



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V.
Sektion Schleswig-Holstein

Nachhaltigkeit in
der Gemeinschaftsverpflegung

Die Zukunft kocht regional und bio

Ein Projekt mit Volker Fuhrwerk
und zukünftigen Köch*innen
in Schleswig-Holstein

**REZEPT-
SAMMLUNG
SCHULE**



GARTENGEMÜSE BOWL

mit Sonnenblumenkerndressing



Gartengemüse Bowl mit Sonnenblumenkerndressing ^j

Zutaten für 4 Personen

1 Bund Radieschen
1 Apfel
1 Kopfsalat
200 g grüne Bohnen
1 Bund Karotten
250 g grüne Linsen,
getrocknet
4 Stück Schalotten
30 g Senf ^j
90 g Sonnenblumenkerne
1 Handvoll frische Kräuter,
z. B. Melisse, Salbei und
Oregano

Rapsöl
Weißweinessig
Salz, Pfeffer, Zucker

optional:

1 Schale Gartenkresse
saisonale essbare Blüten

Equipment

Kochgeschirr, Brett,
Messer, Mixer,
Messbecher, Schüsseln,
Waage

Gartengemüse Bowl: **1** Die **Radieschen** in Scheiben hobeln. Den **Apfel** achteln, das Kerngehäuse entfernen und in Scheiben schneiden. Nun vermischen und mit **Salz, Pfeffer** und etwa **2 EL Weißweinessig** marinieren. **2** Den **Kopfsalat** waschen und schleudern. Dann in kleine Stücke zupfen. **3** Die **grünen Bohnen** in Salzwasser kurz weichkochen und dann in Eiswasser abkühlen lassen. Danach die Enden entfernen und in kleine Stücke schneiden. **4** Die **Karotten** schälen und in dünne Scheiben schneiden. **5** Die **Schalotten** schälen und in feine Würfel schneiden. **2 EL Rapsöl** in einen Topf geben und darin die Schalottenwürfel anschwitzen. Dann die **grünen Linsen** zugeben und mit Wasser knapp bedecken. Nun weichkochen. Dann mit Salz und etwas Zucker würzen. Mit **2 EL Weißweinessig** abschmecken.

Sonnenblumenkerndressing: **1** Die **Kräuter**, den **Senf**, den **Essig** und **300 ml Rapsöl** in einen Messbecher geben und fein pürieren. Mit **Salz** und **Zucker** abschmecken. **2** Die **Sonnenblumenkerne** im Ofen bei 180 °C 5 Minuten rösten und dann zum Dressing geben.

Optimiert für

die Lebenswelt Schule

Eine Bowl ist bei Schüler*innen derzeit angesagt: voller **Vitamine** und schön **bunt**. Besonders geeignet für ein Free-flow-System können **in der Saison angebotene Gemüsesorten** eingesetzt werden. Grundsätzlich gilt es, **Salz sparsam** zu verwenden. Alternativ den Salat mit **Kohlrabi** oder **Möhren** herstellen.

Wie wäre es mit einem an die Saison angepassten Angebot? **Feldsalat, Eisberg und Chinakohl sind gute Alternativen.**

Grüne Bohnen liefern, genauso wie das Linsengemüse, eine Extraportion Protein. **Für die „Power“ einen Sattmacher wie z. B. Vollkorn-Couscous oder Bulgur dazu anbieten.**

Damit das Linsengemüse von den Schüler*innen gerne gegessen wird, empfehlen wir, **die Menge an Schalotten zu reduzieren**. Statt grüner Linsen können auch **andere Hülsenfrüchte** eingesetzt werden; viele gibt es auch schon verzehrfertig gegart.

Für das Dressing empfehlen wir, den **Weißweinessig durch Apfel-essig zu ersetzen und auf max. 50 ml zu reduzieren**, die **Menge an Rapsöl auf max. 100 ml zu reduzieren** und Jodsalz sparsam zu verwenden. **Sonnenblumenkerne lieber separat anbieten.**

Gibt es einen Schulgarten? Viele Pflanzen haben **essbare Blüten, wie z. B. Kapuzinerkresse, Borretsch oder Tagetes**. Im schuleigenen Garten angepflanzt und als Dekoration verwendet, sind sie eine bunte Zugabe zu der Bowl.

Anrichten

In die Mitte einer Schale den Radieschen-Apfelsalat geben. Außen herum abwechselnd die Bohnen, die Karotten, den Kopfsalat und die Linsen platzieren. Alles mit dem Dressing marinieren. Die Gartenkresse darübergeben und ggf. mit essbaren Blüten dekorieren.



HÄHNCHENBRUST

mit Frühlingszwiebeln, Pilzrahmsoße mit Weißwein,
Kartoffelrösti und Spinatsalat



Hähnchenbrust^G mit Frühlingszwiebeln, Pilzrahmsoße mit Weißwein^G, Kartoffelrösti^G und Spinatsalat

Zutaten für 4 Personen

2 Stück Hähnchenbrust
 1 Zweig Thymian
 1 angedrückte Zehe
 Knoblauch
 Butter^G
 6 Stück mittelgroße
 Kartoffeln, festkochend
 50 g Kartoffelstärke
 40 g geklärte Butter^G
 280 g Babyspinat,
 gewaschen und
 geschleudert
 200 g Champignons
 150 g Kräuterseitlinge
 1 Bund Frühlingszwiebeln
 1 kleine Zwiebel
 80 ml Weißwein
 250 ml Sahne^G

Apfelessig
 Rapsöl
 Muskatnuss, frisch
 gerieben
 Salz, Pfeffer, Zucker

Equipment

Kochgeschirr, Brett,
 Messer, Schüsseln,
 Standreibe, Muskatreibe,
 Backblech, Gitter,
 Servierringe, Waage,
 Messbecher,
 Salatschleuder

Hechnocken: **1** Die **Hähnchenbrüste** mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **40 g Rapsöl** in einer Pfanne erhitzen und darin die Hähnchenbrüste von beiden Seiten goldbraun braten. **2** Die Hitze reduzieren, **30 g Butter**, den **Thymian** und den **Knoblauch** in die Pfanne geben und die Hähnchenbrüste damit immer wieder übergießen. **3** Die Hähnchenbrüste dann aus der Pfanne nehmen, auf ein Gitter setzen und im Ofen bei 150 °C circa 15 Minuten garen. **4** Die Hähnchenbrüste vor dem Anrichten längs halbieren.

Kartoffelrösti: **1** Die **Kartoffeln** waschen und auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Ofen bei 160 °C 10 Minuten backen. **2** Die Kartoffeln etwas abkühlen lassen, dann dünn schälen und auf einer Reibe grob reiben. Nach und nach etwas **Kartoffelstärke** unterheben und mit einer **Prise Salz** und der **Muskatnuss** vorsichtig würzen. **3** Die Kartoffelmasse nochmals etwas ausdrücken und in Servierringe pressen. Jeder Rösti darf ruhig 1,5 cm hoch sein. **4** Nun die Rösti in einer Pfanne mit **50 g Rapsöl** bei mittlerer Hitze langsam von beiden Seiten goldbraun rösten. **5** Am Ende die **geklärte Butter** zugeben und die Rösti darin kurz schwenken.

Dressing und Spinatsalat: **1** **50 ml Rapsöl** mit **20 ml Apfelessig** verrühren. Dann mit **Salz, Pfeffer** und einer **Prise Zucker** würzen. **2** Den **Babyspinat** damit marinieren.

Pilzrahmsoße: **1** Die **Champignons** putzen und vierteln. **2** Die **Kräuterseitlinge** putzen und in Scheiben schneiden. **3** Die **Zwiebel** schälen und in Würfel schneiden. **4** Die **Frühlingszwiebeln** in Ringe schneiden. **5** **60 g Butter** in einen Topf geben und erhitzen. Die Pilze darin anbraten. Dabei leicht mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und die Zwiebelwürfel zugeben. Die Hitze reduzieren und die Zwiebelwürfel glasig werden lassen. **6** Dann den **Weißwein** zugeben und reduzieren lassen. Am Ende die **Sahne** in den Topf geben und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7 Weiter einkochen lassen und die Frühlingszwiebeln zugeben.

Optimiert für

die Lebenswelt Schule

Verzichten Sie bei der Zubereitung auf den **Weißwein** und passen Sie die **Mengen** an.

60 bis 90 g Hähnchenbrust pro Person, je nach Altersgruppe, sind völlig ausreichend, um die Tischgäste mit Protein und wichtigen Vitaminen zu versorgen. Besser **Rapsöl statt Butter** verwenden und **mit Jodsalz sparsam salzen**.

Tipp: Die **Hähnchenbrust** in wenig Rapsöl **nur anbraten** und dann im **Konvektomaten** zu Ende zu garen.

Die Zubereitung der Kartoffelrösti ist zu aufwendig? **Ofenkartoffeln sind eine gute Alternative**.

Wir empfehlen **Salate der Saison** zu verwenden, z. B.: Eisbergsalat, Chinakohl oder Kopfsalat. Als **Frischekick Orangenstücke** untermischen und **Sonnenblumenkerne** und **frische Kräuter** dazu reichen. Alternativ passt eine **Auswahl an Rohkost**.

Für ein kindgerechtes Angebot den **Weißwein durch Gemüsebrühe** und die **Sahne durch Milch** ersetzen.

An Stelle von **Kräuterseitlingen** können **Champignons** genommen werden. Braten Sie die Pilze **statt in Butter in 2 EL Rapsöl** an und **würzen Sie sparsam mit Jodsalz**. Sollte die Soße zu flüssig werden, mit etwas Stärkemehl binden.

Anrichten

Jeweils einen Rösti mittig auf den Teller legen. Daneben eine halbe Hähnchenbrust platzieren. Die Pilzrahmsoße über die Hähnchenbrust geben. Den Spinatsalat auf den Rösti setzen.

KARTOFFEL- BUTTERNÜTKÜRBIS GRATIN

mit Feldsalat und Käse nach Feta Art



Kartoffel-Butternutkürbis Gratin^G mit Feldsalat^J und Käse nach Feta Art^G

Zutaten für 4 Personen

1 kg Kartoffeln,
festkochend
1/2 kleiner Butternutkürbis
0,25 l Sahne^G
0,25 l Milch^G
250 g Käse nach Feta Art^G
2 Zweige Thymian
1 angedrückte
Knoblauchzehe
160 g Feldsalat
10 g Senf^J

Rapsöl
Apfelessig
Muskatnuss, frisch
gerieben
Salz, Pfeffer, Zucker

Equipment

Kochgeschirr, Brett,
Messer, Schneebesen,
Waage, Schüsseln,
1 große oder 4 kleine
Auflaufformen,
Salatschleuder

Kartoffel-Butternutkürbis Gratin: **1** Den **Butternutkürbis** schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Kartoffeln** schälen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. **2** Die **Sahne** und die **Milch** zusammen mit dem **Thymian** und dem **Knoblauch** in einen Topf geben. Die Kartoffelscheiben zugeben und unter Rühren aufkochen. **3** Mit **Salz**, **Pfeffer** und **Muskatnuss** würzen. Den Thymian und Knoblauch wieder herausnehmen. Die Kürbisscheiben hinzugeben, alles vermischen und in eine ofenfeste Form geben. **4** Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C 20 Minuten backen. Damit das Gratin gleichmäßig von allen Seiten gart muss die Form nach 10 Minuten eventuell im Ofen gedreht werden. **5** Nach 20 Minuten den **Käse nach Feta Art** über das Gratin bröseln und nochmals 20 Minuten backen. *Die Masse kann alternativ auch auf 4 ofenfeste Formen verteilt und in diesen serviert werden.*

Feldsalat: **1** Den **Senf** mit **25 ml Apfelessig** verrühren und mit **Salz** und **Zucker** leicht würzen. **2** **75 ml Rapsöl** nach und nach hinein rühren. **3** Den **Feldsalat** putzen, waschen und mit der Salatschleuder trockenschleudern. **4** Dann mit dem Dressing marinieren.

Optimiert für

die Lebenswelt Schule

Wir empfehlen die **Mengen an die Altersgruppen anzupassen**, die **Sahne durch Milch zu ersetzen** und je nach Geschmack den **Käse nach Feta Art durch Gouda auszutauschen**. Auch hier gilt es, **Jodsalz sparsam zu verwenden**.

Tipp: im Gratin **andere saisonale Gemüsesorten** verarbeiten, z. B. **Karotten und Pastinaken** oder **Zucchini und Tomaten**.

Beim Dressing zum Feldsalat **Jodsalz und Zucker sparsam abschmecken**. Zu diesem Salat passen **geröstete Sonnenblumenkerne** gut. Reichen Sie diese **separat** dazu.

Alternativ zum Salat kann auch einfach **Rohkost** zum Gratin angeboten werden.



Anrichten

Das Gratin in die Mitte des Tellers geben oder in einer kleinen Auflaufform servieren. Den Feldsalat darauf anrichten.

LACHSFORELLE

mit Grünkohl, Nussbutterweißweinschaum mit Portwein
und karamellisierten Haferflocken



Lachsforelle^{D, G} mit Grünkohl^{F, G, J}, Nussbutterweißweinschaum mit Portwein^{G, 3} und karamellisierten Haferflocken^{Ad}

Ad = Hafer

D = Fisch

F = Soja

G = Milch (einschließlich Laktose)

J = Senf

3 = mit Antioxidationsmittel

Zutaten für 4 Personen

1 Lachsforelle^D
Butter^G
1 Zweig Thymian
angedrückte
Knoblauchzehe
0,5 kg Grünkohl
3 Schalotten
1 Kartoffel
30 ml helle, milde Sojasoße^F
100 ml Verjus
2 EL Misopaste^F
1 EL Senf^J
Abrieb von 1 Zitrone
3 Äpfel
2 Lorbeerblätter
150 g Nussbutter^G
150 ml Weißwein
100 ml weißer Portwein
50 ml Sahne^G
50 g Haferflocken^{Ad}

Rapsöl
Salz, Pfeffer, Zucker

Equipment

Kochgeschirr, Brett,
Messer, Pürierstab,
Standreibe, Messbecher,
Sieb, Schüsseln, Waage

Lachsforelle: ❶ Die **Lachsforelle** filetieren und die Gräten entfernen. Die Filets in vier gleichmäßige Stücke portionieren. ❷ Dann in **50 ml Rapsöl** goldbraun anbraten, dabei mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. ❸ Die Pfanne vom Herd nehmen und die Filets wenden. **50 g Butter**, den **Thymian** und die **angedrückte Knoblauchzehe** zugeben. Die Filets kurz damit übergießen.

Grünkohl: ❶ Den **Grünkohl** von den Stängeln zupfen und kurz blanchieren. ❷ **2 Schalotten** schälen und in feine Streifen schneiden. ❸ **60 g Butter** in einen großen Topf geben und schmelzen lassen. Dann die Schalottenstreifen darin anschwitzen.

❹ Währenddessen mit Hilfe eines Tuchs den Grünkohl gut ausdrücken. Den Kohl in grobe Streifen schneiden und ebenfalls in den Topf geben. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und die **Lorbeerblätter** hineingeben. ❺ **Sojasoße**, **Misopaste** und **Verjus** mit einem Pürierstab mixen und in den Topf geben. Mit **300 ml Wasser** auffüllen. ❻ Die **Kartoffel** schälen, reiben und ebenfalls in den Topf geben. Alles gut verrühren und ca. 20 Minuten köcheln lassen.

❼ Die **Zitrone** mit heißem Wasser abwaschen und das Gelbe der Schale abreiben. Wenn der Grünkohl weich ist, die **Äpfel** schälen, reiben und zusammen mit dem Zitronenabrieb und **Senf** zum Grünkohl geben. ❽ Nochmals 5 Minuten kochen lassen und dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Lorbeerblätter entfernen.

Nussbutter: ❶ **250 g Butter** in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze rühren bis sie eine goldbraune Färbung annimmt. ❷ Durch ein Sieb geben und zur weiteren Verwendung aufbewahren.

Nussbuttersoße: ❶ **1 Schalotte** würfeln und in etwas **Nussbutter** anschwitzen. ❷ Mit dem **Weißwein** und **Portwein** ablöschen und auf 1/4 reduzieren lassen. ❸ Mit dem Fischfond und der **Sahne** aufgießen. Die restliche Nussbutter mit dem Pürierstab einmixen.

Haferflocken: ❶ Die **Haferflocken** im Ofen bei 180 °C 5 Minuten goldbraun rösten. ❷ **Zucker** zusammen mit **20 ml Wasser** in einem Topf geben. Ohne zu rühren, bei leichter Hitze karamellisieren lassen. ❸ Die warmen Haferflocken hineingeben. **2 EL Rapsöl** darüber gießen, alles gut vermengen, auf ein Blech geben und auskühlen lassen.

Optimiert für

die Lebenswelt Schule

Fettreicher Fisch liefert **wertvolles Eiweiß** und **Omega-3-Fettsäuren**.

Passen Sie die **Mengen** für die Altersgruppe an. Wir empfehlen **für 10 Personen** (6-10 Jahre): **625 g Lachsfilet**. Bereiten Sie das Lachsfilet **leicht gesalzen (Jodsalz)** und mit etwas Rapsöl bestrichen im Kombidämpfer zu – die **Butter** können Sie **weglassen**. Verfeinern Sie den Geschmack mit anderen Gewürzen oder Kräutern, z. B. Dill.

Grünkohl ist ein echtes Power-Gemüse mit vielen **Vitaminen** und **Mineralstoffen**. Unsere Empfehlung für eine **kindgerechte Abwandlung des Rezepts**: Verwenden Sie an Stelle des Verjus Apfelsaft, braten Sie den Kohl in Rapsöl, statt in Butter, an, würzen Sie **sparsam mit Jodsalz** und ersetzen Sie Misopaste und Sojasoße durch etwas Zitronensaft. Die Vorbereitung des frischen Grünkohls kostet zu viel Zeit? Nutzen Sie **alternativ tiefgekühlten Kohl**.

Diese **Nussbuttersoße** ist für die Schulverpflegung **nicht geeignet**. Bieten Sie stattdessen [eine helle Mandelsauce](#) (externer Link) an.

Als **Topping** eignen sich die **Haferflocken sehr gut**. Es reicht, die **trockenen Flocken in der Pfanne kurz anzurösten** – ohne Wasser und Zucker.

Damit alle satt werden: **Salzkartoffeln dazu reichen**.

Anrichten

Eine Portion Grünkohl (z. B. mit Hilfe eines Servierings) auf dem Teller platzieren und mit einem Esslöffel karamellisierter Haferflocken bestreuen. Daneben einen Spiegel aus Nussbutter Schaum gießen und das Filet darauf legen. Eventuell mit dem Nussbutter Schaum dekorative Muster um den Grünkohl herum träufeln.



IMPRESSUM

Herausgeberin und Konzeption

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.,
Sektion Schleswig-Holstein
Hermann-Weigmann Straße 1 | 24103 Kiel
kontakt-sh@dge.de | 0431 - 6 27 06
www.dge-sh.de

Rezepte

Volker Fuhrwerk

Gestaltung, Fotos

Benno Jonitz, Schwerin

Förderung

Das Projekt wurde mit finanzieller
Förderung des **Ministeriums für
Ernährung, Landwirtschaft, ländliche
Räume und Verbraucherschutz des Landes
Schleswig-Holstein** umgesetzt.



Schleswig-Holstein
Ministerium für Landwirtschaft,
ländliche Räume, Europa
und Verbraucherschutz