Weckgläser einschichten, je einen Thymian-Stängel obenauf legen.</p> <p>Den Sahne – Milch - Mix gleichmäßig auf die Gläser verteilen. Gläser verschließen und im Dämpfer bei 100°C für 16 Minuten garen.</p> <p>Die Pilze im Glas servieren</p> <p>Natürlich lässt sich das Pilzragout auch konventionell in einem Topf zubereiten.</p>

Dazu passt: Serviettenknödel, Nudeln aller Art, Kartoffelklöße oder gedämpfte Kartoffeln.

Rezept: Stefan Viele

Shiitake-Gemüse-Pfanne “süß-sauer”

Zutaten für 10 Portionen	Zubereitung
1 kg Grünkern 1 kg Zwiebeln 25 g Butterschmalz 250 ml Gemüsebrühe Sojasauce	<p>Grünkern in wenig Wasser über Nacht einweichen, überschüssiges Wasser abgießen. Zwiebeln schälen und fein hacken. Grünkern zusammen mit den Zwiebeln in Butterschmalz andünsten, mit Gemüsebrühe auffüllen, Sojasauce zugeben.</p> <p>Grünkern in der Gemüsebrühe weichkochen.</p>
400 g Kohlrabi 350 g Zucchini 350 g Karotten 25 ml Sesamöl Zitronensaft Jodsalz, weißer Pfeffer 700 g Shiitake-Pilze 25 ml Sonnenblumenöl 70 g Kresse	<p>Kohlrabi und Karotten schälen, Zucchini waschen und das Gemüse in Würfel bzw. Stifte schneiden.</p> <p>Gemüse in heißem Sesamöl scharf anbraten, mit Zitronensaft und den Gewürzen abschmecken, Grünkern dazu geben, mit Sojasauce abschmecken.</p> <p>Shiitake-Pilze in heißem Sonnenblumenöl anbraten und unter die Grünkern-Gemüsemischung mengen, grob geschnittene Kresse untermischen, mit den Gewürzen abschmecken.</p>
15 g Zwiebeln 10 ml Sonnenblumenöl 1 Knoblauchzehe 800 ml dunkle Gemüsesauce 60 g Tomaten 50 ml Essig 50 g Rohrzucker 40 ml Sojasauce	<p>Zwiebel und Knoblauch schälen, Tomaten waschen und beides in Würfel schneiden. Zwiebeln, Tomaten und Knoblauch in Öl anschwitzen, mit der dunklen Gemüsesauce auffüllen, mit Essig, Rohrzucker und Sojasauce abschmecken.</p> <p>Süß-saure Sauce als Spiegel auf den Teller geben die Gemüse-Pilzmischung in der Mitte platzieren.</p>

Dazu passt: Vollkornreis

Rezept: Rainer Dörsam

13. Saucen

Karottensauce

Zutaten für 10 Portionen	Zubereitung
30 g Butter 40 g Weizenvollkornmehl 1 l Milch	Aus Butter und Mehl eine Schwitze bereiten, mit Milch auffüllen und einmal aufkochen lassen.
250 g Karotten Jodsalz, Pfeffer, Curry	Karotten schälen und würfeln. Karottenwürfel kurz andämpfen, zur Sauce geben und alles zusammen pürieren, mit den Gewürzen abschmecken

Tipp: Diese Sauce lässt sich auch mit anderem Gemüse (z.B. Zucchini, Sellerie, Rote Bete oder und Fenchel) zubereiten.

Rezept: Rainer Dörsam

Maissauce

Zutaten für 10 Portionen	Zubereitung
1 Zwiebel	Zwiebelwürfel in Olivenöl anschwitzen, Maiskörner und Gemüsebrühe zufügen und weichkochen. Sauce pürieren, Sahne zufügen, abschmecken mit Salz und Pfeffer, mit gehackter Petersilie garnieren
200 g Maiskörner	
700 ml Olivenöl	
50 ml süße Sahne	
Jodsalz, Pfeffer	
Petersilie, gehackt	

Rezept: Rainer Dörsam

Sauerampfersauce

Zutaten für 10 Portionen	Zubereitung
80 g Sauerampfer	Die Hälfte des Sauerampfers mit wenig Wasser pürieren, die andere Hälfte des Sauerampfers in dünne Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Mit der Butter, dem Mehl, Knoblauch, Wasser und Gemüseextrakt eine Sauce herstellen, pürieren und den in Streifen geschnittenen Sauerampfer zufügen. Sauce mit Muskat und Salz abschmecken.
60 g Butter	
80 g Weizenvollkornmehl	
Gemüseextrakt	
1 Knoblauchzehe	
Jodsalz, Pfeffer, Muskat	

Rezept: Rainer Dörsam

14. Süßspeisen

Dampfnudeln

Zutaten für 10 Portionen	Zubereitung
1 Hefewürfel	Hefewürfel zerdrücken, in eine kleine Schüssel geben, mit etwas Zucker und etwas lauwärmer Milch übergießen und gehen lassen.
1 kg Mehl	Mehl in eine Schüssel geben, Eier, 1 Prise Salz, Zucker, Butter und die gegangene Hefe bzw. Trockenhefe zugeben und den Teig kräftig kneten.
100 g Zucker	Den Teig zu einer Rolle formen, in faustgroße Stücke teilen und zu Teigkugeln formen.
3 Eier	Wenig Zucker in Gastronormbehälter 1/1 streuen, Teigkugeln einsetzen, 10 min gehen lassen und im Kombigarer mit Dampf ca. 25 min bei 100°C garen.
Salz	
80 g Butter	
400 ml Milch	

Dazu passt: Vanillesauce und Obstkompott

Rezept: Mensatreff des Schulzentrums Neckartenzlingen - Eltern kochen für Schüler e.V.

Quark-Mandelauflauf

Zutaten für 10 Portionen	Zubereitung
5 Eier	Eier trennen.
60 g Butter	Butter, Zucker und Eigelbe schaumig schlagen.
60 g Zucker	Zimt, Mandeln, Vanillemark, Quark und Dinkelgrieß unterheben.
750 g Quark	Eiweiß mit etwas Salz steif schlagen und unter die Masse heben.
250 g Dinkelgrieß	
Mark ¼ Vanilleschote	
Zimt, Salz	In gebutterte Auflaufförmchen verteilen und garen.

Dazu passt: Obstkompott

Rezept: Stefan Wiele

Süße Überraschung

Zutaten für 10 Portionen	Zubereitung
4 Eier 7-8 EL Mehl 60 g zerlassene Butter 250 ml Milch Jodsalz, Pfeffer	Aus den angegebenen Zutaten einen Pfannkuchen Teig zubereiten.
20 Weißbrotscheiben 2 Gläser Pflaumenmarmelade oder –mus 9-10 EL Sonnenblumenöl	Weißbrotscheiben jeweils auf seiner Seite mit Pflaumenmarmelade oder –Mus bestreichen und mit der eingestrichenen Seite aufeinander setzen. Die Weißbrotscheiben durch den Teig ziehen, beidseitig in heißem Öl ausbacken.

Dazu passt: Vanille- oder Schokosauce

Rezept: Rainer Dörsam

15. Suppen

Gemüsesuppe mit Tofu

Zutaten für 10 Portionen	Zubereitung
300 g Sechskornmischung	Sechskornmischung in der 2,5-fachen Menge Wasser über Nacht einweichen. Sechskornmischung im Einweichwasser 30 Minuten kochen, danach 20 Minuten quellen lassen.
1 kg Gemüse der Saison, in Würfeln 1 l Gemüsebrühe 700 ml Wasser 700 ml Milch 250 g Tofu, in Würfeln Kräuter je nach Jahreszeit	Gemüse der Saison in der Gemüsebrühe weich kochen. Getreide und Gemüse mischen, Wasser und Milch dazu geben, einmal aufkochen lassen. Tofuwürfel zugeben, mit den Gewürzen abschmecken. Kurz vor dem Servieren die Kräuter zugeben werden.

Rezept: Rainer Dörsam

Käsecremesuppe

Zutaten für 10 Portionen	Zubereitung
1 Zwiebel 15 ml Sonnenblumenöl 50 g Vollkornreis, gemahlen oder Reismehl	Zwiebel schälen und fein hacken. Zwiebeln in Öl anschwitzen, gemahlene Vollkornreis zugeben, beides anschwitzen.
900 ml Gemüsefond (kalt) 900 ml Milch (kalt) 250 g Edamer, gerieben Jodsalz, Pfeffer Gemüseextrakt Zitronensaft Mehl zum Anbinden	Mit Gemüsefond und Milch auffüllen und einmal aufkochen lassen. Geriebenen Käse unter ständigem Rühren zugeben, mit Salz, Gewürzen, Gemüseextrakt und Zitronensaft abschmecken. Je nach gewünschter Konsistenz der Suppe kann diese mit angerührtem Mehl abgebunden werden.

Tipp: Croutons dazu reichen.

Rezept: Rainer Dörsam

Klare Gemüsebrühe mit Sesamklößchen

Zutaten für 10 Portionen	Zubereitung
100 g Lauch 100 g Karotten 100 g Sellerie 100 g Fenchel 2 l Wasser 20 g Gemüseextrakt Jodsalz, Pfeffer Muskat	<p>Gemüse waschen und ggfs. Schälen. Alles in kleine Würfel schneiden.</p> <p>Gemüse in Wasser bissfest garen, mit Gemüseextrakt, Muskat, Salz und Pfeffer würzen.</p>
200 ml Milch 125 g Weizenvollkornmehl 25 g Sesam 2 Eier 80 g Gouda, gerieben Muskat Jodsalz, Pfeffer	<p>Milch zum Kochen bringen, Mehl und Sesam zugeben, rühren bis die Masse sich vom Boden löst, dann abkühlen lassen.</p> <p>In die abgekühlte Masse nach und nach die Eier und den Käse unterziehen, mit Muskat und Salz abschmecken.</p> <p>Kleine Klößchen abstechen und in der heißen Gemüsebrühe garziehen lassen.</p>

Rezept: Rainer Dörsam

Kürbissuppe

Zutaten für 12 Portionen	Zubereitung
50 g Rapsöl 2 Zwiebeln	Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. In dem Rapsöl dünsten.
1,25 kg Kürbis (Hokkaido) 150 ml Sahne 1,25 ml Gemüsebrühe 40 ml Zitronensaft Jodsalz, Pfeffer Ingwer, frisch gerieben.	Kürbistücke (gewaschen und mit Schale, wenn essbar, geschnitten) zugeben und kurz mit dünsten. Gemüsebrühe zufügen und 15 Minuten köcheln lassen. Suppe pürieren, Sahne unterrühren, mit den Gewürzen abschmecken.

Rezept: Landeszentrum für Ernährung

Rezeptautoren

Bach, Sven: Diätassistent, Ernährungsberater, Fernsehkoch

Dörsam, Rainer: Küchenmeister und Fachwirt Marketing

Wiele, Stefan: GV-Schulungskoch, Küchenmeister, Bereichsleiter Verpflegung

mensaNet-bw

Die Vernetzung mensanet-bw hat eine Auswahl praxiserprobte und bei den Schülern beliebte Rezepte zu dieser Sammlung beigetragen. Mehr Informationen über diese ehrenamtlich betriebenen Mensen, die teilweise zur Unterstützung Fachkräfte angestellt haben, erhalten Sie über www.mensanet-bw.de.

Die einzelnen Rezepte wurden zur Verfügung gestellt von:

- Cafeteria des Theodor-Heuss-Gymnasiums, Esslingen
- Cafeteria am Württemberg-Gymnasium, Stuttgart-Untertürkheim
- Essbar – Mensa im Schloss e.V., Schlossgymnasium Kirchheim / Teck
- Mensatreff des Schulzentrums Neckartenzlingen – Eltern kochen für Schüler e.V., Neckartenzlingen
- Mensa am Schulzentrum Erbach e.V., Erbach
- Mensaverein Renningen e.V., Renningen
- Schülercafé PapperlaPUB am Hegelgymnasium, Stuttgart
- Treffpunkt Mensa im Schulzentrum Höhnisch e.V., Dußlingen

Weiter vegetarische Rezepte finden Sie auf folgenden Seiten:

www.schuleplusessen.de

www.GV-nachhaltig.de

www.was-wir-essen.de



**Landeszentrum für Ernährung
Baden-Württemberg
an der Landesanstalt für Landwirtschaft,
Ernährung und Ländlichen Raum (LEL)**
Oberbettringer Straße 162
73525 Schwäbisch Gmünd
Tel: 07171 917-100
ernaehrung@lel.bwl.de
www.landeszentrum-bw.de

Das Landeszentrum für Ernährung ist eine
Einrichtung im Geschäftsbereich des Ministeriums
für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz
Baden-Württemberg.