



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**  
**SENIOR\*INNEN**



# GEBACKENE SÜSSKARTOFFEL

mit Walnussquark und geschwenktem Wirsing



# Gebackene Süßkartoffel mit Walnussquark<sup>G, Hc</sup> und geschwenktem Wirsing<sup>G</sup>

## Zutaten für 4 Personen

2 Stück Süßkartoffel  
250 g Magerquark<sup>G</sup>  
50 g gehackte Walnüsse<sup>Hc</sup>  
1 Bund Petersilie, fein  
geschnitten  
1 Kopf Wirsingkohl  
(ca. 1 kg)  
2 Stück Zwiebel  
100 g Butter<sup>G</sup>  
Mineralwasser

geräuchertes Paprikapulver  
Rapsöl  
Walnussöl<sup>Hc</sup>  
Apfelessig  
Salz, Pfeffer

## Equipment

Kochgeschirr, Brett,  
Messer, Schüsseln,  
Waage, Pinsel

**Süßkartoffel:** **1** Die **Süßkartoffeln** halbieren und im Ofen bei 180 °C 20 Minuten backen.

**2** Währenddessen **40 ml Rapsöl** mit dem **geräucherten Paprikapulver** vermischen und auf die Schnittfläche der Süßkartoffeln auftragen. **3** Die Süßkartoffelhälften weitere 15 Minuten backen. Am Ende mit **Salz** bestreuen.

**Walnussquark:** **1** **Magerquark**, **3 EL Walnussöl**, **gehackte Wallnüsse**, **30 ml Apfelessig** und die **Petersilie** verrühren und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

**Wirsing:** **1** Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. **2** Die **Butter** in einem großen Topf schmelzen lassen und die Zwiebelwürfel darin bei kleiner Hitze anschwitzen. **3** In der Zwischenzeit den **Wirsingkohl** halbieren und den Strunk entfernen. Die Wirsingblätter in grobe Rechtecke schneiden und zu den Zwiebeln geben. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **4** Nun mit aufgesetztem Topfdeckel weich dünsten. Eventuell etwas **Mineralwasser** zugeben. Wenn der Wirsing weich ist nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Optimiert für

Senior\*innen

Die Süßkartoffel lässt sich bei **Kau- und Schluckbeschwerden** problemlos an die individuellen Bedürfnisse anpassen. Sie kann **weicher gekocht, püriert** oder sogar **passiert** werden, um die Konsistenz zu erleichtern.

Besonders bei **Mangelernährung** sind **Gemüsepürees eine gute Wahl**, da sie einfach mit nährstoff- und energiereichen Zutaten wie **hochwertigen Ölen** oder **Hülsenfrüchten angereichert** werden können. **Immer Jodsalz (sparsam!) verwenden.**

**ACHTUNG: Grob gehackte Walnüsse** sollten **bei Kau- und Schluckbeschwerden gemieden** werden. Mögliche Alternativen: Nussmus oder fein-cremige Dips wie Kräuterquark.

Butter ist lecker – in der Gemeinschaftsverpflegung ist **Rapsöl** aber die **bessere Wahl**, da es mehr ungesättigte Fettsäuren enthält und damit ernährungsphysiologisch günstiger ist.



Anrichten

In die Mitte einer Schale etwas Wirsing geben. Eine halbe Süßkartoffel auflegen und eine dicke Nocke Walnussquark daraufsetzen.

# NOCKEN VOM HECHT

mit Gelber Bete, geschmolzenen Kirschtomaten und Spinatnudeln



# Nocken vom Hecht<sup>C, D, G</sup> mit Gelber Bete<sup>G</sup>, geschmolzenen Kirschtomaten und Spinatnudeln<sup>Aa, C, G</sup>

## Zutaten für 4 Personen

160 g Hechtfilet<sup>D</sup>  
120 ml Sahne<sup>G</sup>  
40 g Crème fraîche<sup>G</sup>  
1 Eiweiß<sup>C</sup>  
Abrieb von einer Zitrone  
6 Stück Gelbe Bete  
300 g Spinatnudeln<sup>Aa</sup>  
50 g Butter<sup>G</sup>  
20 Stück Kirschtomaten

Muskat  
Olivenöl  
grobes Meersalz, Salz,  
Cayennepfeffer, Zucker

## Equipment

Kochgeschirr, Brett,  
Messer, Pürierstab, Sieb,  
Multizerkleinerer,  
Standreibe, Schüsseln,  
Waage, Schaumkelle,  
eventuell Muffin-Formen  
aus Silikon

**Hechnocken:** **1** Das gekühlte **Hechtfilet** in feine Würfel schneiden. Zusammen mit der **Sahne** fein mixen und durch ein Sieb in eine Schüssel auf Eiswasser streichen. **2** 270 g Hechtfarce abwiegen und mit der **Crème fraîche** verrühren. Danach mit **Salz, Muskat, Cayennepfeffer** und dem **Abrieb von der Zitrone** würzen. **3** Das **Eiweiß** mit einer Prise Salz aufschlagen. Das geschlagene Eiweiß unter die gewürzte Farce heben. **4** Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren. Von der Hechtfarce Nocken abstechen und in das heiße Salzwasser geben. Das Wasser darf nun nicht mehr kochen. Die Hechnocken im heißen Wasser ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausheben und gut abtropfen lassen. *Alternativ kann die Hechnockenmasse in Muffin-Formen aus Silikon gegeben und im Konvektomaten gedämpft werden.*

**Gelbe Bete:** **1** Die **Gelbe Bete** auf ein Blech, das mit reichlich **grobem Meersalz** bestreut ist, geben und bei 170 °C 60 Minuten im Ofen backen.

**2** Kurz auskühlen lassen, dann schälen und in Streifen schneiden.

**Spinatnudeln:** **1** Die **Spinatnudeln** in Salzwasser kochen bis sie al dente sind. **2** Das Nudelwasser abgießen und davon etwas auffangen. **3** Die Nudeln mit der **Butter**, den Gelbe Bete Streifen und etwas Nudelwasser in einem Topf schwenken.

**geschmolzene Kirschtomaten:** **1** Die **Kirschtomaten** halbieren. **2** **40 ml Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen. Die Kirschtomaten hineingeben, mit **Salz** und einer **Prise Zucker** würzen und kurz warm schwenken.

Aa = Weizen

C = Eier

D = Fisch

G = Milch (einschließlich Laktose)

Optimiert für

Senior\*innen

Durch die **weiche Konsistenz** eignen sich die Nocken gut bei **Kau- und Schluckbeschwerden** oder als **Fingerfood** – die Zubereitung ist jedoch recht aufwendig.

**Fisch einfach zubereitet:** Für 10 Personen empfehlen sich etwa 1 kg Fischfilet (ca. 80 g pro Person). Den Fisch in Rapsöl in der Pfanne oder im Konvektomaten dünsten und mit Salz und Pfeffer würzen.

**Achtung: TK-Fisch, der nicht ausreichend erhitzt wurde,** ist für ältere Menschen mit **geschwächtem Immunsystem nicht geeignet.**

Auch **vorgearbete Gelbe** oder **Rote Bete** können verwendet werden.

Nudeln vergrößern ihr Volumen beim Garen deutlich. Wir empfehlen bei diesem Rezept **500 g Nudeln für 10 Personen.**

Wenn die grüne Farbe der Spinatnudeln nicht gut ankommt, auf **klassische Vollkornnudeln** ausweichen. Für das Anschwenken lieber **Rapsöl** verwenden.

Bei Kau- und Schluckbeschwerden oder Mangelernährung können die **Tomaten püriert in die Soße** gegeben und diese mit etwas **Sahne energiereicher gemacht** werden.

Am besten **Jodsalz** verwenden und mit zusätzlichen **Kräutern** und **Gewürzen Geschmack und Abwechslung stärken.**

Sollte kein erhöhter Energiebedarf bestehen, **etwas weniger Olivenöl** verwenden.



Anrichten

Die Nudeln mit der Gelben Bete mischen und in den Teller geben. Darauf drei Hechnocken anrichten. Die Kirschtomaten darüber verteilen.

# SCHNÜSCH

von Wintergemüsen mit Petersilienöl



## Schnüs<sup>6</sup> von Wintergemüsen mit Petersilienöl

### Zutaten für 4 Personen

900 ml Milch <sup>6</sup>  
 4 Stück Karotten  
 3 Stück große Kartoffeln,  
 festkochend  
 1/4 Kopf Wirsing  
 150 g Ackerbohnen,  
 getrocknet, geschält und  
 12 h gewässert oder TK  
 Dicke Bohnen  
 100 g TK Erbsen  
 150 g Lauch  
 2 Stück große Schalotten  
 100 g Butter <sup>6</sup>  
 1 Bund Petersilie  
 10 Zweige Bohnenkraut  
 2 Bund Petersilie

Rapsöl  
 Salz, Zucker

32 Stück Kerbelblättchen  
 1 Stück Ringelblumenblüte

### Equipment

Kochgeschirr, Brett,  
 Messer, Schüsseln,  
 Standmixer, feines Sieb,  
 Waage

**Schnüs<sup>6</sup>:** **1** Den **Wirsing** zuputzen und in Rechtecke schneiden. **2** Den **Lauch** putzen und in Ringe schneiden. **3** Die **Ackerbohnen** abgießen und separat in Salzwasser weichkochen. Bei der Verwendung von **TK Bohnen**, diese kurz blanchieren und dann pulen. **4** Die **Karotten** und die **Schalotten** schälen und in kleine Stücke schneiden. **5** Die **Milch** in einen großen Topf geben und aufkochen. **6** Nun die Karotten und die Schalotten zugeben, leicht **salzen** und bei kleiner Hitze kochen lassen. **7** Die **Kartoffeln** schälen und in Würfel schneiden. **8** Nun diese ebenfalls in den Topf mit den Karotten und den Schalotten geben. Kurz kochen lassen und dann den Wirsing und den Lauch zugeben. **9** Wenn das Gemüse in der Milch weichgekocht ist, die **Erbsen** und die **Bohnen** mit in den Topf geben und kurz weiter kochen. **10** Die **Kräuter** fein schneiden und zusammen mit der **Butter** in das fertige Schnüs<sup>6</sup> geben. Mit **Salz** und einer Prise **Zucker** abschmecken.

**Petersilienöl:** **1** Die **Petersilienblätter** zupfen und grob schneiden. **2** Mit einer Prise **Salz** in einen Standmixer geben. **3** **200 ml Rapsöl** leicht erwärmen und ebenso zugeben. **4** Auf höchster Stufe 5 Minuten mixen. Eine Stunde ziehen lassen. **5** Dann durch ein Passiertuch geben und zur weiteren Verwendung beiseitestellen.

Optimiert für

Senior\*innen

„Schnüs<sup>6</sup>“ hat in mancher **schleswig-holsteinischer Essbiografie** seinen festen Platz – ein Stück Heimat und Vertrautheit.

Das **Gemüse** kann **je nach Saison** gewählt werden und sorgt so für **Abwechslung** im Gericht.

Bei drohender oder bestehender **Mangelernährung** empfiehlt sich die Verwendung von **Vollmilch** oder **Sahne**. Durch die **Zugabe von Butter** lässt sich der Energiegehalt des Gerichts zusätzlich steigern.

Für die **schnellere Zubereitung:** hier ein **Alternativrezept für Petersilienöl** (externer Link) – Die frischen Petersilienblätter (oder tiefgekühlte Petersilie) mit etwas Rapsöl in einem Hochleistungsmixer/Kutter fein pürieren. Mit Salz und etwas Pfeffer abschmecken.

Als **Mengenempfehlung für das Petersilienöl** schlagen wir für 10 Personen vor: **60 g Petersilie** und **60 ml Rapsöl**. Ausgabemenge pro Person: ca. 1 EL Petersilienöl.

**Aufwendige oder ungewohnte Garnituren** wie Kräuterblätter oder Blüten **eignen sich eher weniger** für die Senior\*innenpflege. Solche Dekorationen können verwirrend wirken oder vom eigentlichen Essen ablenken, insbesondere, wenn die Speisen dadurch schwerer zu erkennen sind. **Trotzdem gilt: Das Auge isst mit** – ansprechend angerichtete Teller kommen immer besser an – auch im Alter!



Anrichten

Den Schnüs<sup>6</sup> in eine Schale geben und das Petersilienöl außen herum geben. Mit jeweils 8 Kerbelblättchen und den Blütenblättern der Ringelblume garnieren.

# WEISSKOHL- PFANNE

mit Vollkornfarfalle und Kochwurst



# Weißkohlpfanne<sup>G</sup> mit Vollkornfarfalle<sup>Aa</sup> und Kochwurst<sup>1,3</sup>

## Zutaten für 4 Personen

800 g Weißkohl  
300 g Vollkorn Farfalle<sup>Aa</sup>  
4 Stück Kochwurst<sup>1,3</sup>  
2 Stück Zwiebeln  
50 g Butter<sup>G</sup>  
130 ml Gemüsebrühe  
1 Bund Petersilie

Apfelessig  
gemahlener Kümmel  
Salz, Pfeffer, Zucker

100g Crème fraîche<sup>G</sup>

## Equipment

-Kochgeschirr, Brett,  
Messer, Messbecher,  
Schüsseln, Waage

- 1 Den **Weißkohl** zuputzen, vierteln und den Strunk entfernen. Den Kohl in kleine Quadrate schneiden.
- 2 Die **Zwiebeln** schälen und fein würfeln.
- 3 Die **Butter** in einem großen Topf erhitzen. Darin die Zwiebeln mit etwas **Zucker** anschwitzen. Die **Kochwürste** zugeben und kurz mit dünsten. Dann den Kohl und die **Gemüsebrühe** hineingeben und kurz umrühren. Mit **Salz, Pfeffer** und **Kümmel** würzen. **20 ml Apfelessig** zugeben.
- 4 Mit geschlossenem Deckel und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten weich dünsten, dabei regelmäßig umrühren.
- 5 Währenddessen die **Vollkorn-Farfalle** in Salzwasser weich kochen und die **Petersilie** fein schneiden.
- 6 Die fertigen Nudeln abgießen und zu dem Weißkohl geben. Nochmals mit den Gewürzen abschmecken und die Petersilie unterheben.
- 7 Die Kochwürste herausnehmen und zum Anrichten in Scheiben schneiden.

Aa = Weizen

G = Milch (einschließlich Laktose)

1 = mit Konservierungsstoff

3 = mit Antioxidationsmittel

Optimiert für

Senior\*innen

Nudeln vergrößern ihr Volumen beim Garen deutlich. Wir empfehlen bei diesem Rezept **500 g Nudeln für 10 Personen**.

Butter ist lecker – in der Gemeinschaftsverpflegung ist **Rapsöl** aber die **bessere Wahl**, da es mehr ungesättigte Fettsäuren enthält und damit ernährungsphysiologisch günstiger ist

Auch **religiöse Essgewohnheiten** sollten in der Gemeinschaftsverpflegung berücksichtigt werden. **Statt Kochwurst** (aus Schweinefleisch) lieber eine **passende Alternative** wählen – z. B. Geflügelwurst.

Bei (drohender) **Mangelernährung** kann **mehr Crème fraîche** verwendet werden. Auch **Ricotta, Frischkäse, Mascarpone, Sahne** oder etwas **hochwertiges Öl** eignen sich gut.



Anrichten

Die Weißkohlpfanne in einen Teller geben. Die Scheiben von der Kochwurst darauf verteilen. Jeweils zwei Nocken Crème fraîche obenauf setzen.



# 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](http://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