



100 % veggie Rezeptideen
aus dem
IN FORM Projekt: „Ma(h)l vegetarisch“

100 % veggie Rezeptideen aus dem IN FORM Projekt: „Ma(h)l vegetarisch“

www.in-form.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Einleitung



Untersuchungen belegen, dass auf Speiseplänen noch zu häufig Fleisch und zu selten Gemüse, Vollkorn und Rohkost angeboten wird. Auch der seit Jahren anhaltende Trend zu bewussterem Essen – z.B. durch eine vegetarische Ernährungsweise – spiegelt sich noch nicht flächendeckend in der KiTa- und Schulverpflegung wider. Die Gründe dafür liegen unter anderem darin, dass viele verfügbare vegetarische Rezepte nicht warmverpflegungs- und großküchenkompatibel und darüber hinaus nicht akzeptanzgetrieben sind. Mit dem Projekt „Ma(h)l vegetarisch“ hat die Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. Rezepte

der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, der Albert-Schweitzer-Stiftung und der Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Baden-Württemberg unter Kostenaspekten (Wareneinsatz ca. 0,90 €), Zubereitungslogistik in der Großküche, Transport- und Warmhaltefähigkeit, Ausgabelogistik sowie Akzeptanz seitens der Kinder und Jugendlichen erprobt. Im Ergebnis ist eine Sammlung bundesweit nachnutzbarer vegetarischer Rezepte entstanden, die ein ausgewogeneres Angebot auf den Speiseplänen unterstützt!

Die Rezepte sind berechnet für Kinder im Alter von 6 Jahren und basieren auf einer zu verzehrenden Portionsmenge von 300 g. Die originalen Rezepte wurden im Bedarfsfall auf die Wünsche der Kinder und Jugendlichen (z.B. Kräuterquark statt Tsatsiki) angepasst. Entsprechende Hinweise finden sich auf den Rezepten im Feld „Praxistipp“. Auf spezifische Mengenangaben beim Salz wurde verzichtet. Generell gilt der Hinweis, sparsam zu salzen – je jünger die belieferten Kinder und Schüler/-innen sind, umso weniger – insbesondere, wenn das Gericht bereits gesalzene Komponenten enthält (z.B. Käse oder Brühe).

Das Team der Vernetzungsstelle KiTa- und Schulverpflegung Sachsen-Anhalt wünscht viel Erfolg beim Nachkochen!



Inhaltsverzeichnis – Gerichte

Rotes Linsencurry mit Vollkornreis	1
Kartoffel-Kohlrabi-Auflauf	2
Bandnudeln mit Blumenkohl-Brokkoligemüse und Béchamelsoße	3
Reibekuchen mit Apfelmus und Kohlrabi-Radieschen-Gurkenrohkost mit Dip	4
Tomatenrisotto	5
Möhrencremesuppe	6
Linsenbolognese mit Bandnudeln	7
Spaghetti mit Gemüsesoße	8
Kartoffel-Lauch-Suppe	9
Curry-Gemüse-Reis-Pfanne mit Ei und Gurkensalat	10
Blumenkohlcremesuppe mit Vollkornbrot und Apfel-Möhren-Rohkost	11
Gemüsefrikadelle mit Kräuterquark und Vollkorn-Nudeln	12

Guten Appetit!

Rotes Linsencurry mit Vollkornreis

Praxistipp:
Am Ende des Kochprozesses sollte das Curry noch genügend Flüssigkeit enthalten, damit das Gericht durch die Warmhaltezeit nicht zu trocken wird.



Menge	Zutaten (100 Portionen)	Menge	Zutaten
5 kg	Vollkornreis, roh		Kreuzkümmel
0,8 kg	Zwiebeln		Kurkuma
7,5 kg	rote Linsen		Salz
25 l	Wasser		Koriander
0,2 l	Rapsöl		Garam Masala
11 kg	Dosentomaten		
1,25 l	Sahne		

Zubereitung

1. Den Reis nach Packungsangabe in Salzwasser gar kochen. Die Zwiebeln fein hacken.
2. Die roten Linsen unter fließendem Wasser waschen bis das Waschwasser klar bleibt.
3. Danach in 25 Liter Wasser bei mittlerer Hitze aufkochen und bei geöffnetem Topf auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis die Linsen weich und suppig zerfallen sind.
4. In einem großen Topf oder einem Wok das Fett erhitzen und die fein gehackten Zwiebeln sowie den Kreuzkümmel darin goldbraun anbraten.
5. Die Tomaten hinzufügen, bei geschlossenem Deckel etwa 5 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Kurkuma, Salz, Sahne und Linsen mitsamt Kochflüssigkeit hinzufügen und alles ca. 10-15 Minuten lang auf kleiner Flamme köcheln lassen, eventuell mit Koriander und Garam Masala würzen.

Kartoffel-Kohlrabi-Auflauf

Praxistipp:
Für eine farbenfrohere Optik kann gewürfelte Paprika über das Gericht gestreut werden.



Menge	Zutaten (100 Portionen)	Menge	Zutaten
9 kg	Kartoffeln, festkochend		Salz
9 kg	Kohlrabi		Pfeffer
0,3 l	Rapsöl		Basilikum
0,5 kg	Zwiebeln		
10	Knoblauchzehen		
0,15 kg	Mehl, Typ 405		
1,5 l	Milch, 1,5 % Fett		
1,5 kg	Mozzarella, abgetropft		

Zubereitung

1. Die gegarten Kartoffeln und Kohlrabi (Kochwasser auffangen) in Scheiben schneiden und in eine mit der Hälfte des Öls gefettete Auflaufform oder GN-Blech einschichten.
2. Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und mit dem zerkleinerten Knoblauch im restlichen Öl andünsten, mit Mehl bestäuben, Milch und ca. 3,75 l Kohlrabikochwasser angießen und unter Rühren aufkochen lassen.
3. Die Soße mit Salz, Pfeffer und Basilikum würzen und über den Auflauf gießen.
4. Den Auflauf mit Mozzarellascheiben belegen und bei 200°C ca. 30 Minuten garen.

Bandnudeln mit Blumenkohl-Brokkoligemüse und Béchamelsoße

Praxistipp:
Um ein transportbedingtes Zerfallen des Gemüses zu verhindern und die Ausgabe zu erleichtern, kann das Gericht auch als Auflauf zubereitet werden.



Menge	Zutaten (100 Portionen)	Menge	Zutaten
5 kg	Bandnudeln, roh		Salz
6 kg	Brokkoli		Pfeffer
4 kg	Blumenkohl		Muskat
0,25 l	Rapsöl		
0,15 kg	Mehl, Typ 405		
2,5 l	Milch, 1,5 % Fett		
3,5 l	Gemüsebrühe		

Zubereitung

1. Die Bandnudeln in Salzwasser bissfest garen.
2. Die Blumenkohl- und Brokkoliröschen in etwas Salzwasser dünsten oder im Kombidämpfer bei 100°C bissfest garen.
3. Für die Soße aus Öl und Mehl eine Mehlschwitze herstellen und mit Milch und Gemüsebrühe ablöschen. Mindestens 10 Minuten köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
4. Die Soße über die Blumenkohl- und Brokkoliröschen gießen und mit den Bandnudeln servieren.

Reibekuchen mit Apfelmus und Kohlrabi-Radieschen-Gurkenrohkost mit Dip

Praxistipp:
Wenn die frische Zubereitung von Reibekuchen küchenlogistisch bzw. personell nicht handhabbar ist, kann auf ein Convenience-Produkt zurückgegriffen werden.



Menge	Zutaten (100 Portionen)	Menge	Zutaten
Reibekuchen		Rohkost	
12 kg	Kartoffeln, festkochend	2 kg	Kohlrabi
1,8 kg	Zwiebeln	2 kg	Radieschen
1,5 l	Vollei	2 kg	Gurke
0,2 kg	Haferflocken	Tafelessig, Salz, Zucker	
0,8 l	Rapsöl		
	Salz		
		3 kg	Dip
		1 l	Quark, 20 % Fett i.Tr.
	Apfelmus		Milch, 1,5 % Fett
6,5 kg	Äpfel		frische Kräuter
	Zucker, Zimt		Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung

1. Für die Reibekuchen die rohen Kartoffeln und Zwiebeln reiben. Vollei und Haferflocken unterrühren, salzen und in Öl esslöffelgroße Portionen von beiden Seiten goldgelb backen. Reibekuchen auf Küchentuch abtropfen lassen und mit Apfelmus servieren.
2. Für das Apfelmus Äpfel schälen und in Stücke schneiden. In wenig Wasser mit etwas Zucker und Zimt weich dünsten. Nach Belieben pürieren.
3. Für die Rohkost Kohlrabi, Radieschen und Gurken in Stücke oder Stäbchen schneiden. Aus Tafelessig, Salz und etwas Zucker eine Vinaigrette anrühren und zur Rohkost geben.
4. Aus Quark, Milch, den Kräutern, Salz und Pfeffer einen Dip rühren und mit etwas Zucker süßen.

Tomatenrisotto

Praxistipp:
Das Originalrezept enthielt Erbsen statt Tomaten. Die Tomaten geben dem Risotto eine bei Kindern beliebte fruchtige Note und mehr Cremigkeit.



Menge	Zutaten (100 Portionen)	Menge	Zutaten
18 l	Gemüsebrühe		Salz
1 kg	Zwiebeln		Pfeffer
0,5 l	Olivenöl		
5 kg	Reis, roh		
0,2 kg	Butter		
1 kg	Parmesan		
0,6 l	Zitronensaft		
2 kg	Dosentomaten		

Zubereitung

1. Für das Tomatenrisotto die Brühe erhitzen und bei niedriger Stufe warm halten. Die Zwiebeln klein schneiden und 2 Minuten lang im Öl glasig dünsten. Anschließend den Reis hinzugeben und 1 Minute lang ebenfalls anschwitzen, bis er auch leicht glasig ist.
2. Mit der heißen Brühe aufgießen, bis der Reis mit Flüssigkeit bedeckt ist. Den Reis ca. 20 Minuten bei milder Hitze garen, dabei regelmäßig umrühren und weitere Brühe hinzufügen, sobald sie aufgesogen ist.
3. Sobald der Reis bissfest zubereitet ist, können die Butter, der geriebene Parmesan, der Zitronensaft und die Dosentomaten hinzugefügt werden.
4. Alles gut umrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei geschlossenem Deckel weitere 3 Minuten ziehen lassen.

Möhrencremesuppe

Praxistipp:
Zur Sättigung Vollkornbrötchen
oder -brot dazu reichen.



Menge	Zutaten (100 Portionen)	Menge	Zutaten
1 kg	Zwiebeln		Salz
0,4 l	Rapsöl		Pfeffer
15 kg	Möhren		Kräuter
11 l	Gemüsebrühe		
7 l	Milch, 1,5 % Fett		
2 kg	Schmand, 20 % Fett		

Zubereitung

1. Für die Möhrensuppe die Zwiebeln würfeln und in Öl dünsten.
2. Möhren klein schneiden und ebenfalls mit andünsten.
3. Gemüsebrühe und Milch dazu gießen und etwa 20 Minuten köcheln lassen.
4. Suppe pürieren. Schmand hinzufügen und mit den Gewürzen abschmecken.

Linsebolognese mit Bandnudeln

Praxistipp:
Zur ansprechenderen Optik können bunte Linsen verwendet werden. Für KiTa-Kinder verwendet löffel-geeignete Nudeln gereicht werden.



Menge	Zutaten (100 Portionen)	Menge	Zutaten
0,25 kg	Zwiebeln		Salz
0,01 kg	Knoblauchzehen		Pfeffer
2 kg	Lauch		Oregano
1,5 kg	Möhren		Basilikum
0,075 l	Rapsöl		
2,5 l	Gemüsebrühe		
0,5 kg	Getrocknete Tomaten		
5 kg	Tomaten, gewürfelt		
1,25 kg	Linse		
0,5 kg	Tomatenmark		
5 kg	Bandnudeln, roh		

Zubereitung

1. Das Gemüse waschen und putzen. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln, Lauch in Ringe und Möhren in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
2. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig andünsten. Lauch und Möhren dazu geben, mit dünsten.
3. Mit Gemüsebrühe aufgießen, getrocknete Tomaten und gewürfelte Tomaten dazugeben.
4. Linsen hinzugeben, unterrühren und die Bolognese ca. 35 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Dann mit den Gewürzen abschmecken.
5. Die Bandnudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen.
6. Linsebolognese auf den Bandnudeln anrichten.

Spaghetti mit Gemüsesoße

Praxistipp:
Für KiTa-Kinder sollte das Gemüse klein gewürfelt und die Nudelform löffel-geeignet sein.



Menge	Zutaten (100 Portionen)	Menge	Zutaten
5 kg	Spaghetti, roh		Salz
0,3 l	Rapsöl		Pfeffer
0,9 kg	Zwiebelwürfel		Schnittlauch
3 kg	Paprika, gewürfelt		Zucker
3 kg	Zucchini, gewürfelt		
3 kg	Mais		
0,6 kg	Gemüsebrühe		
3 l	Wasser		
0,15 kg	Tomatenmark		
0,1 l	Sojasauce		

Zubereitung

1. Die Spaghetti in Salzwasser bissfest garen.
2. Für die Gemüsesoße Öl erhitzen, Zwiebelwürfel darin andünsten, Paprikawürfel, Zucchiniwürfel und Maiskörner dazugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Gemüse bissfest dünsten.
3. Anschließend mit Tomatenmark, Salz, Pfeffer, Zucker und Sojasauce würzen. Gemüsesoße mit geschnittenem Schnittlauch bestreuen und zu den Spaghetti servieren.

Kartoffel-Lauch-Suppe

Praxistipp:
In Abhängigkeit des Preisniveaus und dem innerhäusigen Allergenmanagement kann auf Nüsse verzichtet werden.



Menge	Zutaten (100 Portionen)	Menge	Zutaten
10 kg	Kartoffeln, gewürfelt		Muskat
3 kg	Porree, Scheiben		Kurkuma
1 kg	Zwiebeln, gewürfelt		
1 kg	Möhren, gewürfelt		
0,5 kg	Cashewnüsse		
0,5 kg	Hefeflocken		
0,1 kg	Gemüsebrühe		
	Rapsöl, nach Belieben		
15 l	Wasser		

Zubereitung

1. Das Gemüse in etwas Öl andünsten.
2. Mit den Cashewnüssen eine Creme herstellen, indem sie im Mixer mit ca. 0,75 l Wasser fein gemahlen werden. Die entstandene Cashewsahne über das Gemüse geben.
3. Hefeflocken, Gemüsebrühe und Gewürze hinzugeben, mit Wasser auffüllen und ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind. Je nach Alter der Zielgruppe ggf. pürieren.

Curry-Gemüse-Reis-Pfanne mit Ei und Gurkensalat

Praxistipp:
Beim Gurkensalat wurde auf die Zugabe von saurer Sahne verzichtet, da diese in Kombination mit Taflessig bei den üblichen Standzeiten ausflockt.



Menge	Zutaten (100 Portionen)	Menge	Zutaten
	Reispfanne		Gurkensalat
4 kg	Reis, roh	8 kg	Gurken, feingeraspelt
3,5 kg	Zwiebelwürfel		Taflessig
0,8 l	Rapsöl		
5 kg	Paprika, Streifen		Dill, frisch
2 kg	Sellerie		Salz
4 kg	Brokkoli		Pfeffer
5 kg	Erbsen		Zucker
1,5 kg	Mais		
2 l	Vollei		
	Salz, Curry		

Zubereitung

1. Den Reis mit Salz und Wasser in einen GN-Behälter geben, mit einem Deckel abdecken und ca. 20 Minuten bei 100°C Dampf im Kombidämpfer garen.
2. Die Zwiebelwürfel in Öl andünsten, Paprika, Brokkoli und Sellerie zufügen und ca. 3 Minuten dünsten. Erbsen und Mais hinzugeben und ca. 1 weitere Minute dünsten.
3. Anschließend das Vollei und den Reis unter die Gemüsemasse heben und kurz erhitzen.
4. Die fein geraspelten Gurken mit dem Essig und den Gewürzen verrühren und ziehen lassen.

Blumenkohlcremesuppe mit Vollkornbrot und Apfel-Möhren-Rohkost

Praxistipp:
Einen Teil des Blumenkohls nach der Hälfte der Garzeit entnehmen und die Röschen zum Schluss als Einlage in die fertige Suppe geben.



Menge	Zutaten (100 Portionen)	Menge	Zutaten
	Blumenkohlcremesuppe		Apfel-Möhren-Rohkost
1 kg	Zwiebeln, gewürfelt	3 kg	Möhren, fein geraspelt
0,3 l	Rapsöl	3 kg	Äpfel, fein geraspelt
14 kg	Blumenkohl	0,25 l	Zitronensaft
5 kg	Kartoffeln, mehlig kochend		
10 l	Gemüsebrühe		Salz
10 l	Sahne, 20 % Fett		Zucker
4 kg	Vollkornbrot		
	Salz, Pfeffer		
	Muskat		

Zubereitung

1. Die Zwiebeln in Öl glasig andünsten.
2. Blumenkohl und Kartoffeln hinzufügen und mit der Gemüsebrühe auffüllen. 15 – 20 Minuten köcheln lassen. Dann pürieren, würzen und mit Sahne verfeinern.
3. Das Brot in Scheiben schneiden und eine halbe Schnitte zur Suppe reichen.
4. Die Möhren mit den Äpfeln vermengen und mit Zitronensaft, Salz und Zucker abschmecken.

Gemüsefrikadelle mit Kräuterquark und Vollkorn-Nudeln

Praxistipp:
Wenn die frische Zubereitung der Gemüsefrikadellen küchenlogistisch bzw. personell nicht handhabbar ist, kann auf ein Convenience-Produkt zurückgegriffen werden.



Menge	Zutaten (100 Portionen)	Menge	Zutaten
	Gemüsefrikadelle		Kräuterquark
6 kg	Karotten, geschält	4,5 kg	Quark, 20 % Fett i.Tr.
6 kg	Kohlrabi, geschält	1 kg	Gurken
6 kg	Porree, geputzt	0,5 l	Milch
3 kg	Quark, 20 % Fett i.Tr.		
2 kg	Gouda, 30 % Fett		Salz, Pfeffer, Zucker
2,5 l	Vollei		Dill, Petersilie, Schnittlauch
0,8 kg	Haferflocken		
	Salz, Pfeffer, Kräuter		Vollkorn-Nudeln
1 l	Rapsöl	6 kg	Vollkorn-Nudeln, roh

Zubereitung

1. Für die Gemüsefrikadelle das klein geraspelte Gemüse mit Quark, Vollei, Käse und Haferflocken zu einem Teig verkneten. Mit Gewürzen und frischen Kräutern abschmecken. Frikadellen formen und in Öl braten.
2. Gurken und Quark mischen, mit den Kräutern würzen und der Milch cremig rühren.
3. Die Nudeln in Salzwasser kochen.

Impressum

Herausgeber:

Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V.
Schwiesaustraße 11, 39124 Magdeburg

Tel.: 03 91/ 8 36 41 11, Fax: 03 91/ 8 36 41 10
E-Mail: vernetzungsstelle@lvg-lsa.de

Erschienen: 2018

Über IN FORM: IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: www.in-form.de