

Rezeptvorschläge für die 8. Thüringer Tage der Schulverpflegung - saisonales Obst und Gemüse trifft auf exotische Speisen und Gewürze -

[Gnocchi mit Spinat-Champignon-Frischkäsesoße](#) dazu [Herbstlicher Obstsalat](#)

Anregungen zum Rezept:

- Die Stärke kann man auch weggelassen und als Pfannengericht servieren. Die Gnocchi halbgar ziehen lassen und in der Sauce nachgaren lassen.
- Dieses Gericht ist auch als Risotto geeignet oder in Verbindung mit Pasta denkbar.
- Kann durch Zugabe von Preiselbeeren aufgepeppt werden.

Energie: 363 kcal/Portion Primarstufe; 463 kcal/Portion Sekundarstufe

Energie (Obstsalat): 67,3 kcal/Portion Primarstufe; 89 kcal/Portion Sekundarstufe

[Kisir \(Türkischer Bulgursalat mit Paprika und Kichererbsen\)](#) und [Mücver \(Zucchini-puffer\)](#) mit Joghurdip

Anregungen zum Rezept:

- Alternativ zu Zucchini auch Aubergine oder im Mix denkbar
- Dip mit Minze und Gurken verfeinern (als klassische Zutaten der orientalischen Küche)

Energie: 446 kcal/Portion Primarstufe; 588 kcal/Portion Sekundarstufe

[Steckrüben-Möhrentopf](#) dazu [Apfeltiramisu](#)

(10 Portionen; www.chefkoch.de)

Zutaten:

1,875 kg	Kartoffeln
ca. 1 kg	Steckrüben
750 g	Möhren
2,5	mittelgroße Zwiebeln
5 EL	Öl
	Salz und schwarzer Pfeffer
	Worcestersauce
2,5 TL	getrockneter Thymian
5	Lorbeerblätter
7,5 EL	gekörnte Gemüsebrühe
2,5 Bund	Petersilie

Zubereitung:

Kartoffeln, Steckrüben und Möhren schälen. Die Kartoffeln in große Stücke, die Möhren in dicke Scheiben schneiden und die Steckrübe in mittelgroße Stücke würfeln.

Die Zwiebel würfeln und im Öl glasig anbraten. Kartoffeln, Steckrübe und Möhren dazu geben und unter Rühren anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Thymian und Lorbeer würzen. Ca. 1 1/4 Liter Wasser dazu

gießen und aufkochen lassen. Die gekörnte Brühe einrühren und alles bei mittlerer Hitze zugedeckt in ca. 30 Minuten garen.

Die Petersilie waschen, trocken tupfen und hacken. Den Eintopf mit Salz, Pfeffer und Worcestersauce pikant abschmecken. Mit Petersilie bestreut servieren.

Anregungen zum Rezept:

- Zusätzlich mögliche Gemüse: Pastinake, Kürbis, Kohlrabi
- Zur optischen Aufwertung bieten sich Gemüse wie Buschbohnen, Rote Bohnen, Zuckerschoten, Brokkoli, Kürbis oder Mais an.
- Für das Tiramisu kann alternativ auch ein Magerquark oder Mix mit Frischkäse verwendet werden.

Energie: ca. 200 kcal/Portion

Energie (Tiramisu): 190 kcal/Portion Primarstufe; 233 kcal/Portion Sekundarstufe

[Fischburger mit Kartoffelecken und Kräuterquark dazu](#) [Chinakohlsalat mit Aprikosendressing](#)

Anregungen zum Rezept:

- Der Fisch kann auch dampfgegart werden oder für eine kalte Variante geräucherter Fisch verwendet werden. Sehr gut passen würde auch eine Meerrettich-Apfel-Mayonnaise.
- Unter den Quark könnte man Naturjoghurt rühren und mit Zitronen- oder Limettensaft abschmecken.
- Beim Aprikosendressing könnte anstelle getrockneter Aprikosen auch Aprikosensaft verwendet werden

Energie: 441 kcal/Portion Primarstufe; 605 kcal/Portion Sekundarstufe

Energie Salat: 50,5 kcal/Portion Primarstufe; 67,6 kcal/Portion Sekundarstufe

[Seelachsfilet mit gebratenem Blumenkohl, Kartoffeln und Basilikumsoße dazu](#) [Herbstlicher Obstsalat](#)

Anregungen zum Rezept:

- Alternativ zu Seelachs könnte man Rotbarsch verwenden
- Blumenkohlröschen als Röschen belassen, aufwerten durch Romanesco & Brokkoli
- Grundsätzlich kann auch eine Kartoffel-Blumenkohl-Pfanne als Beilage angeboten werden. Diese wäre leicht abzuwandeln in einen Auflauf.

Energie: 379 kcal/Portion Primarstufe; 536 kcal/Portion Sekundarstufe

[Couscous mit Tomaten, Erbsen, Mais, Kichererbsen und Hähnchenbrustfilet dazu](#) [Frischkäsecreme mit Beerenobst](#)

Anregungen zum Rezept:

- Es können auch vorgegarte Kichererbsen aus der Konserve verwendet werden.
- Kidneybohnen oder andere Bohnen sind als zusätzliche Zutat geeignet.
- Als Alternative zu frischen Tomaten können auch geschälte Tomaten verwendet werden.

- Für die Frischkäsecreme kann auch ein anderer Frischkäse oder Mix verwendet werden. Zusätzlich mit Zitronensaft abschmecken.

Energie: 354 kcal/Portion Primarstufe; 469 kcal/Portion Sekundarstufe

Energie Frischkäsecreme: 101 kcal/Portion Primarstufe; 122 kcal/Portion Sekundarstufe

Spitzkohlroulade mit Hackfleisch und Paprika gefüllt mit Vollkornnudeln

Anregungen zum Rezept:

- alternativ zu Vollkornnudeln können auch Naturreis oder Kartoffeln verwendet werden

Energie: 446 kcal/Portion Primarstufe; 543 kcal/Portion Sekundarstufe

Snacks „auf die Hand“ (nur Sekundarstufe)

Indischer Reis (Putenwürfel, Paprika, Blumenkohl, Rosinen) mit Dip

Energie: 331 kcal/Portion

Ciabatta mit Linsen-Nuss-Aufstrich, dazu Rohkoststicks

Anregungen zum Rezept:

- es können für das Rezept sehr gut rote anstelle von braunen Linsen verwendet werden

Energie: 226 kcal/Portion

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

Ihr Team der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Thüringen

Vernetzungsstelle Schulverpflegung Thüringen
Eugen-Richter-Straße 45, 99085 Erfurt
0361-5551423
vernetzungsstelle@vzth.de